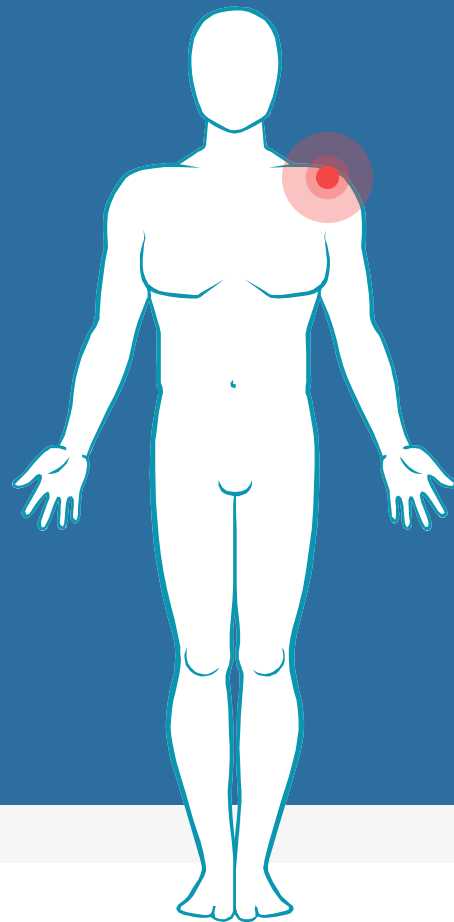


# On-Call

## Digitální výukové zdroje

### Duševní zdraví dospívajících a mládeže



# V TÉTO PREZENTACI SE DOZVÍTE

- ▶ Co je to duševní zdraví dospívajících a mládeže?
- ▶ O nejběžnějších duševních nemocech dospívajících a mládeže?
- ▶ O podpoře dobrého duševního zdraví.
- ▶ Kde hledat pomoc ?



# DUŠEVNÍ ZDRAVÍ DOSPÍVAJÍCÍCH

*Dospívání (10–19 let) je jedinečné a formativní období. Přestože většina dospívajících má dobré duševní zdraví, mnoho fyzických, emocionálních a sociálních změn, včetně vystavení chudobě, zneužívání nebo násilí, může vést k tomu, že dospívající budou náchylní k problémům duševního zdraví.*

*Světová zdravotnická organizace (WHO)*

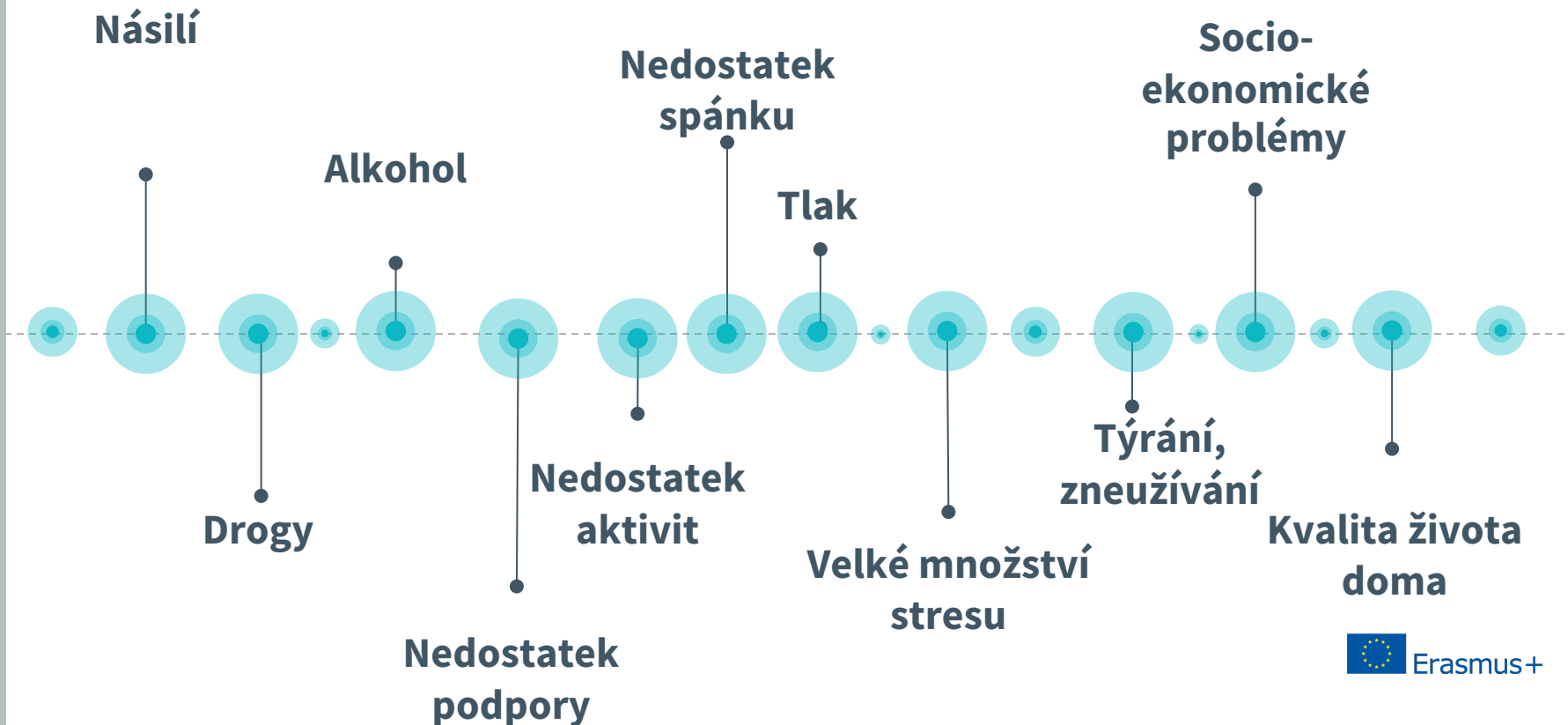
# Možnosti, jak zlepšit kvalitu duševního života dospívajících

- ▶ Mluvte s dětmi i dospívajícími o jejich životě, názorech, pocitech i problémech.
- ▶ Mladí lidé by měli vyvíjet fyzickou aktivitu a jíst zdravou stravu.
- ▶ Měli by žít aktivně.
- ▶ Zažívat pocit úspěchu.
- ▶ Snažit se relaxovat a dostatečně spát.
- ▶ Mít pocit sounáležitosti s komunitou.
- ▶ Cítit se dobře, být pozitivní vůči sobě a užívat si života.





# RIZIKOVÉ FAKTORY DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ U DOSPÍVAJÍCÍCH A MLÁDEŽE

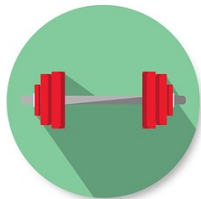
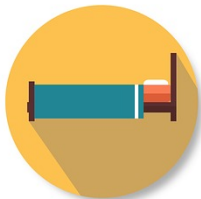


# Nejběžnější duševní nemoci dospívajících a mládeže

- ▶ Deprese
- ▶ Sociálně úzkostné poruchy
- ▶ Poruchy příjmu potravy
- ▶ Fobie
- ▶ Úzkostné poruchy



# STRATEGIE PODPORY DOBRÉHO DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ U DOSPÍVAJÍCH A MLÁDEŽE



# Projevte lásku

- ▶ Projevte lásku, náklonnost a péči o vaše dítě.

S láskou, podporou a pevným vztahem můžete mít přímý a pozitivní vliv na duševní zdraví svého dítěte.





# Projevte zájem



Ukažte, že vás zajímá, co se děje v životě vašeho dítěte. Chvalte jeho úsilí a úspěchy, oceňte jeho nápady.

# Snažte se trávit čas společně

- ▶ Užívejte si společný čas jeden s druhým a také s přáteli.



# Mluvte o pocitech



**Povzbud'te své dítě, aby s vámi mluvilo o pocitech. Je důležité, aby měl mladý člověk pocit, že nemusí procházet životem sám, a že můžete hledat řešení problémů společně.**

# Kdo může pomoci?

- ▶ Rodiče
- ▶ Přátelé
- ▶ Zdravotní odborníci

Neměli bychom se stydět obrátit se na lékaře v případě duševních problémů. Duševní zdraví je velmi důležitým prvkem našeho života.





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.  
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot  
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.