

JAK POMOHU SVĚMU DÍTĚTI?



PŘÍRUČKA PRO RODIČE, KTEŘÍ MAJÍ PROBLÉMY S DUŠEVNÍM
ZDRAVÍM

TEXT: TYTTI SOLANTAUSOVÁ ILLUSTRACE: ANTONIA RINGBOMOVÁ



Vážení čtenáři,

vítám vás u čtení příručky „Jak pomohu svému dítěti?“.

Na úvod si dovolím uvést příklad z mé psychologické práce. V rámci skupinové psychoterapie jsem se na psychiatrickém oddělení potkala s pacientkou trpící schizofrenní poruchou. V té době u ní již odeznívaly halucinace a bludy, stále se ale cítila velmi zranitelná, bezradná a smutná. Schizofrenní ataku měla potřetí v životě. Na prvním sezení jsem se dozvěděla, že pacientka je po rozvodu se svým mužem, se kterým má velmi konfliktní vztah, má požádáno o invalidní důchod a žije sama se svými dvěma syny. Jednomu jsou dva roky a druhému osm let. Starší syn Jakub je v poslední době hodně zamklý a má problémy ve škole. Nabídla jsem jí společné sezení se synem a ona s radostí přijala. Když Jakub přišel, ptala jsem se ho, jestli ví, proč je máma v nemocnici. Jakub to nevěděl a říkal, že máma byla jednou večer strašně smutná a pak mu řekla, ať zavolá babičce a také sanitku, že už to doma nevydrží. On sám nevěděl, že by máma měla nějaký úraz, poranění, nevěděl co se děje, jen viděl, že je máma strašně smutná. Myslel si, že je to kvůli němu. Nosí špatné známky, nepomáhá doma a mámu to asi trápí. Myslel, že kvůli němu musela zase do nemocnice. Jakub se pak ve škole i doma hodně snažil. Během sezení jsem se dozvěděla také to, že ve škole před nedávnem zažil hrubou šikanu a že i jeho otec se k němu někdy chová hrubě. Jakub říká, že to zvládá sám a že mu to nevadí. Když se víc ptám, dozvídám se, že o tom s mámou nemluví, protože jí nechce přidělovat starosti. Máma to nevěděla a uvádí jí to do dalších depresí. Při sezení je jasné, že má svého syna ráda a chce být dobrou mámou. Na závěr vysvětluji Jakubovi, že mámin smutek je nemoc, za kterou on v žádném případě nemůže. Říkám mu, že jsem si jistá, že máma ho má ráda, jen jí někdy smutek nedovoluje se na něj soustředit. A nakonec Jakubovi zdůrazňuji, že mu nikdo nesmí ubližovat. Domlouváme se na kontaktování školy a další společné práci s celou rodinou.

Příručka, která se vám dostává do rukou, je přeložena z finského originálu, kde právě probíhá projekt „Efektivní rodina“. V České republice podobný projekt zatím neexistuje. Ve Finsku, stejně jako například v Anglii, USA a Austrálii se začíná věnovat pozornost psychickým nemocem z hlediska celého rodinného kontextu. Děti rodičů se závažným psychickým onemocněním trpí velkou zátěží, kterou nemohou samy zvládat. Jsou velmi zranitelné kvůli dlouhodobým problémům v emocích i chování svých rodičů a nejsou schopny normálně sdělit, jak se s nimi zachází a co prožívají. Tyto děti a jejich rodiče proto potřebují pravidelnou a intenzivní pomoc od odborníků ve zdravotních a sociálních službách i ve školách.

Důkazem toho, že tento přístup nachází ve světě čím dál více příznivců, je fakt, že diskuse vzájemných vztahů mezi nemocnými rodiči a jejich dětmi vstupuje do hlavního proudu nejen ve výzkumu, ale i v samotné klinické praxi. V naší zemi se tak ještě bohužel neděje, a proto berme tyto příručky jako signál o možné změně.

Přeji hezké čtení

Barbora Wenigová
Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví
Praha, 1. listopadu 2011



MILÝ RODIČI,

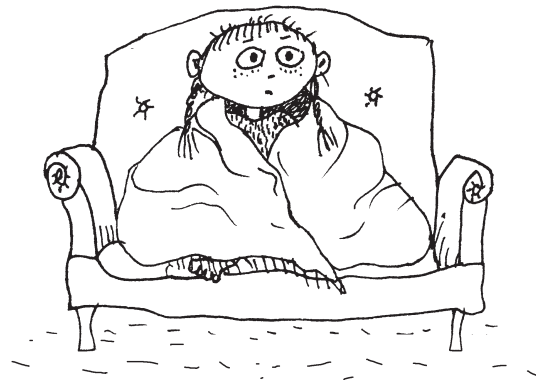
mají-li matka či otec psychické potíže,
často si dělají starosti o své děti. Možná
se jim nedaří plnit rodičovské povinnosti
tak jako dříve. Únava je zbavuje energie,
případně jim chybí dostatek trpělivosti.
Občas se také zaobírají tím, jak děti jejich
onemocnění vnímají a jak ho prožívají.





Rodiče si možná na dětech povšimli změn v chování, ostatně ani dětem se problémy nevyhýbají. Někdo se stane zamklým, další neklidným a rozmrzelým, třetí si všechno bere příliš k srdci, další nezvládá školu a jiný zas vyhledává samotu doma. Není divu, zažívají-li rodiče bezradnost a bezmoc. Pro mnohé rodiče jsou problémy jejich dětí zdrojem těch největších starostí a obav.

2



SAMOZŘEJMĚ NE U VŠECH DĚTÍ SE OBJEVÍ POTÍŽE A NE VŠECHNY DĚTSKÉ PROBLÉMY VEDOU K PSYCHICKÝM CHOROBÁM. PRESTOŽE RODIČ ONEMOCNÍ, NORMÁLNÍMU RŮSTU A ROZVOJI DÍTĚTE NIC NEBRÁNÍ. V ŽIVOTĚ KAŽDÉHO DÍTĚTE I KAŽDÉ RODINY OBČAS NASTANOU TĚŽKÁ OBDOBÍ, TA PATŘÍ K ŽIVOTU. JDE PŘEDEVŠÍM O TO, JAK S PROBLÉMY ŽÍT A JAK JE ŘEŠIT. ÚČELEM TĚTO PŘÍRUČKY JE PORADIT RODIČŮM, KTERÍ PŘEMÝŠLEJÍ, JAK SVÝM DĚTEM POMOCT.



V příručce se mluví souběžně o psychických nemocech, poruchách, problémech a potížích: pojmy tady nejsou důležité. Uvedené nápady je možné promýšlet v kterékoliv rodině. Děti se myslí všichni nezletilí, včetně dospívajících.

JAK DÍTĚ ZAŽÍVÁ PSYCHICKÉ PROBLÉMY RODIČŮ?

U rodiče trpícího psychickými problémy bývají citové reakce či způsob uvažování a konání neobvyklé a závisejí na druhu poruchy. Jeho potíže se projevují ve výrazu a gestech, v uvažování a mluvě, v tom, jak často se usmívá, a také v míře a povaze činnosti. Doma může docházet k věcem, které dítě matou a dokonce v něm vyvolávají strach.

4

Často se stává, že rodič o svých potížích dítěti nic neřekne, protože se má všeobecně za to, že mluvit o nich by jen zvýšilo dětskou zátěž. Jenže děti si pro to, co se přihodilo, vytvářejí vlastní vysvětlení a bez správných vědomostí mohou snadno dospět k pomýleným představám. Například bludy duševně nemocného rodiče mohou považovat za pravdu. Únavu pacienta, jenž trpí depresí, a nechuť dělat věci s ostatními členy rodiny zase lze vnímat jako odmítání: manžel/ka už o mě nemá zájem, máma nechce být se mnou, táta mě nemá rád.





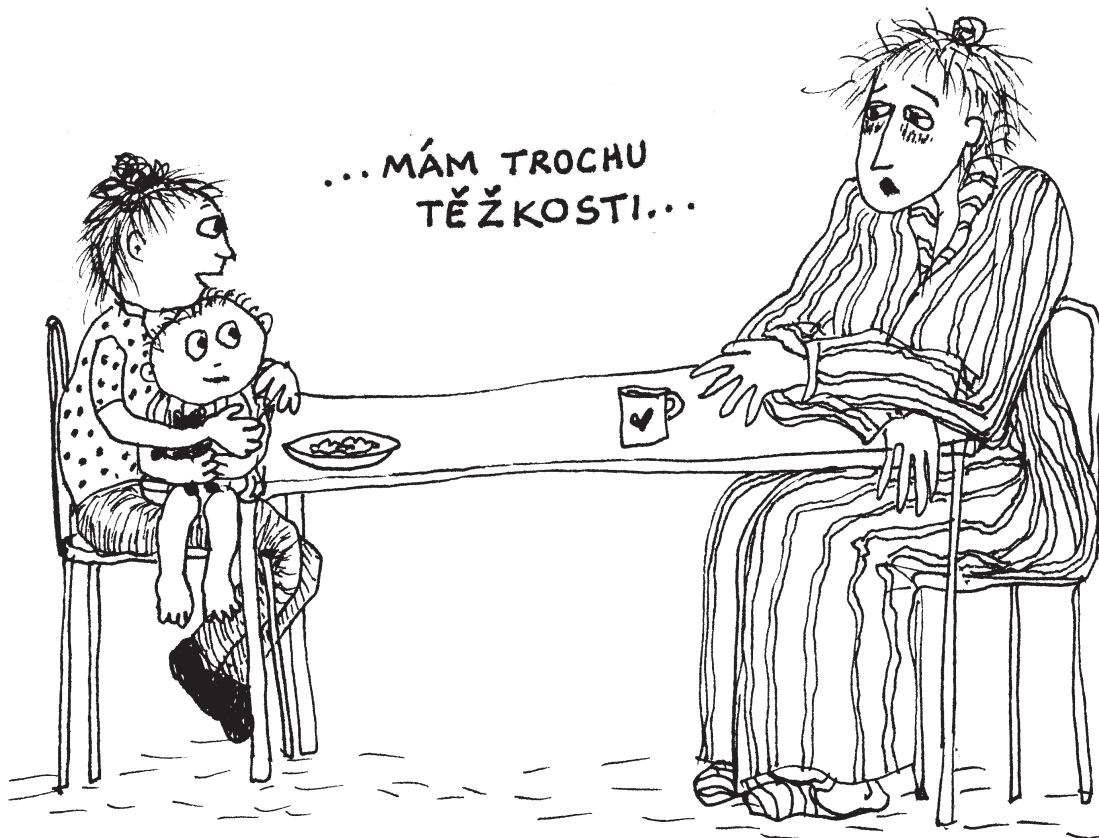
Děti také hledají příčiny, obvykle u sebe: Máma má špatnou náladu, protože neposlouchám. Kdybych se já choval/a jinak, máma by byla jako dřív. Co jsem udělal/a, že táta mluví z cesty? Máma celou noc nespala, určitě kvůli mému špatnému vysvědčení. Je to se mnou tak k nevydržení, že táta řekl, že už nechce dál žít. – Protože děti obviňují samy sebe, připadají si jako špatné a tíží je pocit provinilosti. Dětem se hodně uleví, když vědí, jak to s problémy rodičů je doopravdy.



POKUD SE O PROBLÉMECH, JEŽ SE TÝKAJÍ VŠECH,
NEMLUVÍ, DOCHÁZÍ K ODCIZOVÁNÍ MEZI ČLENY
RODINY. OSTRÁŽITOST A SLEDOVÁNÍ DRUHÝCH,
NETRPĚLIVOST A PODRÁŽDĚNOST VRHAJÍ STÍN
DO RODINNÝCH VZTAHŮ. ZATO VZÁJEMNÉ
POROZUMĚNÍ VYTVÁŘÍ I ZA SLOŽITÝCH OKOLNOSTÍ
ATMOSFÉRU SBLÍŽENÍ A DŮVĚRY.

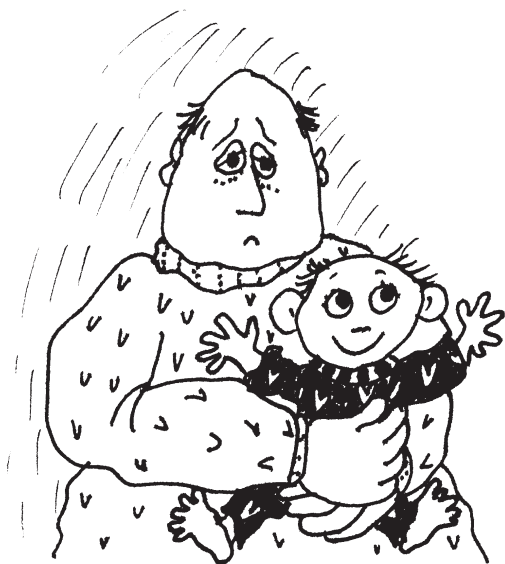
6





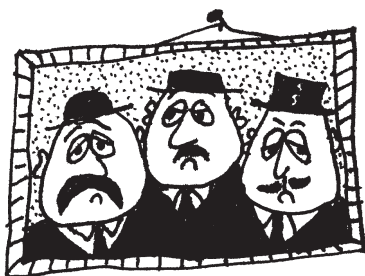
NEJBĚŽNĚJŠÍ RODIČOVSKÉ OTÁZKY

8

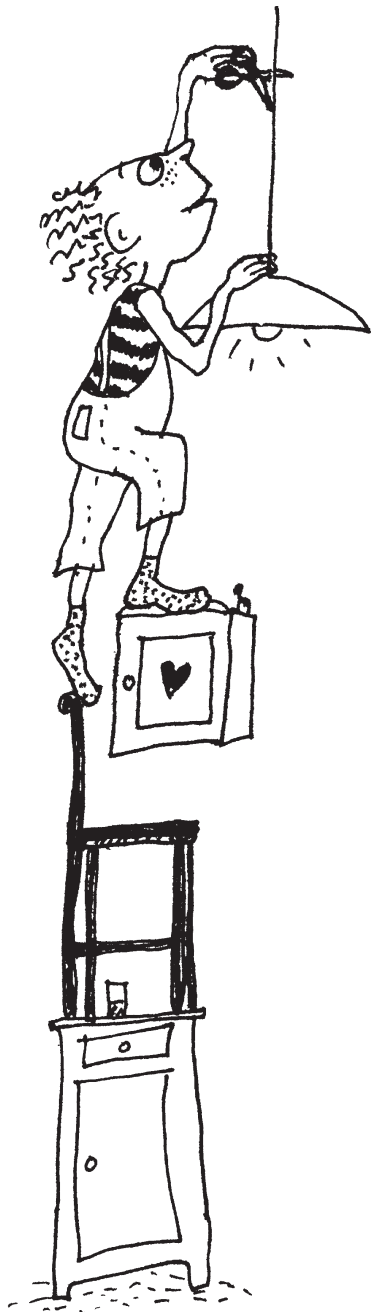


ONEMOCNÍ V BUDOUCNU MÉ DÍTĚ?

Příčin psychiatrických poruch je spousta. Nelze dopředu vědět, u koho z nás choroba propukne. Na onemocnění mají vliv geny, psychická konstituce člověka, životní zážitky, současné mezilidské vztahy i životní situace, všechno dohromady. Pokud se psychické poruchy vyskytují v rodině po několik generací v řadě, může to znamenat dědičné sklony reagovat na životní problémy určitým způsobem. Nicméně i v tomto případě onemocnění vyvolá až společné působení všech činitelů. A protože životní zkušenosti nemůžou být u dětí a jejich rodičů nikdy stejné, tak i budoucnost dítěte se buduje na zcela jiných základech.



JESTLIŽE SE V RODINĚ VYSKYTUJÍ SKLONY K PSYCHICKÝM PORUCHÁM, JE DOBRÉ TO MÍT NA PAMĚTI A CITLIVĚ SI U DĚTÍ VŠÍMAT, ZDA V DANÉM OHLEDU NEREAGUJÍ OBDOBNĚ. POKUD MNOZÍ PŘÍBUZNÍ TRPÍ DEPRESEMI A VAŠE DÍTĚ REAGUJE NA POTÍŽE TAK, ŽE SE UZAVŘE DO SEBE A PROPADÁ MELANCHOLII, MŮŽETE HO CITLIVĚ POVZBUDIT, AŽ O SVÝCH ZÁLEŽITOSTECH MLUVÍ A V TĚŽKÝCH CHVÍLÍCH VYHLEDÁ SPOLEČNOST DALŠÍCH LIDÍ. JE-LI SI RODIČ VĚDOM, CO MŮŽE NASTAT, POMŮŽE MU TO VČAS U DÍTĚTE ROZPOZNAT POTÍŽE A ZAJISTIT NÁLEŽITOU POMOC.



POTŘEBUJE MOJE DÍTĚ ODBORNOU POMOC?

Pokud se vám zdá, že se dítě změnilo, vyhledejte pomoc. Dítě je třeba ustavičně smutné, bázlivé, mrzuté, zlobivé, neúspěšné ve škole, nerado opouští domov nebo naopak věčně někde lítá. Možná se chová divně, dodržuje všelijaké rituály nebo mluví o znepokojivých myšlenkách. Pomoc můžete vyhledat u lékaře, v rodinné poradně nebo u vašeho terapeuta, který o vás pečuje. Možná také budete potřebovat poradit s výchovou, neboť být rodičem problematického dítěte je těžké.

Obáváte-li se výskytu onemocnění u dítěte natolik, že dítě neustále pozorujete, je nejlepší poradit se s odborníkem. Pro dítě je nesmírně těžké být pod neustálým drobnohledem a může to u něho vést k bezdůvodné ztrátě sebejistoty.



V NĚKTERÝCH SITUACÍCH, ZEJMÉNA KDYŽ HROZÍ, ŽE BY DÍTĚ MOHLO UBLÍŽIT SAMO SOBĚ, JE NUTNÉ VYHLEDAT POMOC IHNED. NEVÁHEJTE POMOC VYHLEDAT, POKUD DÍTĚ ČI DOSPÍVAJÍCÍ MLUVÍ O SEBEVRAŽDĚ NEBO JÍ VYHROŽUJE, NEBO KDYŽ SE V ÚVAHÁCH, KRESBÁCH A ŘEČI USTAVIČNĚ ZAOBÍRÁ SMRTÍ, NEBO KDYŽ NEDBÁ O SVOU BEZPEČNOST NAPŘÍKLAD V DOPRAVNÍM PROVOZU. NĚKDY SE MŮŽE UKÁZAT, ŽE DÍTĚ SVÝM CHOVÁNÍM NEBO VÝHRŮŽKAMI CHCE POUZE UPOUTAT POZORNOST. TO NA VĚCI NIC NEMĚNÍ. PŘECE BYSTE ANI ZA JINÝCH OKOLNOSTÍ NEDOPUSTILI, ABY SE VAŠE DÍTĚ OCTLO V OHROŽENÍ ŽIVOTA, NENECHALI BYSTE HO ŠPLHAT NA HŘEBEN STŘECHY ANI CHODIT PO TENKÉM LEDU, BYŤ BY TO DĚLALO JEN ZE VZDORU NEBO ABY UPOUTALO POZORNOST.





NEKAZÍM SVÉMU DÍTĚTI VYHLÍDKY?

Jednou z nejbolestnějších věcí na rodičovství je, když si člověk musí přiznat, že dítěti zkomplikoval život. Nepříjemný pocit viny může být tak silný, že je těžké se s ním vyrovnávat. Ale třebaže to vaše dítě i vaše rodina může mít těžké, nezpůsobili jste potíže naschvál.

Za své onemocnění nemůžete, stejně jako za něj nemůže ten, kdo je nemocný se srdcem nebo ho sklátila horečka. Nikdo z ničeho neviní kardiaka, třebaže musí dlouhodobě pobývat v nemocnici nebo na lůžku a není schopen se postarat o chod domácnosti nebo chodit na třídní schůzky. Proč tedy duševně nemocný cítí tak silnou vinu za své problémy? To proto, že v nás doposud převládá názor, že psychickou poruchu si člověk přivodil sám, což samo o sobě je známkou méněcennosti. Není to v žádném případě pravda, ale je to v nás hluboce zakořeněno.



JE DŮLEŽITÉ, ABY DÍTĚ MĚLO MOŽNOST DOBRÉHO RŮSTU A VÝVOJE I V RODINĚ, KDE MAJÍ RODIČE DUŠEVNÍ PROBLÉMY. VYHLÍDKY VAŠEHO DÍTĚTE NEJSOU ZDALEKA ZTRACENY ANI V PŘÍPADĚ, ŽE PSYCHICKÉ POTÍŽE PROPUKNOU I U NĚHO: VÝSLEDKY LÉČBY U DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH JSOU PŘÍZNIVÉ. NEHLEDĚ NA TO, ŽE PROBLÉMY JSOU SOUČÁSTÍ I TOHO NEJOBYČEJNĚJŠÍHO ŽIVOTA. ROZVOJ DÍTĚTE TAK NEOHROZÍ ŽIVOTNÍ POTÍŽE V RODINĚ, NÝBRŽ TO, ŽE CHYBÍ SNAHA PROBLÉMY ŘEŠIT. SPOLEČNÉ ÚVAHY O POTÍŽÍCH A HLEDÁNÍ JEJICH VYSVĚTLENÍ NAPOMŮŽE DĚTSKÉMU ROZVOJI A VYBAVÍ DÍTĚ DO ŽIVOTA ŘADOU POTŘEBNÝCH SCHOPNOSTÍ.



JSOU DĚTI VINÍKY RODIČOVÝCH PROBLÉMŮ?

Téměř všechny děti – a někdy i rodiče – si myslí, že za potíže rodičů mohou děti. Z jakého důvodu? Jednak proto, že děti mívají hodně nároků, jednak proto, že příznaky, jež se u rodiče projeví, ovlivňují soužití dítěte i rodiče.



Vezměme si například podrážděnost, která se pojí s mnohými duševními poruchami. Rodič se rozzlobí kvůli každé maličkosti a nesnáší cokoli, co je narušením běžného chodu věcí. Jenže děti neustále provádějí všechno možné: tu převrhnou sklenici s mlékem, tu nechají boty uprostřed předsíně, neposlouchají, nosí poznámky ze školy. Rodiči z toho praskají nervy a nepřiměřeně se rozzuří nebo propukne v pláč (kdo to má vydržet!) a stáhne se do svého pokoje. V ten okamžik si jak dítě, tak rodič myslí, že hlavní viník rodičovy špatné nálady je dítě. Dítě sice tu skleničku převrhlo, ale přesto není viníkem rodičovy nepřiměřené reakce. Ta je výsledkem rodičova vlastního psychického stavu.



A co když jsou problémy dítěte tak velké, že se pro rodiče stanou neúnosnou zátěží? U malých dětí mohou být takovým problémem poruchy spánku, u větších komplikované psychické poruchy nebo zneužívání alkoholu či drog. Ale co kdyby dítě postihla těžká tělesná choroba, která by byla na rodičovské síly? Dávali by rodiče svému dítěti vinu? Určitě ne.

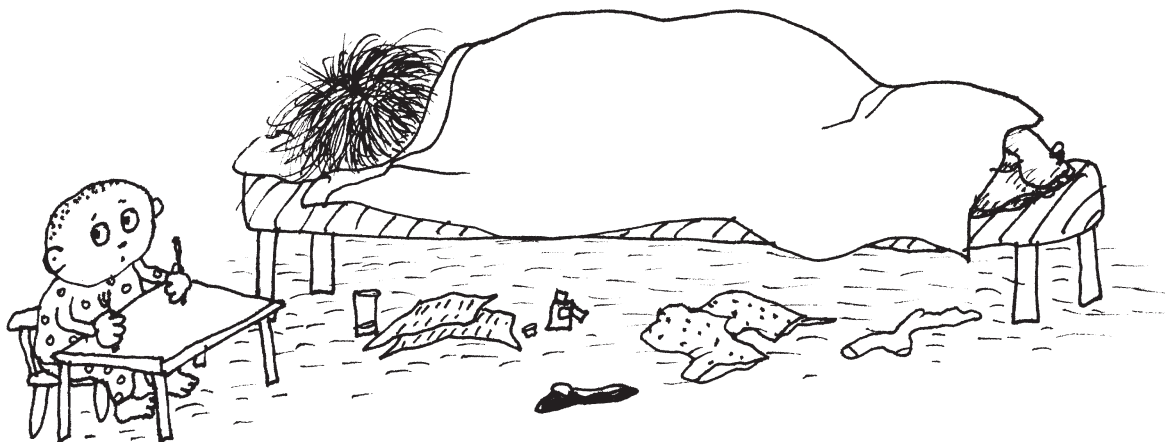


CO TEDY LZE DĚLAT? PRVNÍ VĚC JE ROZPOZNAT PROJEV VLASTNÍCH PŘÍZNAKŮ PŘI SOUŽITÍ S OSTATNÍMI. POKUD MÁTE PROBLÉMY S PODRÁŽDĚNOSTÍ, VYSVĚTLETE DÍTĚTI, ŽE NAVZDORY VAŠÍ VŮLI VÁM SNADNO POVOLUJÍ NERVY A ŽE JSTE KVŮLI TOMU VYHLEDAL/A POMOC. AŽ VÁS ZÁCHVAT ZLOBY POSTIHNE PŘÍŠTĚ, NIC S NÍM NENADĚLÁTE. ZAJDĚTE POSLÉZE ZA DÍTĚTEM A ŘEKNĚTE MU TŘEBA: VZPOMÍNÁŠ, O ČEM JSME PŘED ČASEM MLUVILI? OMLOUVÁM SE, STALO SE MI TO ZNOVU, ALE NE Z TVÉ VINY.



CO MÁM DĚLAT, KDYŽ SE NEDOKÁŽU POSTARAT O DOMÁCNOST?

Když se nedostává sil, péče o domácnost pochopitelně strádá. Zvláště matky se tehdy cítí zle a provinile. Místo sebeobviňování se ale vyplatí společně s ostatními promyslet, jak by se o domácnost dalo postarat. Zcela totožná situace nastane, když si rodič zlomí nohu. I tehdy je nejlepší otevřeně si vyříkat, kdo se o co postará.





18

A CO
TY SAMÁ?



JÁ?
~~~~~



Někdy se stane, že se péče o domácnost ujme některé z dětí. Dokáže ji příkladně zvládnout včetně péče o mladší sourozence. Nicméně je vhodné se zamyslet, zda se tím nedostává do příliš náročné situace. Musí-li se dítě vzdát svých zájmů, zálib a společnosti kamarádů, znamená to, že jeho zátěž překračuje únosnou mez. Taková situace může také narušit vztahy mezi sourozenci. Je třeba zasáhnout, byť dítě tvrdí, že to zvládne. Děti, dokonce ani v pubertálním věku, nejsou s to odhadnout své síly či dlouhodobé důsledky vzniklých situací.

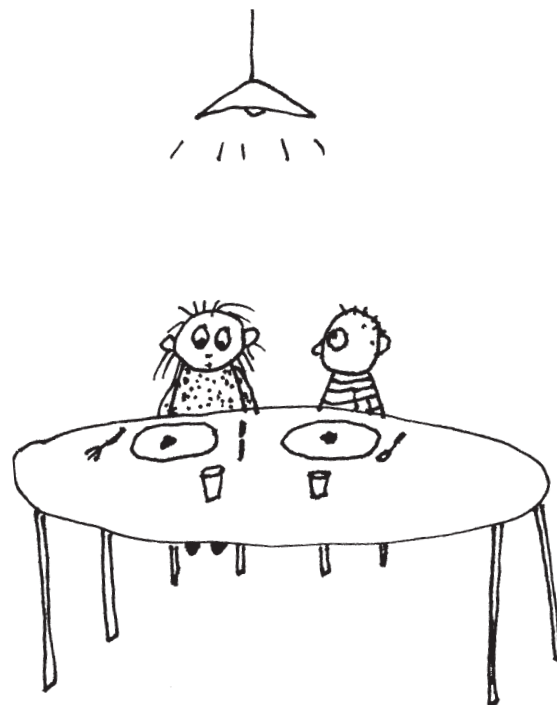


BUDÍME SE RÁNO, CHODÍME VČAS SPÁT, MÁME CO JÍST A MÁME ČISTÉ OBLEČENÍ? TAKOVÁ FAKTA VYTVÁŘEJÍ PRO DÍTĚ V ŽIVOTĚ DOMÁCNOSTI ZÁKLADNÍ POCIT BEZPEČÍ, TAKŽE OTÁZKU NELZE CHÁPAT JEN RYZE PRAKTICKY. SESTAVTE SPOLEČNĚ S OSTATNÍMI ROZDĚLENÍ PRACÍ TAK, ABY DOMÁCÍ POVINNOSTI NEZATĚŽOVALY NĚKTERÉHO ČLENA RODINY PŘÍLIŠ. POKUD NEVYSTAČÍTE S VLASTNÍMI SILAMI, POŽÁDEJTE O POMOC PŘÁTELE, PŘÍBUZNÉ NEBO SOCIÁLNÍ PRACOVNÍKY. NEZAPOMEŇTE DĚTI ZA VYKONANÉ PRÁCE POCHVÁLIT.

## ODEBÍRAJÍ SE DĚTI DO NÁHRADNÍ PÉČE?

Umístění dětí do náhradní péče byla před lety jediná pomoc, které se rodině duševně nemocného rodiče dostalo. Situace se naštěstí změnila. Nejdůležitější náplní sociálních opatření pro práci s rodinou je podpora každodenního života rodin co nejrozmanitějšími způsoby. Někdy však nezbyvá než dítě umístit do náhradní péče, například tehdy, když jediný rodič je hospitalizován a péči o dítě nelze zajistit jinak. Pokud je to možné, promyslete takovou situaci dopředu. Dětem pomůže, budou-li vědět, že máte promyšlenou jejich péči i pro případ, že byste ji sám/sama nezvládl/a.

Odebrání dítěte z domova je na místě také tehdy, kdy se nedaří o dítě pečovat nebo doma dochází k projevům násilí, a péči o dítě a jeho bezpečí nelze zajistit



jiným způsobem. Dětem škodí jak to, že jsou terčem násilí, tak život v atmosféře strachu, kdy jsou svědky násilností mezi svými nejbližšími. V těchto případech je žádoucí, aby rodiče sami zajistili pro své děti bezpečí.

Někdy se stane, že nemocný rodič pociťuje zvláštní nenávist vůči jednomu z dětí a chová se k němu odmítavě nebo dokonce krutě. To dítě značně poškozuje. Pokud podobný rys u sebe zaznamenáte, vyhledejte pomoc v rodinné poradně nebo nějakém centru péče o dítě.



DOBŘÝM PARTNEREM PRO SPOLUPRÁCI JE ODBOR SOCIÁLNÍ PÉČE. NEČEKEJTE, AŽ SE SITUACE V DOMÁCNOSTI VYHROTÍ, ALE KONTAKTUJTE ODBOR OKAMŽITĚ, JAKMILE SI ZAČNETE DĚLAT STAROSTI O DĚTI ČI O VLASTNÍ RODIČOVSKÉ SCHOPNOSTI. VŽDY SE VYPLATÍ SPOLEČNĚ SE PORADIT A PROMYSLET, JAKÁ FORMA POMOCI BUDE PRO RODINU TOU NEJLEPŠÍ. MŮŽE TO BÝT VÝPOMOC V DOMÁCNOSTI, ZVÝŠENÁ PRÁCE S RODINOU, DOHLED NA ŠKOLNÍ DOCHÁZKU NEBO NÁHRADNÍ RODINA. SITUACI TAKÉ PRODISKUTUJTE SE SVÝMI PŘÁTELI. STAV VYČERPANOSTI JE PRO ŘADU Z NICH ZNÁMÝ POJEM, A TAK OD NICH MŮŽETE ZÍSKAT JAK RADY MAJÍCÍ CENU ZLATA, TAK PRAKTICKOU POMOC.



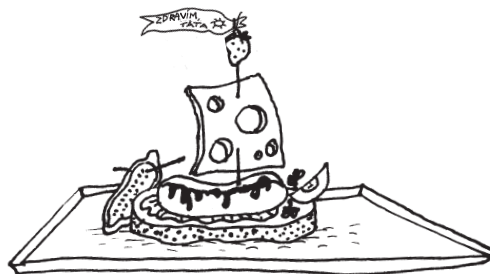




## CO MŮŽE RODIČ UDĚLAT?

Pokud se v rodině vyskytnou těžkosti, děti potřebují rodičovskou pozornost a podporu. Potřeby dětí a rodičů se však často dostávají do rozporu: dítě vyžaduje blízkost, dospělý svůj klid. Navíc děti kolikrát projevují své potřeby v podobě, která rodiče dráždí, například ulpívavou neodbytností. Tehdy rodič zahartusí: „Dej mi pokoj, jdi pryč!“ Odmítání v dítěti prohlubuje špatný pocit. Zkuste raději říct něco v tomto smyslu: „Bylo by fajn být s tebou, ale zrovna teď se necítím dobře, raději bych byl/a sám/sama.“

Domluva pravidel je obzvláště těžká, když se nedostává síl, a vymezování hranic se může pohybovat od zdánlivé lhostejnosti až po tvrdé udržování kázně. Pokud doma neustále panuje napjatá atmosféra a dochází k opakovaným hádkám, vyhledejte pomoc v rodinné poradně. Promluvte si také s přáteli, od nich můžete získat tipy, jak řešit každodenní situace.



DĚTEM UDĚLAJÍ RADOST I MALIČKOSTI. OBJETÍ, PŘÁTELSKÉ SLŮVKO NEBO PODĚKOVÁNÍ MÁ PRO NĚ VELKÝ VÝZNAM. SNAŽTE SE CITLIVĚ VNÍMAT DĚTSKÉ REAKCE A RESPEKTUJTE JE. STARŠÍ ŠKOLÁCI A PUBESCENTI MOHOU NĚŽNOSTI A HLAZENÍ POVAŽOVAT ZA DOTĚRNÉ. TEHDY JSOU NA MÍSTĚ JINÉ PROJEVY PŘÍZNĚ, NAPŘÍKLAD KDYŽ JE NAD VAŠE SÍLY PŘIVÍTAT DÍTĚ PO PŘÍCHODU ZE ŠKOLY, POLOŽTE NA STŮL LÍSTEK SE VZKAZEM NA UVÍTANOU.



## POMOZTE DÍTĚTI LÉPE POROZUMĚT VAŠEMU ONEMOCNĚNÍ.

Poznejte sami sebe a přizvěte k tomu partnera.

- Popřemýšlejte o vlastních příznacích, sestavte z nich třeba seznam: únava, podezřívavost, nadměrná uchvátanost, apatie, obavy, zmatené řeči, nutkavé chování.
- O situaci pokud možno uvažujte spolu s druhým rodičem. Je to důležité pro vás samotné, navíc rodičovská spolupráce poskytne dětem pocit bezpečí.
- Přemýšlejte také, zda se s partnerem v rodičovství navzájem podporujete či zda netáhnete každý za jiný provaz.



Přemýšlejte, co prožívá dítě.

- Přemýšlejte, jak se příznaky projevují ve společném soužití s dětmi: Rozzlobím se snadno? Nutím děti dodržovat mé rituály? Vyzývám je bezdůvodně k opatrnosti před sousedy?
- Přemýšlejte, jak děti rozumí situacím a jak reagují: Matěj se rozvzteklí, Vilma se stáhne do svého pokojíku, Lenka se trápí a snaží se pomoci, Honza odchází ven a tráví mimo domov celý večer.



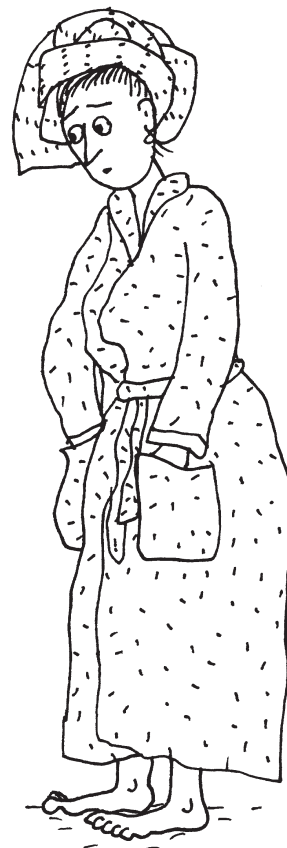
- Co vám připadá, že je pro děti nejtěžší nebo nejpalcivější? Přemýšlejte o pořadí důležitosti například takto: nejhorší je, že se snadno rozzlobím, pak to, že se my rodiče neustále hádáme, za třetí, že děti neumím vyslechnout.
- Vyberte si jeden problém, například ten nejpalcivější pro dítě, nebo naopak ten, který se jeví jako nejschůdnější. Zamyslete se, jak o něm s dětmi promluvit. Později s nimi mluvte o dalších problémech.
- Řekněte dětem, že jste v lékařské péči. To u nich zvýší pocit bezpečí a důvěru v rodiče a děti si nemusejí myslet, že zdraví rodičů závisí na nich.
- Řekněte jim také, že užíváte léky a jaké. Léky totiž mohou v dětech vyvolávat obavy a falešné představy.

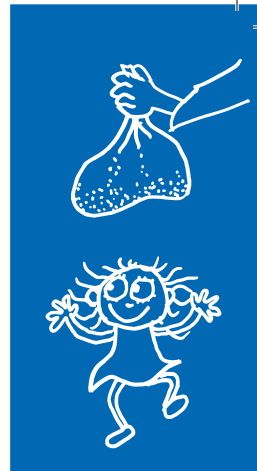


### Hovořte s dětmi.

- S dětmi hovoříme při společné práci, nebo když si dítě maluje či hraje. Začít můžete připomínkou nějaké nedávné příhody, která souvisela s vašimi potížemi. „Určitě sis všiml/a, že se chovám jinak než před –. Chci si promluvit o –. Včera se stalo, že –.“ Zeptejte se dítěte, jak příhodu vnímalo a co si tehdy myslelo.

- Rozhovor s dítětem se vždy vyplatí začít nasloucháním. Dopřejte dítěti čas k promluvě. Nepřerušujte ho a neříkejte, že tak to přece nebylo. Raději se vyptávejte na další podrobnosti. Je normální, že si děti budují vlastní vzorce vysvětlení, a pro vás je dobré o nich vědět. Snáze se pak rozhodnete, co dítěti vlastně říct.

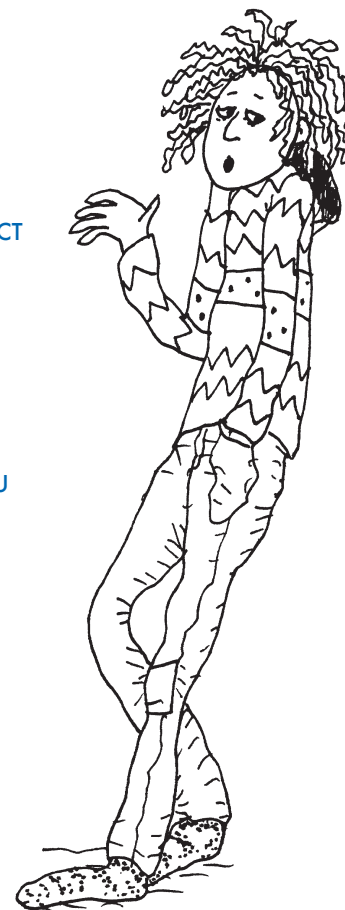




- Někdy děti zarytě mlčí nebo prohlásí, že jim do věci nic není. Možná se strachují, aby vám nezhoršili náladu. Zeptejte se, zda-li tomu tak je. Jindy děti zase chtějí pouze poslouchat. Můžete také dát dětem příručku, která je určena jim, a hovor započít s její pomocí.

- Bud'te vytrvalí. Jeden rozhovor ještě jaro nedělá a stejně tak není osudový ani jeden nepovedený rozhovor. Pokud nejste zvyklí o věcech mluvit, je nutné se to naučit. Hovory s dětmi jsou často krátké, ale mají velký význam. Rozumět rodinné situaci se učíme postupně, prostřednictvím celé řady kratičkových debat a společným soužitím. Důležitým činitelem je také věk dítěte – porozumění narůstá s přibývajícím věkem. Cílem je, aby se psychická porucha vedle jiných důležitých témat stala jedním z námětů pro hovory. K tomu lze dospět pouze postupně.

ÚČELEM HOVORU S DĚTI JE POMOCT JIM, ABY POROZUMĚLI VLASTNÍM ZÁŽITKŮM, SVÝM RODIČŮM A DĚNÍ V RODINĚ. DÍTĚ S RODIČEM SE PŘI ROZHOVORU NAVZÁJEM SBLÍŽÍ A ZÁROVEŇ SE SNIŽÍ VZÁJEMNÉ ODCIZENÍ VYVOLÁVANÉ NEJISTOTOU A MYLNÝMI PŘEDSTAVAMI. NENÍ ÚČELEM, ABY RODIČ ŘÍKAL DĚTEM O VŠECH TĚŽKÝCH ŽIVOTNÍCH ZKUŠENOSTECH A PROBLÉMECH: NEDĚLEJTE SI Z DĚTÍ SPOLEČNÍKY PRO SVÉ CHOROBY. OD TOHO TU JSOU DOSPĚLÍ.





28

**SNAŽTE SE PRO DÍTĚ NAJÍT DOSPĚLÉHO DŮVĚRNÍKA A NEDOPUSŤTE, ABY SE RODINA DOSTALA DO IZOLACE.**

Pro děti je důležité, když mají nějakého dospělého, s nímž mohou otevřeně mluvit o rodinných záležitostech. Takovým člověkem může být rodinný přítel nebo příbuzný, ale i odborník, například ošetřovatelka, sociální kurátor nebo školní psycholog. V některých obcích pomůže takovou osobu najít odbor sociální péče nebo dobrovolnické organizace. Je

nesmírně žádoucí, aby osoby, které provázejí dítě v každodenním životě, například učitelky v mateřské školce nebo ve škole, věděly o jeho domácí situaci.

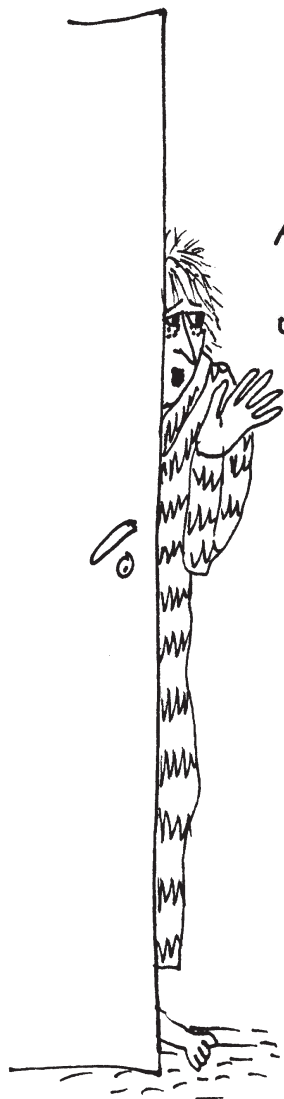
Rodiče si často přejí, aby se o rodinných záležitostech nemluvilo mimo domov. Na jedné misce vah je dobro dítěte a na druhé stud, jež rodič zažívá. Pocit hanby je často neodůvodněný a rodiče bývají kolikrát překvapeni, jakého porozumění se jim dostane ze strany jiných lidí.



Někdy se děti o rodinných záležitostech svěří svému kamarádovi, kamarádčině mamince nebo i učitelce, třebaže mu to rodiče zakazují. Uvědomte si, že dítě potřebuje někde ventilovat vnitřní přetlaky. Berte to s pochopením.

29





AHOJ!  
JEN BĚŽ VEN!



JASAN !!







## DBEJTE, ABY DÍTĚ MĚLO KAMARÁDY A ZÁLIBY.

Život vně domova přináší dítěti radost, rozvíjí jeho sociální dovednosti a pomáhá mu překonat domácí problémy. Když má rodič potíže, děti bývají často ochuzovány o dostatek vlastní zábavy. Důvodů je celá řada: dítěti chybí energie, soustředí se na domácí práce, bojí se nechat rodiče samotného ze strachu, aby si rodič něco neudělal, nebo zábavu považuje za cosi zakázaného. To, že nesmí mluvit o tom, co se děje doma, staví mezi něho a kamarády zeď.



Přemýšlejte, jak dítěti pomoci, aby si udržovalo kamarádské vztahy, věnovalo se zálibám a umělo si najít zábavu. Někdy dítě potřebuje rodičovské „svolení“. Rodič mu musí výslovně říct, jen běž a užij si to, i když mi není moc dobře – o mně se postará a pomůže mi někdo jiný. Pokud není ve vašich silách odvézt dítě třeba na trénink, zkuste společně vymyslet, zda by někdo nemohl za vás zaskočit.

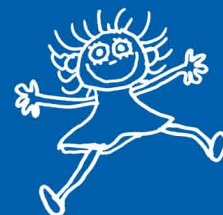
Někdy je na tom rodič tak špatně, že si nepřeje, aby si dítě domů vodilo kamarády. Promluvte si s ním o tom a řekněte mu, proč to tak je. Řekněte jasně, že jde o vaše zdraví a ne o to, že si nepřejete, aby s někým kamarádilo. Společně s ním promyslete, kde a jak by se dítě mohlo s kamarády stýkat. Třeba by se dalo někdy zařídit, že si dítě bude moct kamarády pozvat domů, když vy budete zrovna pryč a místo vás tam bude nějaký jiný dospělý.

## POHLED DO BUDOUCNA

32

Rodičova duševní choroba neznamená pro rodinu konec světa, třebaže se na počátku černě zatáhne celý obzor. Jistě, choroba s sebou nese potíže, ale i s těmi se často dá žít a mohou dětem v ledasčem pomoci. Zkuste na věc pohlédnout také tak, že potíže jsou výzvou k rozvoji. Umění vyznat se v mezilidských vztazích, schopnost empatie, pocit odpovědnosti, důvěra a schopnost zorientovat se i v zapeklitých situacích dětem napomáhají za přispění blízkých k lepšímu rozvoji než u těch, kdo vyrůstá ve snazších podmínkách. Potíže nejsou překážkou rozvoje, pokud se k nim odvážíme postavit čelem a neustoupíme jim.





© Text: Tytti Solantausová  
tytti.solantaus@stakes.fi

© Ilustrace: Antonia Ringbomová  
antoniaringbom@hotmail.com

Grafická úprava: Helena Sandman

Ve spolupráci:

- s TOIMIVA PERHE/STAKES

CENTRUM PRO ROZVOJ A VÝZKUM SOCIÁLNÍ A ZDRAVOTNÍ PÉČE

- s OMAISET MIELENTERVEYSTYÖN TUKENA, UUDENMAAN YHDISTYS RY.

V českém překladu vydalo Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví, Řehořova 10, 130 00 Praha 3  
E-mail: cmhcd@cmhcd.cz

Tisk: HB PRINT, s. r. o. Cheb, 2011

Dotisk publikace je financován v rámci destigmatizační kampaně individuálního projektu Rozvoj péče o osoby s duševním onemocněním na území Karlovarského kraje z prostředků Evropského sociálního fondu prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a státního rozpočtu ČR.

© Tytti Solantaus 2002

Illustrations © Antonia Ringbom 2002

Translation © Vladimír Piskoř 2009

© Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví 2009



PODPORUJEME  
VAŠI BUDOUCNOST  
[www.esfcr.cz](http://www.esfcr.cz)

