**Příloha k dokumentu Školní preventivní strategie na období 2022/2023-2026/2027**

MŠMT vydává aktualizovanou a novou přílohu k **Metodickému doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže.**

Aktualizovaná příloha **č. 3 poruchy příjmu potravy**

Novelizovaný text uvádí **nové typy tohoto rizikového chování**:

– psychogenní přejídání, ztráta zájmu o jídlo, obrácená anorexie, patologická fixace na konzumaci zdravé výživy, pojídání nestravitelných látek

Poruchy příjmu potravy/dále PPP/ se často rozvíjejí pomalu a nenápadně, často v návaznosti na nevhodné jídelní návyky vrstevníků (výrazný vliv sociálních sítí!!) i rodiny. Mentální anorexie začíná nejčastěji ve věku třinácti až osmnácti let, mentální bulimie mezi patnáctým až pětadvacátým rokem. Bulimie často navazuje na předchozí anorektickou epizodu.

Vzhledem k tomu, že jde o poruchy příznačné pro období dospívání, zasahují tyto problémy do formování osobnosti nemocného a ovlivňují jeho studijní, pracovní a sociální dovednosti. Prvními příznaky mohou být změny v hmotnosti (často skrývané objemným oblečením), a prospěchu. S dalším rozvojem PPP přibývá závažnějších psychických i zdravotních problémů. Závažná patologie pak „zakrývá“ často srozumitelné počátky rozvoje problému. Dlouhodobý průběh onemocnění posiluje závislost nemocného na okolí, které na jeho problémy reaguje zvýšenou úzkostí, obavami, pocity viny a vlastního selhání. Nemocní si mohou zvyknout na roli nemohoucího jedince a vyžadovat podporu a ohledy okolí, vyžadovat manipulativně ústupky a ochranu před následky svého chování. Vývoj poruchy může souviset také **se skrytou patologií rodiny, proto součástí odborné léčebné péče je i specializovaná psychoterapeutická pomoc.**

 Proto se zaměříme hlavně na **rozvoj individuálních schopností, zdravé sebehodnocení, výchovu**

 **k různorodosti, přiměřenosti, rozvoj obecné vzdělanosti a vzory normálního stravování ve škole.**

**Kam se můžeme obrátit pro pomoc:**

• Centrum pro poruchy příjmu potravy, Psychiatrická klinika 1. LF UK a VFN, Ke Karlovu 11, Praha 2 Lůžkové oddělení: tel.: 224 965 335 Denní stacionář: tel: 224 965 053, e-mail: stacionarPPP@vfn.cz - telefonické objednání a informace získáte každou středu od 10.30- 12.00 hod. Klub pro rodiče, příbuzné a partnery - každou 3. středu v měsíci od 14.30. Zájemci se nemusejí objednávat předem Klub pro pacienty a zájemce o léčbu - každé 2. pondělí v měsíci od 14.30 - zájemci se nemusejí objednávat předem Doléčovací skupiny - 1x za 14 dní v úterý od 15:00 - zájemci se nemusejí objednávat předem, ověření termínu na tel.:22496 5053

• Dětská psychiatrická klinika, V úvalu 84/1, 15000 Praha 5, tel: 224 433 400

• Centrum Anabell, z. ú. Linka Anabell 774 467 293 - telefonická krizová pomoc pro problematiku spojenou s okruhem poruch přijmu potravy pondělí 8:00-16:00, úterý 10:00-18:00, středa-pátek 8-16 posta@anabell.cz Internetové poradenství: (odpovědi do 2 pracovních dnů) E-mail: iporadna@anabell.cz pondělí 8:00-16:00, úterý 10:00-18:00, středa-pátek 8:00-16:00 Kontaktní Centra, ve kterých fungují svépomocné skupiny: Brno: 724 824 619 Praha: 775 904 778 Ostrava: 602 236 457 www.facebook.com/centrum.anabell www.instagram.com/anabell\_cz www.breegy.cz, profil - <https://bit.ly/3xJmLOh>

• Krizové centrum RIAPS, Chelčického 39, Praha 3, tel.: 222 58 06 97

• Linka důvěry Dětského krizového centra 241 484 149, 777 715 215 Nonstop pro ohrožené děti a dospívající Skype: ld\_dkc – PO-ČT 14:00-22:00 Nízké sebevědomí, důraz na vnějškové hodnoty, nespokojenost s vlastním tělem orientace na jednoduché extrémní řešení, neschopnost akceptovat zpětnou vazbu, následky formování vývoje sebehodnocení sociálními sítěmi. Škola Rodina Komunita Rozvoj individuálních schopností, zdravého sebehodnocení, výchova k různorodosti, přiměřenosti, rozvoj obecné vzdělanosti Psychoterapie, rodinná terapie, Vzory normálního stravování ve škole. č. j.: MSMT-28152/2022-1 6 Chat: http://elinka.internetporadna.cz/ PO, ST, PÁ 14:00-18:00, SO a NE: 9:00-13:00 a 14:00-18:00 ne: 9:00-13.00 E-mailové poradenství: problem@ditekrize.cz Web: <https://www.ditekrize.cz>

• Linka bezpečí 116111 Nonstop pro děti a studenti do 25 let včetně Chat: https://chat.linkabezpeci.cz - denně 09:00-13.00 a 15:00-19:00 E-mailové poradenství: pomoc@linkabezpeci.cz Web: <https://www.linkabezpeci.cz/>

• Linka pro rodinu a školu (Cesta z krize): 116 000 nonstop pomoc dospělým ohledně dětí - pro rodiče, příbuzné, pedagogy

• Síť organizace STOB - https://www.stob.cz (redukce nadváhy – programy pro rodiny)

• Fórum zdravé výživy: [www.fzv.cz](http://www.fzv.cz)

• E-clinic - Institut pro studium, prevenci a léčbu poruch příjmu potravy a komorbidních onemocnění, z.ú. ppp@ecinstitut.cz, www.healthyandfree.cz - webové stránky podporující včasnou intervenci u poruch příjmu potravy. Obsahují samoléčbu, diskusní fórum, chaty, rady pro pedagogy, rodiče.

Další pomocné weby: www.childtalks.cz www.bezhladoveni.cz www.idealni.cz, www.boulimie-anorexie.ch www.psychoportal.cz Národní ústav duševního zdraví Programy zaměřené na zdravou výživu vedené odborníky se znalostí péče o duševní zdraví mládeže, zdravý životní styl, bezpečnou a udržitelnou redukci nadváhy. Některé publikace (svépomocné manuály o PPP).

Nevhodné jsou příběhy nemocných v rámci všeobecné primární prevence realizované v programech ve třídách s cílem odradit od rizikového chování (není účinné, může vést k nápodobě). Na webových stránkách zaměřených na včasné vyhledání odborné pomoci pro indikované jedince (kteří jsou v riziku nebo již vykazují symptomy PPP), mohou naopak příběhy ilustrující boj s nemocí a léčbu, působit pro-motivačně k vyhledání léčby („step by step“ odborné přístupy).

Nová příloha **č.23 psychická krize/duševní onemocnění žáka**

Nová příloha uvádí definice, projevy, varovné příznaky duševního onemocnění. Jak postupovat, koho vyrozumět a na koho se obrátit.

Duševní zdraví ani nemoc nejsou rizikovým chováním. Jedná se o oblast, která se však velmi úzce prolíná s jeho jednotlivými formami. Z této samostatné široké problematiky se v příloze č. 23 odborníci soustředí na ty jevy, jež mohou úzce souviset se školním prostředím, a přináší návrhy postupů využitelných v rámci podpory žákům ze strany pedagoga.

Tato příloha č.3 metodického doporučení cílí zejména na žáky staršího školního věku a dospívající, a to proto, že se jedná o vývojové období v životě člověka, které je samo o sobě náročné, a navíc je typické pro častý výskyt psychických krizí, v některých případech také pro rozvoj vážných duševních onemocnění. Psychické potíže a duševní onemocnění předškolních dětí a mladších školních žáků nejsou o nic méně důležité a měl by jim být věnován stejně významný odborný prostor, nicméně toto období nese svá specifika, jež si zaslouží vlastní pozornost.

**Hranice mezi duševním zdravím a nemocí není jasně dána.** Přechod mezi stavem zdraví a nemoci nebývá skokový. Spíše se jedná o kontinuum, mezi jehož póly se v průběhu celého svého života pohybuje každý z nás a na kterém se, jak se postupně vzdalujeme duševnímu zdraví, prohlubuje naše **neschopnost fungovat ve vnějším světě a zvládat běžné situace, zátěže či vztahy.** A podobně oscilujeme různě daleko od nemoci – na cestě k zotavení. **Pro všechny tyto fáze a pro co nejlepší zdraví je podstatné rozumět sám sobě, naučit se vnímat svoje emoce, pracovat s nimi nejen skrze nástroje duševní hygieny, ale prostřednictvím zvládání každodennosti.** Během dospívání **je prospěšné osvojovat si pro to zdravé strategie a dovednosti, které souhrnně označujeme jako socio-emoční učení.**

Psychická krize bývá reakcí člověka na náročnou životní situaci, na nějakou dramatickou změnu. Bývá provázena negativními emocemi.

 Poruchy chování postihují 2,1 % dětí. 11 Jsou způsobeny disharmonickým vývojem osobnosti, deprivací emocionální či sociální, nevhodným modelem rodičů či jiných vzorů (např. v partě vrstevníků, v zájmovém kroužku) s nepřijatelným chováním, projevem jiné psychické nemoci či mohou být projevem volání o pomoc.

 Stanovení samotné diagnózy duševního onemocnění u dětí a dospívajících je složitým procesem, který přísluší do rukou odborníka/odborníků (psychiatr, klinický psycholog, pediatr, neurolog). Navíc správné pojmenování (diagnóza) není v daný moment to nejdůležitější. Mnohem důležitější je zabývat se příznaky a hledáním účinné podpory.

**Jak postupovat**

● Pedagog, který zaznamená u žáka psychickou nepohodu, krizi či počínající duševní onemocnění by měl být schopen sám či za podpory někoho z kolegů (třídní učitel, školní psycholog, školní metodik prevence, výchovný poradce) vést s žákem podpůrný rozhovor, jehož cílem má být, vedle poskytnuté podpory (“nejsi na to sám/sama”, “lze s tím něco dělat”) domluva s žákem na dalším postupu, kontaktování zákonných zástupců. Důvěrný vztah mezi učitelem a žákem (i jeho rodinou) může hrát významnou roli při celém procesu poskytování včasné intervence tak, aby byla co nejefektivnější. Pedagog by se měl s žákem domlouvat na dalších krocích. Zejména kontaktovat pomoc, komunikovat s rodiči (zákonnými zástupci) po domluvě s žákem, a tedy nejednat takzvaně „za jeho zády”. (V případě zletilého žáka postup s kontaktováním rodičů není nutný, pokud si to dotyčný nepřeje).

● Pedagog by měl být schopen poskytnout žákovi i jeho rodině základní informace k dané problematice a možnostem řešení situace. Návrh přílohy k Metodickému doporučení MŠMT č.j.: 21291/2010-28 Psychická krize / duševní onemocnění žáka 22

● Úkolem pedagoga není dané potíže diagnostikovat či léčit. Jeho role spočívá zejména ve zprostředkování kontaktu žáka s rodiči (či v podpoře k němu) a poté případně s příslušnými odborníky. Pokud žák sám osloví svého učitele, je na místě jej za to ocenit, ujistit jej, že je na správném “místě” a že je dobře, že tak učinil. Sdělované potíže či svěřený problém není vhodné bagatelizovat, a to ať už jsme v jakékoliv roli ve vztahu k dotyčnému žákovi. Naopak je prospěšné vyjádřit mu svůj zájem a spoluúčast na řešení jeho situace tak, jak to bude potřeba (samozřejmě v rámci našich vlastních osobních i profesních možností a hranic).

● Je vhodné, aby s žákem spolupracoval takový pedagog, k němuž má žák důvěru, se kterým je schopný vést (ideálně) otevřenou komunikaci. Ne nutně to vždy tedy musí být např. školní psycholog, výchovný poradce či školní metodik prevence. Často může být třídní učitel tím, kdo má k žákovi nejblíže a žák se mu svěří. Třídní učitel si také jako první může všimnout, že s žákem není vše v pořádku a oslovit ho. Popřípadě žák tíhne s důvěrou k jinému pedagogovi, např. jeho oblíbeného předmětu. Není nutné, aby pedagog znal “řešení” hned, důležité je s žákem navázat vztah postavený na důvěře umožňující otevřenou komunikaci.

● Při zachování důvěrnosti údajů může pedagog probrat žákovu situaci s kolegy, ideálně s členy fungujícího školního poradenského pracoviště (školní psycholog, metodik prevence, výchovný poradce), kteří ho mohou v dalším postupu podpořit.

● Rodičům pedagog v případě potřeby doporučí kontaktování odborného pracoviště – pedagogicko-psychologické poradny, psychologické nebo psychiatrické ambulance.

● Škola rodičům nabídne spolupráci. Pro žáka v psychické krizi či v době počínajícího duševního onemocnění je vedle poskytnutí včasné intervence zásadní také podpůrné a přijímající prostředí, které by měla škola spolu s rodinou a odbornými institucemi spoluvytvářet.

● Samozřejmou součástí této podpory je i samotná podpora rodičů/zákonných zástupců - i pro ně je toto období složité, plné změn a hledání nových cest nejen v přístupu ke svému dítěti.

● Součástí léčby bývá nezřídka farmakoterapie. Je dobré mít na paměti, že medikace může mít vliv na každodenní fungování žáků jak pozitivním, tak negativním směrem.

● V případě odmítavého či nespolupracujícího postoje rodičů (kdy je důvodem např. strach ze stigmatizace rodiny) se může pedagog obrátit na psychologa spádové pedagogickopsychologické poradny s žádostí o metodickou podporu pro práci s daným žákem, a to i proti vůli rodičů. Zároveň, pokud se jedná o ohrožení zdraví či života dítěte, je na místě kontaktovat OSPOD (Zákon č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí). I dítě má právo požádat OSPOD a také školu a školské zařízení o pomoc při ochraně života a svých práv a učinit tak může i bez vědomí rodičů.

● Je zároveň žádoucí, aby škola zpracovala preventivní program školy a krizové plány podle podmínek a konkrétních potřeb školy, včetně vypracování seznamu kontaktů na pracoviště poskytující metodickou podporu a odbornou péči ve svém regionu.

● V případě bezprostředního ohrožení zdraví dítěte či jeho okolí je na místě volat rychlou záchrannou službu

**Doporučení pro „první“ kontakt s žákem**

● Zvolte příjemné místo pro vás samotného i pro žáka, se kterým povedete rozhovor. Zajistěte, aby Vás nerušili ostatní (žáci, učitelé). Nechte si na rozhovor dostatek času. Navoďte příjemnou, přijímací a bezpečnou atmosféru, nabídněte vodu, čaj a posaďte se (ideálně vedle sebe) nebo případně oba stůjte či se procházejte. Je však důležité, aby vaše pozice byly „vyrovnané“ – optimální je, pokud jsou oči dospělého v úrovni očí žáka. Pozice vedle sebe je nejméně stresující.

● Věnujte se výhradně žákovi - nezvedejte telefony, nevpouštějte (např. do kabinetu) ostatní. Vytvořte bezpečný prostor pro sdílení, aktivně naslouchejte a nehodnoťte. Buďte podpůrní. Naopak nezapomeňte ocenit to, že se vám žák s pro něj obtížnou věcí svěřuje. Povzbuďte jej v tom, že už jen toto je krok směrem k řešení jeho nepříznivé situace.

● Pokuste se zmapovat dostupné žákovy zdroje, které by mohly v řešení situace pomoci.

● Naplánujte společně další kroky, které podniknete v rámci řešení jeho věci. Zrekapitulujte je na konci setkání. Nezapomeňte se domluvit na tom, které informace jsou důvěrné, a s kterými budete dál „zacházet“ ve smyslu sdílení s nezbytným okruhem dalších lidí, kteří se budou na realizaci podpory podílet.

● Můžete žáka znovu ocenit a podpořit. Vyžaduje-li to situace, domluvte se s žákem na další schůzce, případně se s odstupem času ujistěte, že se věci dějí tak, jak se dít mají.

● Přijměte psychickou náročnost situace pro žáka, ale i pro vás samotnou/samotného.

● Nezapomínejte na svoje profesní i osobní limity, odkazujte se na další služby a podporu.

● Nebojte se využít supervizi.

**Co raději ne:**

● Slib, že žákem právě sdílené sdělení zůstane vašim tajemstvím.

● Slib, že to bude dobré, že to vyřešíme k ideální představě žáka.

● Přehnané reakce (obavy, zděšení, pláč, úzkost, panika, vztek, vyhrožování, litování…).

● Zlehčování situace.

● Moralizování a obviňování.

**Kam se můžeme obrátit pro pomoc:**

• Linka bezpečí: 116111 Nonstop pro děti a studenti do 25 let včetně Chat: https://chat.linkabezpeci.cz - denně 09:00-13.00 a 15:00-19:00 E-mailové poradenství: pomoc@linkabezpeci.cz Kontaktní e-mail: info@linkabezpeci.cz Rodičovská linka: 606 021 021 PO-ČT, 09:00-21:00, PÁ 9:00-17:00 rodinné a výchovné poradenství pro rodiče, prarodiče a ostatní členy rodiny, pedagogy a další dospělé, kteří jednají v zájmu dítěte Chat: https://chat.rodicovskalinka.cz/ - NE: 17:00-21:00 E-mailové poradenství: pomoc@rodicovskalinka.cz Web: https://www.linkabezpeci.cz/ Korespondenční adresa: Linka bezpečí, z.s., Ústavní 95, 181 02 Praha 8 – Bohnice

• Linka důvěry Dětského krizového centra 241 484 149, 777 715 215 Nonstop pro ohrožené děti a dospívající Skype: ld\_dkc, PO-ČT 14:00-22:00 Chat: http://elinka.internetporadna.cz/ Provozní doba chatu: PO, ST, PÁ 14:00-18:00, SO a NE: 9:00-13:00 a 14:00-18:00ne: 9-13 E-mailové poradenství: problem@ditekrize.cz Kontaktní e-mail: ld@ditekrize.cz Web: <https://www.ditekrize.cz>

• Linka pro rodinu a školu (Cesta z krize): 116 000 Nonstop, zdarma (pomoc dospělým ohledně dětí - pro rodiče, příbuzné, učitele, vychovatele) Zaměření: Problematika ohroženého dítěte, primárně pro dospělé kolem dítěte, ale i děti či mladistvé, kterých se potíž týká (rodiče, příbuzní, pedagogové a další profesionálové pracující s dětmi, kamarádi či jiní blízcí dítěte, sousedé, veřejnost). Provozní doba telefonu: NONSTOP Chat: https://linkaztracenedite.cz/chat/, denně 15:00-18:00 E-mailové poradenství: 116000@cestazkrize.net Kontaktní e-mail: info@ztracenedite.cz; lucie.hermankova@cestazkrize.net Web: https://www.linkaztracenedite.cz/ Korespondenční adresa: Cesta z krize, z. ú., Plaská 589/11, 150 00 Praha 5 – Malá Strana

• Linka první psychické pomoci (Cesta z krize): 116 123 (nonstop), ZDARMA krizová pomoc pro dospělé chat: [www.chat-pomoc](http://www.chat-pomoc)

• Linka duševní tísně (Most k naději, z.s): 476 701 444 bezplatný skype telefon: ldt.most E-mailové poradenství: ldt.most@mostknadeji.cz - odpovědi do 7 dnů

• Linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí (Bílý kruh bezpečí): 116 006 (nonstop), ZDARMA, pomoc pro oběti a pozůstalé

• Národní linka pro odvykání: 800 350 000 ¨ (PO-PÁ, 10-18:00), ZDARMA pomoc pro osoby se závislostí na cigaretách, alkoholu, lécích, drogách, hraní, sociálních sítích

• Linka EDA 800 405 060 pro pečující o děti s postižením či vážnou diagnózou nebo po úrazu – denně 9:00-20:00 chat: https://eda.cz/cz/co-delame/linkaeda - pondělí-pátek 9:00-15:00 e-mail: mailto:linka@eda.cz

• Linka Anabel 774 467 293 telefonická krizová pomoc pro problematiku spojenou s okruhem poruch přijmu potravy pondělí 8:00-16:00, úterý 10:00-18:00, středa-pátek 8:00-16:00 Kontaktní Centra: Brno: 724 824 619 Praha: 775 904 778 Ostrava: 602 236 457 E-mail: posta@anabell.cz

• Modrá linka 608 902 410, 731 197 477 Pomoc v obtížných životních situacích pro děti i dospělé denně od 9:00 do 21:00, chat: 12:00-21:00 chat: https://chat.modralinka.cz/ e-mail: help@modralinka.cz

• Národní linka pomoci AIDS 800 144 444 Po-Čt 9:00-12:00 a 13:00 -18:00, Pá 9:00-12:00 a 13:00-16:00

Výčet regionálních linek důvěry pro děti i dospělé (a aktuální informace o nich) naleznete na <http://www.capld.cz/linky-duvery-cr>

S tímto dokumentem byli seznámeni všichni pedagogičtí zaměstnanci MŠ a ZŠ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jmenný seznam pedag. pracovníků | Datum | Podpis pracovníků |
| Mgr. Anna Hlávková |  |  |
| Mgr. Veronika Procházková |  |  |
| Mgr. Božena Zborovská |  |  |
| Bc. Kateřina Němečková |  |  |
| Bc. Kristýna Herbenová |  |  |
| Veronika Kunická |  |  |
| Lydie Peterková |  |  |
| Hana Pláteníková |  |  |
| Irena Kadlecová |  |  |
| Mgr. Jarmila Bielová |  |  |
| Mgr. Marie Michnová |  |  |