

# Rizikové životní situace a psychické strádání dítěte

Mgr. Štěpánka Vybíralová



# Rizikové životní situace

= situace, které mohou negativně ovlivnit vývoj dítěte a způsobit mu fyzické a psychické problémy

- mohou se vyskytnout v rodině, škole, společnosti apod.

# Psychické zdraví dítěte

- psychické zdraví = základ pro celkový vývoj dítěte
- psychické problémy mohou ovlivnit kognitivní schopnosti, sociální dovednosti a školní výkon
- emoční problémy mohou vést k tělesným symptomům (např. bolesti břicha, migrény)

# Rizikové životní situace

# Rodinné problémy - domácí násilí

- děti vystavené domácímu násilí mají vyšší riziko vzniku posttraumatické stresové poruchy (PTSD), úzkostí, depresí a poruch chování
- násilí v rodině zanechává dlouhodobé psychické jizvy, ovlivňuje emocionální vývoj dítěte

# Rodinné problémy - rozvod rodičů

- děti mohou zažívat smutek, zmatení a úzkost v důsledku rozvodu
- pokud jsou rodiče ve velkém konfliktu, může to vést k problémům se sebeúctou a vývojovými poruchami
- věk dítěte a kvalita vztahů s rodiči jsou klíčovými faktory

# Rodinné problémy - ztráta rodiče

- úmrtí rodiče nebo odloučení od rodiče (např. z důvodu vězení) je pro dítě traumatickou zkušeností
- může vést k dlouhodobým následkům, jako jsou deprese, úzkosti, problémy s navazováním vztahů

# Socioekonomické problémy

- chudoba a sociální vyloučení mohou způsobit stres, který negativně ovlivňuje kognitivní a emocionální vývoj dítěte
- nedostatek základních potřeb (strava, bydlení) vede k narušené schopnosti soustředit se a k problémům ve škole
- socioekonomické problémy zvyšují riziko nezdravého životního stylu a nedostatečné péče



# Zdravotní obtíže

- chronická onemocnění jako diabetes, astma, rakovina nebo genetické poruchy mohou vést k sociální izolaci, úzkostem a depresím
- děti v dlouhodobé léčbě mohou cítit stres, strach a frustraci z omezených možností

# Zneužívání a šikana

# Fyzické a emocionální zneužití

- fyzické zneužívání (bití, kopání) a emocionální zneužívání (urážky, ponižování) mají zásadní vliv na psychiku dítěte
- děti vystavené těmto formám násilí trpí větším rizikem deprese, PTSD, poruch příjmu potravy a sebevražedných tendencí

# Šikana

- fyzická nebo verbální šikana vede k pocitům osamělosti, strachu a úzkosti
- děti, které jsou šikanovány, mají větší pravděpodobnost vzniku depresí a problémů v pozdějším věku, včetně vývojových poruch

# Vliv šikany a zneužívání na sebeúctu dítěte

- děti, které jsou šikanovány nebo zneužívány, mají tendenci vnímat sebe jako bezcenné
- dlouhodobé vystavení negativním emocím může vést k depresím, úzkostem, poruchám chování a potížím ve vztazích

# Důsledky psychického strádání dítěte

# Krátkodobé důsledky psychického strádání

Emoční a behaviorální problémy, jako jsou:

- úzkost, strach, výbuchy hněvu, problémy se spánkem
- problémy s koncentrací, zhoršení školního výkonu
- agresivní chování, poruchy příjmu potravy (anorexie, bulimie)

# Dlouhodobé důsledky psychického strádání

Zvýšené riziko rozvoje psychických poruch v dospělosti:

- deprese, úzkostné poruchy, poruchy chování, závislosti, kriminalita
- zhoršení schopnosti navazovat vztahy a funkční komunikace



# Vliv na sociální vztahy dítěte

- děti, které procházejí psychickým strádáním, mohou mít problémy v navazování přátelských a romantických vztahů v dospívání
- může vzniknout tendence se uzavírat, vyhýbat se komunikaci nebo se cítit nedostatečně

# Vliv na vývoj kognitivních funkcí

- děti, které čelí dlouhodobému stresu, mají často problémy s koncentrací a učením
- může dojít k opožděnému rozvoji řečových schopností, problémům s pamětí a kognitivními funkcemi

# Vliv na neurovývoj dítěte

# Vliv stresu na mozek

- chronický stres ovlivňuje strukturu mozku, zejména hippocampus a prefrontální kortex
- hippocampus – zodpovědný za paměť a učení, je ovlivněn stresem
- prefrontální kortex – zodpovědný za plánování, rozhodování, regulaci emocí, je také citlivý na stres

# Hormonální reakce na stres

- stres vede k nadměrné produkci kortizolu
- chronické zvýšení kortizolu může poškodit nervové buňky, což ovlivňuje dlouhodobý vývoj dítěte a může mít za následek emoční problémy

# Důsledky na emoce a chování

- stresové hormony mohou narušit schopnost dítěte regulovat své emoce, což vede k impulsivnímu a agresivnímu chování
- děti mohou mít potíže s výběrem adekvátního chování v různých situacích

**Prevence a  
intervence**

# Včasná intervence

- pediatrové hrají klíčovou roli při identifikaci stresu u dítěte
- rychlá reakce na symptomy psychického strádání může zamezit dlouhodobým problémům



# Rodičovská podpora a poradenství

- vytváření stabilního a bezpečného prostředí doma
- poskytování rodičům nástrojů pro zlepšení komunikace a zvládání konfliktů
- psychologická podpora pro rodiče, kteří procházejí těžkými životními situacemi

# Terapie a poradenství pro dítě

- psychoterapie a poradenství zaměřené na trauma a psychické problémy
- možnosti léčby: kognitivně-behaviorální terapie, rodinná terapie, arteterapie, hra jako terapie