Vždy odpíše. Nikdy nepríde.

KNIHA PRE RODIČOV A STARÝCH RODIČOV

Aj šikovné dieťa potrebuje pomoc

Prečo nie je hanba, keď dieťa potrebuje psychológa, terapeuta alebo lieky, prečo „za našich čias“ to nebolo inak a ako dieťa v liečbe podržať, aj keď vám to celé nie je jasné.

nikdynepride.sk · November 2026

V TEJTO KNIHE

01 Prečo táto kniha
02 Vety, ktoré bolia, aj keď sú myslené dobre
03 Za našich čias
04 Šikovné a predsa mu nie je dobre
05 Nie je to vaše zlyhanie
06 Kedy vyhľadať odborníka
07 Ako sa s dieťaťom rozprávať
08 Čo dieťa naozaj prežíva
09 Keď sa dieťa zveruje radšej chatbotu
10 Najčastejšie ťažkosti detí a dospievajúcich
11 Kam sa obrátiť
12 Čo sa deje u odborníka
13 Lieky u detí a dospievajúcich
14 Otázky, ktoré si rodičia kladú
15 Keď dieťa už chodí na terapiu
16 Škola a tlak na výkon
17 Keď sú proti starí rodičia alebo druhý rodič
18 Keď dieťa pomoc odmieta
19 Keď je zle hneď teraz
20 Postarajte sa aj o seba
21 Pre teba, ak ti rodina nerozumie
22 Ako o tom hovoriť doma, kým je dobre
23 Desať viet pre rodičov
24 Na záver
25 Pracovný list: Čo pozorujem
26 Pracovný list: Vety, ktoré chcem zmeniť
27 Pracovný list: Príprava na návštevu odborníka
28 Pracovný list: Naša rodinná dohoda
29 Pracovný list: Plán bezpečia pre dieťa
30 Zdroje

Je mi zle teraz

112 tiesňová linka · **0800 500 333** IPčko · **0800 800 566** Nezábudka · **116 111** Linka detskej istoty

Knihu pripravila kampaň Vždy odpíše. Nikdy nepríde. Kampaň je študentská iniciatíva, jej autori nevystupujú ako odborníci. Odborný obsah je podložený citovanými výskumami a odporúčaniami odborných organizácií a je overiteľný. Kniha nenahrádza odbornú pomoc ani krízový plán vašej organizácie. Kontakty sme overili 3. novembra 2026. Chybu alebo nefunkčné číslo nahláste na odbornici@nikdynepride.sk. Viac na nikdynepride.sk.

01

Prečo táto kniha

Túto knihu sme napísali, lebo sme to zažili. Nie z učebnice, ale doma pri stole. Mladý človek, ktorému dlho nebolo dobre, sa konečne odhodlal ísť k terapeutovi. Možno mu lekár predpísal aj lieky. A doma namiesto podpory počul: „Šak ty si šikovný, načo ti je terapeut?“ „Za našich čias nič také nebolo, a bolo dobre.“ „Lieky? Veď ty nie si blázon.“

Nikto z tých, čo to hovorili, to nemyslel zle. Mama chcela povzbudiť. Dedo chcel ukázať, že vnukovi verí. Teta sa bála, že lieky dieťaťu ublížia. Ale dieťa z toho počulo niečo iné: „To, čo cítiš, nie je skutočné. Nemáš právo na pomoc. Hanbíme sa za teba.“

Táto kniha je pre vás, ak ste rodič, starý rodič, teta, ujo alebo ktokoľvek, kto má rád dieťa alebo mladého človeka, ktorému nie je dobre. Je aj pre vás, ak vám celé to chodenie po psychológoch nie je jasné, ak sa bojíte liekov alebo si myslíte, že sa to dnes len zbytočne nafukuje. Nebudeme vás presviedčať heslami. Skúsime vysvetliť, čo sa v dieťati deje, čo hovoria výskumy a čo môžete urobiť, aby ste boli súčasťou riešenia.

> Najdôležitejšia vec v tejto knihe: dieťa, ktoré si samo povie o pomoc alebo ju prijme, neurobilo chybu. Urobilo jednu z najodvážnejších vecí, aké mohlo. Vaša reakcia rozhodne, či to urobí znova.

Ako knihu čítať

Nemusíte ju čítať celú. Ak chcete hneď vedieť, čo hovoriť a čo nie, choďte na kapitolu Vety, ktoré bolia, aj keď sú myslené dobre. Ak sa bojíte liekov, je tu kapitola Lieky u detí a dospievajúcich. Ak ste starý rodič, prečítajte si najmä kapitolu Za našich čias. Ak je situácia vážna práve teraz, choďte na kapitolu Keď je zle hneď teraz.

Na konci sú pracovné listy, ktoré si môžete vytlačiť, a kapitola pre samotné dieťa alebo mladého človeka, ak mu rodina nerozumie. Kniha nie je odborná literatúra a nenahrádza odborníka. Pripravila ju študentská iniciatíva. Všetky čísla majú zdroj v zozname na konci. Príbehy v knihe sú modelové: poskladali sme ich z bežných skúseností, nie sú to konkrétni ľudia.

02

Vety, ktoré bolia, aj keď sú myslené dobre

Toto je najdôležitejšia kapitola. Rodičia a starí rodičia väčšinou nechcú ublížiť. Chcú povzbudiť, upokojiť, chrániť. Problém je, že niektoré vety, ktoré používame zo zvyku, dieťa počuje úplne inak, než ich myslíme. Pri každej vete nájdete, čo ňou zvyčajne myslíte, čo dieťa počuje a čo môžete povedať namiesto nej.

„Šak ty si šikovný. Načo ti je terapeut?“

- **Čo tým myslíte:** Verím ti. Si schopný. Zvládneš to.
- **Čo dieťa počuje:** Keď si šikovný, nemáš právo, aby ti bolo zle. To, čo cítiš, sa nepočíta. Ak chodíš na terapiu, sklamal si nás.
- **Čo povedať namiesto toho:** „Si šikovný a som na teba hrdý. Aj na to, že si sa rozhodol riešiť to, čo ťa trápi. To je tiež šikovné.“

Šikovnosť a duševné zdravie nie sú to isté. Dieťa môže mať samé jednotky, vyhrávať súťaže, chodiť na tréningy a pritom sa každý večer trápiť. Práve šikovné deti často skrývajú, že im nie je dobre, lebo nechcú sklamať. O tom je kapitola Šikovné a predsa mu nie je dobre.

„Za našich čias nič také nebolo, a bolo dobre.“

- **Čo tým myslíte:** My sme to zvládli bez pomoci, zvládneš to aj ty.
- **Čo dieťa počuje:** Tvoja bolesť je výmysel dnešnej doby. Si slabší ako my.
- **Čo povedať namiesto toho:** „Za našich čias sme o tom nehovorili. Neznamená to, že to nebolo. Som rád, že ty to riešiť môžeš.“

Za vašich čias to bolo. Len sa to nevolalo menom. O tom je celá kapitola Za našich čias.

„Lieky? Veď ty nie si blázon.“

- **Čo tým myslíte:** Bojím sa, že ti lieky ublížia. Nechcem, aby si mal nálepku.
- **Čo dieťa počuje:** Ak berieš lieky, si blázon. Hanbíme sa za teba.
- **Čo povedať namiesto toho:** „Lekár ti predpísal lieky, lebo si myslí, že ti pomôžu. Mám k tomu otázky, môžem ísť s tebou na ďalšiu kontrolu a opýtať sa?“

Ak máte o lieky obavy, je to úplne v poriadku. Patria však lekárovi, nie dieťaťu. Pýtajte sa lekára a dieťaťu nič nevyčítajte. O liekoch je samostatná kapitola.

„Iní sú na tom oveľa horšie.“

- **Čo tým myslíte:** Pozri sa, čo všetko máš. Buď vďačný.
- **Čo dieťa počuje:** Nemáš právo sa sťažovať. Tvoje problémy sú malicherné.
- **Čo povedať namiesto toho:** „Nezáleží na tom, či je niekto na tom horšie. Ak je tebe zle, je to dôležité.“

Bolesť nie je súťaž. Zlomená ruka nebolí menej preto, že niekto iný má zlomené obe nohy.

„To je z toho mobilu. Odlož ho a bude ti dobre.“

- **Čo tým myslíte:** Chcem ti pomôcť jednoduchým riešením.
- **Čo dieťa počuje:** Nechápeš, čo sa so mnou deje. Je to moja vina.
- **Čo povedať namiesto toho:** „Mobil môže byť časť problému, ale asi nie celý. Čo sa deje, keď ho odložíš?“

Mobil a sociálne siete môžu ťažkosti zhoršovať a dobrá dohoda o ich používaní pomáha. Ale u dieťaťa, ktoré je dlhodobo smutné alebo úzkostné, zákaz mobilu sám osebe problém nevyrieši. Niekedy je mobil to jediné, kde dieťa hľadá útechu, a jeho odobratie ho ešte viac izoluje.

„Len sa ti nechce. Daj sa dokopy.“

- **Čo tým myslíte:** Viem, že máš na viac. Chcem ťa nakopnúť.
- **Čo dieťa počuje:** Si lenivý. Môžeš si za to sám.
- **Čo povedať namiesto toho:** „Vidím, že sa ti ťažko vstáva a nič ťa nebaví. To nevyzerá ako lenivosť. Poďme zistiť, čo sa deje.“

Depresia berie energiu, sústredenie aj chuť do všetkého. Zvonku to vyzerá ako lenivosť. Zvnútra je to ako chodiť po pás vo vode.

„Vyrastie z toho. Je to puberta.“

- **Čo tým myslíte:** Neľakajme sa zbytočne. Mnohé veci prejdú.
- **Čo dieťa počuje:** Nikto ma neberie vážne.
- **Čo povedať namiesto toho:** „Možno je to obdobie, ktoré prejde. Ale ak to trvá dlhšie a trápi ťa to, poradíme sa s niekým, kto sa v tom vyzná.“

Puberta naozaj prináša výkyvy nálad. Ale ak smútok, úzkosť alebo uzavretosť trvajú týždne a dieťa prestáva fungovať, nie je to bežná puberta. Výskum ukázal, že polovica všetkých duševných porúch, ktoré človek počas života prežije, začína do 14 rokov a tri štvrtiny do 24 rokov. Práve v dospievaní je preto najdôležitejšie nečakať.

„Čo povedia ľudia? Nikomu o tom nehovor."

- **Čo tým myslíte:** Chcem ťa chrániť pred posmechom a klebetami.
- **Čo dieťa počuje:** Je to hanba. Hanbíme sa za teba.
- **Čo povedať namiesto toho:** „Komu to povieš, je tvoje rozhodnutie. Ja sa za to nehanbím a podporím ťa."

Súkromie je v poriadku. Dieťa nemusí o terapii hovoriť každému. Ale rozdiel medzi súkromím a tajomstvom je veľký. Súkromie hovorí: je to tvoja vec. Tajomstvo hovorí: je to hanba.

„Prečo si nám to nepovedal skôr?"

- **Čo tým myslíte:** Mrzí ma, že som nevedel. Chcel som pomôcť skôr.
- **Čo dieťa počuje:** Urobil si chybu. Mal si to povedať inak.
- **Čo povedať namiesto toho:** „Ďakujem, že mi to hovoríš teraz. Viem, že to nebolo ľahké."

Dieťa často mlčí práve preto, že sa bojí reakcie. Výčitka, prečo to nepovedalo skôr, ho naučí, že nabudúce má mlčať ešte dlhšie.

„Ja som to tiež zvládol sám."

- **Čo tým myslíte:** Viem, aké to je. Verím, že to zvládneš.
- **Čo dieťa počuje:** Ak to nezvládaš sám, si horší ako ja.
- **Čo povedať namiesto toho:** „Aj ja som mal ťažké obdobia. Nikto mi nepomohol a bolo to zbytočne ťažké. Tebe to chcem uľahčiť."

Ak ste niečo prežili bez pomoci, máte za sebou veľa sily. Ale neznamená to, že pomoc bola zbytočná. Znamená to, že ste ju nemali.

03

Za našich čias

Veta „za našich čias nič také nebolo" je asi najčastejšia, ktorú mladí ľudia počujú od starých rodičov a rodičov. Pozrime sa na ňu poctivo, lebo je v nej kus pravdy aj veľký omyl.

Čo je pravda

Za vašich čias sa o duševnom zdraví naozaj nehovorilo. Psychológ bol pre „bláznov", psychiatria znamenala ústav. Deti chodili von, menej sa porovnávali so svetom na obrazovke, rodiny bývali bližšie pri sebe. Niektoré veci boli naozaj jednoduchšie.

Čo nie je pravda

Že ľudia vtedy nemali depresiu, úzkosť ani myšlienky na smrť. Mali. Len sa to volalo inak. „Má nervy." „Je taký čudný." „Pije." „Nevychádza z domu." „Má slabé srdce." „Je prísny a nikdy sa nesmeje." „Zomrel nešťastnou náhodou."

Spomeňte si na svoju rodinu, dedinu, ulicu. Na suseda, ktorý každý večer pil sám. Na tetu, ktorá roky „nemohla" vyjsť z domu. Na strýka, o ktorom sa nehovorilo, ako zomrel. Na seba, keď ste v noci nemohli zaspať a ráno ste aj tak išli do roboty. To všetko bolo. Len sa to nesmelo pomenovať a nikto to neliečil.

Prečo to dnes vidíme viac

Nie preto, že by deti boli slabšie. Ale preto, že:

- vieme veci pomenovať a rozpoznať,
- existuje liečba, ktorá funguje,
- mladí ľudia sa menej boja povedať, že im nie je dobre,
- a áno, niektoré veci, napríklad sociálne siete alebo tlak na výkon, im to pridávajú.

To, že dnes vidíme viac ťažkostí, je z veľkej časti dobrá správa. Znamená to, že ich už neskrývame. Skrytá bolesť nezmizne. Len sa prejaví inak: alkoholom, zničenými vzťahmi, chorobami alebo tragédiou.

Čakanie má cenu

Veľká štúdia s viac ako 9 000 ľuďmi zistila, že ľudia s depresiou alebo inými poruchami nálady čakali na prvú návštevu odborníka bežne 6 až 8 rokov. Pri úzkostných poruchách 9 až 23 rokov. Najdlhšie čakali ľudia, u ktorých ťažkosti začali v detstve alebo v mladosti, a muži.

Teda presne tí, ktorým sa v detstve hovorilo, že to prejde, že sú šikovní, že za našich čias to nebolo. Ak ste sami niečo také prežili, možno viete, aké dlhé tie roky boli. Vaše dieťa ich čakať nemusí.

> **Modelová situácia: Dedo Ján, 72 rokov**
>
> Keď sa Ján dozvedel, že jeho vnuk Samo chodí k psychológovi, nahneval sa. „To za našich čias nebolo. Chlap sa musel vedieť ovládať.“ Samo potom pred dedom o ničom nehovoril.
>
> Raz večer Ján vnukovi povedal, že jeho vlastný otec, Samov pradedo, sa po vojne nikdy neusmial a pil každý deň. „Mama nám povedala, že má nervy. Nikto s tým nič nerobil.“ Chvíľu bolo ticho. Potom dodal: „Možno keby mal niekoho, s kým by sa porozprával, bolo by to inak.“
>
> Odvtedy sa Ján občas Sama spýta, ako sa má. Nie vždy to vie povedať dobre. Ale Samo vie, že dedo sa za neho nehanbí.

04

Šikovné a predsa mu nie je dobre

Mnohí rodičia si nevšimnú, že ich dieťaťu nie je dobre, lebo navonok všetko funguje. Dobré známky, krúžky, kamaráti, úsmev na rodinnej oslave. A práve preto môže byť veta „veď ty si šikovný“ taká bolestivá.

Ako to vyzerá zvnútra

Dieťa, ktoré je šikovné a pritom mu nie je dobre, často:

- funguje cez deň a v noci nemôže zaspať alebo plače,
- má pocit, že ak prestane podávať výkon, nebude mať hodnotu,
- je k sebe veľmi kritické a každú chybu prežíva ako katastrofu,
- sa bojí sklamať rodičov, preto nič nepovie,
- je unavené, ale nedovolí si oddych,
- sa usmieva, aby nikto nič nespoznal.

Odborníci tomu niekedy hovoria „úsmevná“ alebo „vysoko funkčná“ depresia či úzkosť. Nie je to oficiálna diagnóza, ale dobre opisuje, čo sa deje: človek navonok funguje a zvnútra sa rozpadá.

Prečo šikovné deti mlčia

Lebo sa naučili, že ich hodnota je vo výkone. Lebo si myslia, že keď majú dobré známky, nemajú právo sa sťažovať. Lebo počuli, že sú šikovní, a boja sa, že keď povedia, že im je zle, prestanú byť. A lebo majú pocit, že by tým sklamali rodičov, ktorí sú na ne takí hrdí.

Prehľad výskumov o mladých ľuďoch ukázal, že jedna z najsilnejších prekážok, ktoré im bránia povedať si o pomoc, je túžba zvládnuť všetko sami. Šikovné deti ju majú často ešte silnejšiu.

Čo s tým

Hovorte dieťaťu, že ho máte radi nielen za výsledky. Že dobrá známka vás teší, ale nie je to dôvod, prečo ho ľúbite. Že ak by raz nezvládlo, svet sa nezrúti. A že ak mu nie je dobre, chcete to vedieť, aj keď má samé jednotky.

> **Modelová situácia: Matúš, 16 rokov, gymnazista**
>
> Matúš mal priemer 1,0, hral na klavíri a v lete brigádoval. Doma ho dávali za príklad mladšej sestre. Nikto nevedel, že v noci spí štyri hodiny a v škole má na toalete záchvaty paniky.
>
> Keď to konečne povedal mame, prvá veta bola: „Ty? Veď ty si najšikovnejší z celej triedy.“ Matúš sa zasmial a povedal, že to bol vtip.
>
> O pol roka neskôr ho školská psychologička odporučila ku klinickému psychológovi. Mama potom povedala: „Mrzí ma, čo som ti vtedy povedala. Myslela som to ako pochvalu. Teraz viem, že to znelo ako zákaz.“ Matúš hovorí, že táto veta mu pomohla viac ako všetky pochvaly predtým.

05

Nie je to vaše zlyhanie

Mnohí rodičia sa bránia pomoci pre dieťa, lebo v hĺbke duše cítia vinu. Ak moje dieťa potrebuje psychológa, znamená to, že som zlyhal ako rodič. Že som niečo urobil zle. Že ma budú súdiť.

Duševné ťažkosti nemajú jednu príčinu

Depresia, úzkosť alebo iné ťažkosti vznikajú zo súhry mnohých vecí: vrodenej citlivosti, dedičnosti, udalostí v živote, školy, kamarátov, zdravia, spánku, sociálnych sietí, toho, čo sa deje vo svete. Rodina je jedna z mnohých vecí, nie jediná. Aj deti z láskavých, stabilných rodín môžu mať depresiu. A deti z ťažkých pomerov môžu byť v poriadku.

Vyhľadať pomoc je dobré rodičovstvo

Keď má dieťa horúčku, idete s ním k lekárovi. Nikto si nemyslí, že ste zlý rodič, lebo dieťa ochorelo. Naopak, zlý rodič by bol ten, kto by s ním nešiel. S duševným zdravím je to rovnaké. Rodič, ktorý vyhľadá pomoc, nezlyhal. Robí presne to, čo má.

Výčitky sú normálne, ale nepomáhajú

Je prirodzené, že sa budete pýtať, čo ste mohli urobiť inak. Možno ste naozaj niečo prehliadli alebo povedali zle. Každý rodič niečo prehliadne. Výčitky však dieťaťu nepomôžu. Pomôže, keď budete pri ňom teraz. Ak sú výčitky silné, poraďte sa o nich s odborníkom, ktorý pracuje s vaším dieťaťom, alebo s vlastným. Aj to je v poriadku.

Čo hovoria rodičia, ktorí váhajú

Prehľad 44 štúdií sa pýtal rodičov, čo im bráni vyhľadať pomoc pre dieťa. Rodičia hovorili o praktických prekážkach, ako sú čakacie doby, peniaze a doprava. Ale aj o obavách: nevedeli rozpoznať, že ide o problém, nevedeli, kam sa

obrátiť, báli sa nálepky a odsúdenia. Rovnaký prehľad ukázal, čo pomáha: dôvera k odborníkovi a jasná informácia, kam ísť. Presne to sa snaží dať táto kniha.

06

Kedy vyhľadať odborníka

Každé dieťa má niekedy zlé dni, je smutné, nahnevané alebo uzavreté. To je normálne. Kedy je to už viac?

Signály, pri ktorých sa oplatí poradiť

- Smútok, podráždenosť alebo prázdnota trvajú väčšinu dní dlhšie ako dva týždne.
- Dieťa stratilo záujem o veci, ktoré ho predtým bavili.
- Výrazne sa zmenil spánok: nemôže zaspať, budí sa, alebo naopak spí stále.
- Výrazne sa zmenila chuť do jedla alebo hmotnosť.
- Stiahlo sa od kamarátov, nechce chodiť von ani do školy.
- Zhoršili sa známky alebo sa prestalo sústrediť.
- Má časté bolesti hlavy či brucha bez jasnej telesnej príčiny.
- Má veľké strachy, ktoré mu bránia v bežnom živote, alebo záchvaty paniky.
- Pije alkohol, berie drogy alebo sa správa riskantne.
- Trávi väčšinu času s AI chatbotom alebo na internete a vyhýba sa ľuďom.
- Hovorí o tom, že je zbytočné, na obtiaž alebo že by bolo lepšie, keby nebolo.

Signály, pri ktorých nečakajte ani deň

Ak dieťa hovorí o samovražde, o tom, že nechce žiť, alebo si ubližuje (reže sa, popaľuje sa, bije sa), nečakajte. Zavolajte na IPčko 0800 500 333 alebo Linku detskej istoty 116 111, obe nonstop a zadarmo. Pri bezprostrednom ohrození volajte 112 alebo choďte na najbližšiu pohotovosť.

Pri malých deťoch to vyzerá inak

Menšie deti často nevedia povedať, že sú smutné. Ťažkosti sa u nich prejavia skôr:

- častými bolesťami brucha alebo hlavy,
- návratom k správaniu z mladšieho veku (pomočovanie, cmúľanie palca),
- výbuchmi hnevu, plačom, prilepením sa k rodičovi,
- strachom ísť do škôlky alebo školy,
- zmenami v hre: hrá sa smutné alebo násilné hry, opakuje jednu tému.

Neistota nie je dôvod čakať

Nemusíte si byť istí, že ide o „poruchu“, aby ste sa poradili. Odborník vám povie, či je to bežné obdobie, alebo niečo, čo treba riešiť. Ak je všetko v poriadku, dozviete sa to a upokojíte sa. Ak nie, získali ste čas.

07

Ako sa s dieťaťom rozprávať

Rozhovor o tom, že dieťaťu nie je dobre, je ťažký pre obe strany. Tu je niekoľko vecí, ktoré pomáhajú.

Vyberte si dobrú chvíľu

Nie medzi dverami, nie pri hádke o známky, nie pred ostatnými. Mnohým deťom sa lepšie rozpráva, keď nesedia oproti sebe a nemusia sa pozerať do očí: v aute, na prechádzke, pri varení, pri hre.

Začnite tým, čo vidíte

Nie „Čo je s tebou?“ alebo „Prečo si taký?“, ale konkrétne pozorovanie bez hodnotenia:

> „Všimol som si, že posledné týždne skoro nechodíš von. Ako sa máš?“

> „Pôsobíš unavene a smutne. Chcem vedieť, ako ti je.“

> „Mám pocit, že ťa niečo trápi. Nemusíš mi to povedať hneď, ale som tu.“

Počúvajte viac, ako hovoríte

Najväčšia chyba je začať hneď radiť, riešiť alebo upokojovať. Dieťa potrebuje najprv cítiť, že ho niekto počuje. Opakujte vlastnými slovami, čo povedalo: „Takže v škole máš pocit, že ťa nikto nemá rád.“ Pýtajte sa: „Ako dlho to tak je?“ „Čo je na tom najťažšie?“

Nezľahčujte a nedramatizujte

Vety ako „to nič nie je“ zatvárajú dvere. Ale rovnako ich zatvorí panika, plač alebo krik. Ak vás to, čo počujete, vyľaká, je to pochopiteľné. Skúste sa nadýchnuť a povedať: „Ďakujem, že mi to hovoríš. Spolu na to prídeme.“

Pýtať sa na samovraždu je v poriadku

Mnohí rodičia sa boja priamo sa opýtať, či dieťa myslí na samovraždu, lebo si myslia, že mu tú myšlienku vnuknú. Prehľad výskumov však nezistil, že by otázka takéto myšlienky zvyšovala. Naopak, dieťaťu často uľaví, že o tom môže hovoriť.

> „Myslíš niekedy na to, že by si nechcel žiť?“

> „Napadlo ti niekedy, že by si si ublížil?“

Ak dieťa odpovie áno, zachovajte pokoj, poďakujte mu za úprimnosť a ešte v ten deň vyhľadajte pomoc.

Nesľubujte mlčanlivosť, ktorú nemôžete dodržať

Ak vám dieťa povie niečo vážne, nesľubujte, že to nikomu nepoviete. Povedzte: „Toto je vážne a chcem ti pomôcť. Pomoc nájdeme spolu a budem ti hovoriť, čo robím.“

Nemusíte všetko vyriešiť naraz

Prvý rozhovor nemusí byť dokonalý. Stačí, keď dieťa zistí, že sa s vami o tom dá hovoriť. Potom sa vráťte o pár dní: „Myslel som na to, čo si mi povedal. Ako sa máš dnes?“

08

Čo dieťa naozaj prežíva

Mnohým rodičom pomôže, keď si vedia predstaviť, ako sa ich dieťa cíti zvnútra. Depresia a úzkosť nie sú len „zlá nálada“ alebo „nervy“. Tu je niekoľko opisov, ako ich prežívajú mladí ľudia. Sú poskladané z bežných skúseností, nie sú to citáty konkrétnych ľudí.

Depresia

„Ráno sa zobudím a už som unavený. Nie z toho, že by som málo spal. Unavený zo všetkého. Aj zo seba.“

„Veci, ktoré ma bavili, sú zrazu šedé. Hrám na gitare, ale nič necítim. Ako keby niekto vypol farbu.“

„Najhoršie je, že nemám dôvod. Nič sa nestalo. Mám dobrých rodičov, kamarátov, známky. A aj tak mi je zle. Preto sa hanbím to povedať.“

„Keď mi niekto povie, že som šikovný, mám pocit, že klamem. Že keby vedeli, aký som naozaj, nemali by ma radi.“

Úzkosť

„V žalúdku mám kameň, ktorý tam je od rána do večera. Pred testom, pred tréningom, pred tým, ako niekomu napíšem.“

„Srdce mi búši, nemôžem dýchať a myslím si, že umriem. Potom to prejde a ja sa hanbím, že som robil scénu.“

„Celú noc premýšľam, čo som cez deň povedal zle. Každú vetu prehrávam stokrát.“

Prečo to rodičia nevidia

Deti a dospievajúci sú majstri v skrývaní. Pred rodičmi sa usmievajú, lebo ich nechcú zaťažovať alebo sklamať. Mnohí sa boja, že ak to povedia, rodičia sa budú báť, hnevať alebo ich začnú kontrolovať. A tak to povedia kamarátovi, internetu alebo chatbotu. Alebo nikomu.

Preto sa neoplatí čakať, kým dieťa príde samo. Oplatí sa vytvoriť doma prostredie, kde je bezpečné povedať „nie je mi dobre“, a sem-tam sa opýtať.

Prečo sa pomoc bráni aj samo dieťa

Výskumníci opisujú jav, ktorý nazvali efekt „načo to skúšať“. Dieťa vie, že o ľuďoch s psychickými ťažkosťami sa hovorí, že sú slabí alebo čudní. Potom s tým v kútiku duše súhlasí. A nakoniec to použije na seba: som slabý, načo to skúšať. Takéto dieťa sa potom vyhýba aj pomoci, ktorá by mu pomohla.

Každá veta „veď ty si šikovný, načo ti je terapeut“ alebo „za našich čias to nebolo“ tento efekt posilňuje. Každá veta „som rád, že to riešiš“ ho oslabuje.

09

Keď sa dieťa zveruje radšej chatbotu

Táto kniha vznikla v kampani Vždy odpíše. Nikdy nepríde., ktorá sa venuje tomu, že ľudia, najmä mladí, si čoraz častejšie píšu o svojich problémoch s umelou inteligenciou namiesto ľudí.

Prečo? Lebo chatbot nesúdi. Neodpovie „šak ty si šikovný“. Nepovie „za našich čias to nebolo“. Nebude sa báť, hnevať ani to nikomu nepovie. Pre dieťa, ktoré doma počuje, že jeho ťažkosti sú výmysel, je chatbot najbezpečnejší poslucháč, aký existuje.

Lenže chatbot nepríde. Nevšimne si, že dieťa schudlo. Neodvezie ho k lekárovi. Nezavolá pomoc, keď je zle. A niektoré aplikácie sú navrhnuté tak, aby si človek k nim vytvoril citovú väzbu a trávil v nich čo najviac času.

Čo s tým

- **Nezakazujte a nezosmiešňujte.** Ak zistíte, že dieťa sa zveruje chatbotu, neberte to ako útok na vás. Je to signál, že potrebuje niekoho, kto ho vypočuje bez súdenia.
- **Pýtajte sa so záujmom.** „Čo ti na tom pomáha?“ „O čom sa s ním rozprávaš?“
- **Buďte tým, čím je chatbot, ale skutočný.** Počúvajte bez hodnotenia, nevyčítajte, nedramatizujte. A potom urobte to, čo chatbot nevie: buďte pri ňom.
- **Pomôžte nájsť ľudí.** Kamarátov, krúžok, odborníka. AI môže byť most k ľuďom, nie náhrada.

Viac o tom, ako sa s dieťaťom rozprávať o AI, nájdete na nikdynepride.sk/pre-rodicov/.

10

Najčastejšie ťažkosti detí a dospievajúcich

Nie ste odborník a nemusíte stanovovať diagnózu. Ale pomôže, keď viete, čo sa za správaním dieťaťa môže skrývať. Toto je stručný prehľad. Presné posúdenie patrí odborníkovi.

Depresia

Nie je to len smútok. U detí a dospievajúcich sa často prejavuje podráždenosťou, hnevom, únavou, stratou záujmu, zhoršením v škole, zmenou spánku a jedla a stiahnutím sa od ľudí. Dieťa môže hovoriť, že je zbytočné alebo že nič nemá zmysel. Depresia sa dobre lieči, najmä keď sa začne včas.

Úzkosť a panické ataky

Strach je normálny. Úzkosť je, keď je strach taký silný alebo častý, že dieťaťu bráni žiť: nechce ísť do školy, medzi ľudí, nevie zaspať, má bolesti brucha a hlavy. Panický atak je náhla vlna strachu s búšením srdca, dýchavičnosťou a pocitom, že človek umiera. Nie je nebezpečný, ale je veľmi desivý. Úzkostné poruchy často začínajú už v detstve a dobre reagujú na terapiu.

Sebapoškodzovanie

Niektoré deti a dospievajúci sa režú, pália alebo inak si ubližujú. Väčšinou to nie je pokus o samovraždu, ale spôsob, ako zvládnuť neznesiteľné pocity. Je to však vážny signál, že dieťa potrebuje pomoc. Ak to zistíte, nekričte a netrestajte. Povedzte: „Vidím, že ti je veľmi ťažko. Chcem ti pomôcť.“ A vyhľadajte odborníka.

Poruchy príjmu potravy

Ak dieťa výrazne obmedzuje jedlo, prejedá sa a potom zvracia, nadmerne cvičí alebo je posadnuté hmotnosťou a vzhľadom, môže ísť o poruchu príjmu potravy. Tieto poruchy môžu byť život ohrozujúce a treba ich riešiť čo najskôr, s lekárom aj psychológom.

ADHD a ťažkosti s pozornosťou

Dieťa, ktoré sa nevie sústrediť, je stále v pohybe alebo koná impulzívne, nemusí byť „nevychované“. Môže ísť o ADHD. Správne posúdenie a podpora mu môžu výrazne uľahčiť školu aj vzťahy.

Trauma

Po ťažkej udalosti, ako je nehoda, násilie, šikana, strata blízkeho, vojna alebo útek z domova, môže dieťa mať nočné mory, strach, výbuchy hnevu alebo sa vyhýbať veciam, ktoré mu udalosť pripomínajú. To sú bežné reakcie, ale ak

trvajú dlho, odborná pomoc pomáha.

Závislosti

Alkohol, drogy, hazard, ale aj nadmerné hranie hier, sociálne siete alebo AI chatboty môžu byť spôsobom, ako dieťa uteká pred ťažkými pocitmi. Za závislosťou sa často skrýva iný problém, napríklad úzkosť alebo osamelosť. Trest sám osebe nepomôže. Pomôže zistiť, pred čím dieťa uteká.

Spoločné majú jedno

Pri všetkých týchto ťažkostiach platí: čím skôr sa riešia, tým lepšie. A pri všetkých platí, že dieťa za ne nemôže a nie je to hanba.

11

Kam sa obrátiť

Na Slovensku je viac ciest k pomoci, ako si väčšina rodičov myslí. Nemusíte začať u psychiatra. Môžete začať tam, kde je to pre vás a dieťa najjednoduchšie.

Školský psychológ alebo špeciálny pedagóg

Ak ho škola má, je to často najrýchlejšia cesta. Pozná školské prostredie, môže dieťa pozorovať a poradiť, kam ďalej. Rozhovor je dôverný.

Centrum poradenstva a prevencie (CPP)

V každom okrese je centrum poradenstva a prevencie. Pracujú v ňom psychológovia, špeciálni pedagógovia a sociálni pracovníci. Služby sú pre deti, rodičov aj učiteľov bezplatné. Je to dobrá voľba, ak neviete, či ide o „problém“, alebo len o ťažké obdobie.

Detský lekár

Pediater dieťa pozná a môže vylúčiť telesné príčiny ťažkostí, napríklad problémy so štítnou žľazou, chudokrvnosť alebo nedostatok spánku. Pomôže vám nájsť detského psychológa alebo psychiatra a poradí, ako ďalej.

Klinický psychológ a psychoterapeut

Pracuje s dieťaťom rozhovorom, hrou alebo terapiou. Môže stanoviť, čo sa deje, a dlhodobo s dieťaťom pracovať. Niektorí sú hradení zo zdravotného poistenia, súkromní sa platia.

Detský psychiater

Je lekár, ktorý sa špecializuje na duševné zdravie detí a dospievajúcich. Môže stanoviť diagnózu a ak treba, predpísať lieky. Návšteva u psychiatra neznamená, že dieťa je „vážne choré“. Psychiater je jednoducho odborník, ktorý vie najviac o tom, čo sa v hlave a tele dieťaťa deje.

Linky pomoci a chaty

Pre deti a mladých: Linka detskej istoty 116 111 a IPčko 0800 500 333 (aj chat na ipcko.sk), obe nonstop a zadarmo. Viac ako Ni(c)k na viacakonick.gov.sk je národná linka pre deti a mladých do 18 rokov. Linky sú aj pre rodičov: môžete zavolať a poradiť sa, čo robiť.

Bezplatná osobná pomoc

Poradne komplexnej pomoci v 46 mestách a centrá krízovej intervencie, napríklad Káčko od IPčka, poskytujú bezplatnú osobnú pomoc. Kontakty nájdete na mape pomoci na nikdynepride.sk/mapa/.

Čakacie doby

Buďme úprimní: u detských psychiatrov a psychológov sú na Slovensku čakacie doby často dlhé. Preto:

- volajte viacerým naraz,
- pýtajte sa na zoznam náhradníkov, ak niekto termín zruší,
- kým čakáte, využite školského psychológa, CPP alebo linky pomoci,
- ak sa stav zhorší, nečakajte na termín a choďte na pohotovosť.

12

Čo sa deje u odborníka

Rodičov aj deti často desí neznáme. Ako to celé prebieha?

Prvá návšteva

Odborník sa zvyčajne najprv porozpráva s rodičom aj s dieťaťom, niekedy spolu, niekedy zvlášť. Pýta sa, čo sa deje, odkedy, ako dieťa spí, je, ako sa mu darí v škole a s kamarátmi, čo sa v rodine zmenilo. Pri mladších deťoch môže použiť hru alebo kreslenie. Niekedy dostanete dotazníky.

Na konci by vám mal povedať, čo si myslí, a navrhnúť ďalší postup. Ak vám niečo nie je jasné, pýtajte sa. Môžete sa pýtať aj na to, ako dlho bude liečba trvať, čo môžete robiť doma a ako budete vedieť, že to pomáha.

Dôvernosť pri dospievajúcich

Ak má dieťa 12, 15 alebo 17 rokov, terapeut s ním bude často hovoriť bez vás. Nie preto, že by pred vami niečo skrýval, ale preto, že dospievajúci potrebujú bezpečný priestor, kde môžu povedať aj to, čo by pred rodičmi nepovedali. Terapeut vám nebude prerozprávať, čo mu dieťa povedalo. Ak by však dieťaťu hrozilo vážne nebezpečenstvo, povie vám to.

To môže byť pre rodiča ťažké. Chcete vedieť, čo sa deje. Ale práve táto dôvera je často to, čo terapiu robí účinnou. Môžete sa terapeuta opýtať, ako vás bude informovať o tom, ako sa dieťaťu darí, bez toho, aby prezradil podrobnosti.

Terapia nie je výsluch rodiny

Mnohí rodičia sa boja, že na terapii sa bude „rozoberať“, čo urobili zle. Dobrý terapeut nehľadá vinníka. Hľadá, čo dieťaťu pomôže. Niekedy pozve aj rodičov alebo celú rodinu, lebo vie, že rodina je pre dieťa najväčšia opora.

Ako dlho to trvá

Závisí to od ťažkostí. Niekedy stačí niekoľko stretnutí, inokedy terapia trvá mesiace. Zlepšenie nebýva priamočiare: lepšie týždne striedajú horšie. To je normálne a neznamená to, že terapia nefunguje.

13

Lieky u detí a dospievajúcich

Toto je téma, z ktorej majú rodičia a starí rodičia často najväčší strach. „Lieky na hlavu“ znejú desivo. Pozrime sa na to bez strašenia aj bez reklamy.

Kedy sa lieky používajú

Pri väčšine ťažkostí detí a dospievajúcich sa začína terapiou. Lieky sa pridávajú najmä vtedy, keď sú ťažkosti stredne ťažké až ťažké, keď samotná terapia nestačí alebo keď ide o niektoré konkrétne diagnózy. Rozhodnutie robí detský psychiater spolu s rodičmi a dieťaťom.

Čo hovoria výskumy

Veľká americká štúdia TADS porovnávala liečbu dospievajúcich s depresiou vo veku 12 až 17 rokov. Kombinácia lieku (fluoxetín) a kognitívno-behaviorálnej terapie pomohla 71 % dospievajúcich, samotný liek 61 %, samotná terapia 43 % a placebo 35 %. Myšlienky na samovraždu sa zlepšili vo všetkých skupinách, najviac pri kombinovanej liečbe. Autori uzavreli, že kombinácia lieku a terapie ponúka najlepší pomer prínosu a rizika.

Veľký prehľad 34 štúdií s antidepresívami u detí a dospievajúcich bol opatrnejší. Kvalita dôkazov bola väčšinou veľmi nízka a jednoznačne lepší ako placebo bol len fluoxetín. Autori píšu, že antidepresíva u detí a dospievajúcich neprinášajú taký jasný prínos ako u dospelých a ak je liek potrebný, fluoxetín je pravdepodobne najlepšia voľba.

Čo z toho vyplýva? Lieky nie sú pre deti zázrak, ale nie sú ani jed. Sú nástrojom, ktorý pri správnom použití a pod dohľadom lekára môže pomôcť, najmä v kombinácii s terapiou.

Na čo si dať pozor

- **Lieky vždy predpisuje a sleduje lekár.** Nikdy nedávajte dieťaťu lieky iného človeka a nemeňte dávku sami.
- **Začiatok liečby si vyžaduje pozornosť.** U mladých ľudí sa odporúča, aby lekár a rodina v prvých týždňoch pozorne sledovali, ako sa dieťa cíti. Ak by sa na začiatku liečby objavili alebo zhoršili myšlienky na samovraždu, nepokoj alebo nezvyčajné správanie, ozvite sa lekárovi hneď.
- **Účinok nie je okamžitý.** Zlepšenie sa zvyčajne prejaví až po niekoľkých týždňoch.
- **Lieky sa nevysádzajú náhle.** Ak chcete liečbu ukončiť, dohodnite sa s lekárom.

Čo lieky nerobia

Nemenia osobnosť dieťaťa. Nerobia z neho „zombie“, a ak by sa tak cítilo, je to signál pre lekára, nie dôvod lieky potajomky vysadiť. Antidepresíva nevytvárajú závislosť tak ako alkohol či niektoré lieky na upokojenie. A to, že dieťa berie lieky, neznamená, že je „blázon“. Znamená to, že sa lieči.

Ak máte obavy

Máte na ne právo. Choďte s dieťaťom na kontrolu a opýtajte sa lekára priamo:

> „Prečo ste sa rozhodli pre lieky a nie len pre terapiu?“

> „Aké vedľajšie účinky môžeme očakávať a čo máme sledovať?“

> „Ako dlho bude liečba trvať a ako ju budeme ukončovať?“

> „Čo máme robiť, ak sa to na začiatku zhorší?“

Čo by ste však nemali robiť: hovoriť dieťaťu, že lieky sú zlé, zahanbovať ho kvôli nim alebo ich bez lekára vysadiť. Dieťa potom stojí medzi lekárom a rodičom a nevie, komu veriť. Obavy patria lekárovi.

14

Otázky, ktoré si rodičia kladú

Odpovede sú všeobecné. V konkrétnej situácii sa vždy opýtajte odborníka.

Bude to dieťaťu prekážať v budúcnosti?

Návšteva psychológa alebo psychiatra sa zapisuje do zdravotnej dokumentácie, ktorá je dôverná. Škola, budúci zamestnávateľ ani susedia do nej nevidia. Pri niektorých povolaniach a povoleniach sa posudzuje zdravotná spôsobilosť. Ak máte konkrétnu obavu, opýtajte sa lekára. Pamätajte však, že neliečené ťažkosti dieťaťu v budúcnosti zvyčajne uškodia oveľa viac ako záznam o liečbe.

Musím to povedať škole?

Nie, je to vaše rozhodnutie. Často však pomôže, ak o tom vie aspoň triedny učiteľ alebo školský psychológ. Nemusíte hovoriť diagnózu.

Môže dieťa vyhľadať pomoc bez môjho súhlasu?

Na linky pomoci a do chatov sa môže dieťa obrátiť samo a anonymne. Pri zdravotnej starostlivosti o dieťa do 18 rokov je spravidla potrebný súhlas zákonného zástupcu. Ak vaše dieťa chce pomoc, prosím, nebráňte mu v nej. Ak máte pochybnosti, choďte s ním.

Koľko to stojí?

Linky pomoci, centrá poradenstva a prevencie, školský psychológ a Poradne komplexnej pomoci sú zadarmo. Detský psychiater a klinický psychológ sú hradení zo zdravotného poistenia. Súkromná psychoterapia sa platí, niektoré zdravotné poisťovne na ňu prispievajú.

Zdedilo to po mne?

Dedičnosť pri duševných ťažkostiach zohráva úlohu, rovnako ako pri cukrovke alebo vysokom tlaku. Nie je to však osud ani vaša vina. Ak ste sami mali podobné ťažkosti, viete, aké to je, a môžete dieťaťu dať to, čo ste sami nemali: pochopenie a pomoc.

Je to moja vina?

Duševné ťažkosti nemajú jednu príčinu. Viac o tom v kapitole Nie je to vaše zlyhanie. Ak vás výčitky trápia, povedzte o nich odborníkovi.

Čo ak sa to vráti?

Môže sa to stať. Ak sa ťažkosti vrátia, neznamená to, že liečba zlyhala. Znamená to, že je čas sa znova ozvať. A tentoraz už viete, kam ísť a čo robiť.

Čo ak dieťa terapiu zneužíva ako výhovorku?

Niekedy rodičia majú pocit, že dieťa sa za diagnózu „schováva“. Ak to tak cítite, nehovorte to dieťaťu ako výčitku. Povedzte to terapeutovi. Spolu môžete nájsť rovnováhu medzi ohľaduplnosťou a bežnými povinnosťami.

Ako dlho budeme čakať na zlepšenie?

Pri terapii sa prvé zlepšenia často ukážu po niekoľkých týždňoch až mesiacoch. Pri liekoch zvyčajne po niekoľkých týždňoch. Nie je to priamka, sú tam lepšie aj horšie obdobia. Ak sa po dlhšom čase nič nemení, je v poriadku sa s odborníkom porozprávať o zmene postupu.

15

Keď dieťa už chodí na terapiu

Dieťa chodí k psychológovi alebo psychiatrovi. Čo teraz môžete robiť vy?

Čo pomáha

- **Praktická podpora.** Odvezte ho, zaplaťte, pripomeňte termín, ale nechajte mu priestor.
- **Pýtajte sa všeobecne, nie vyšetrovaním.** „Ako ti bolo?“ stačí. Nie „Čo si tam hovoril? Hovoril si o nás?“
- **Oceňte snahu, nie výsledok.** „Vážim si, že tam chodíš, aj keď je to niekedy ťažké.“
- **Buďte trpezliví.** Zlepšenie trvá. Horší deň neznamená, že terapia nefunguje.

- **Dodržujte, na čom sa dohodnete.** Ak terapeut odporučí zmeny doma, napríklad pravidelný spánok alebo menej tlaku na výkon, skúste ich.
- **Starajte sa o bežný život.** Dieťa nie je len diagnóza. Robte spolu aj obyčajné veci: večeru, film, výlet.

Čo škodí

- **Spochybňovanie liečby pred dieťaťom.** „Aj tak ti to nepomáha.“ „Koľko to ešte bude stáť?“
- **Používanie terapie ako zbrane.** „Toto si sa naučil u svojho psychológa?“ „Choď to povedať terapeutovi.“
- **Porovnávanie.** „Sestra to zvládla bez terapie.“
- **Hovorenie o tom pred ostatnými** bez súhlasu dieťaťa.
- **Nátlak na rýchle výsledky.** „Chodíš tam už tri mesiace a stále nič.“

> **Modelová situácia: Ema, 12 rokov**
>
> Ema sa prestala báť chodiť do školy až po troch mesiacoch terapie. Prvé týždne bola dokonca horšia, každé ráno plakala. Otec chcel terapiu zrušiť: „Veď to je zbytočné, je to ešte horšie.“
>
> Psychologička rodičom vysvetlila, že na začiatku sa to niekedy zhorší, lebo dieťa sa učí čeliť strachu namiesto toho, aby sa mu vyhýbalo. Otec potom každé ráno vozil Emu do školy a cestou sa rozprávali o všetkom okrem školy.
>
> Dnes Ema hovorí, že jej najviac pomohlo, že otec s ňou nevzdal. „Aj keď som videla, že tomu celkom neverí.“

16

Škola a tlak na výkon

Škola je pre dieťa miesto, kde trávi väčšinu dňa. Môže byť zdrojom ťažkostí aj veľkou oporou.

Keď sú známky dôležitejšie ako dieťa

Mnohé rodiny prežívajú známky veľmi silno. Dobrá známka je radosť, zlá je problém. Ak dieťa cíti, že jeho hodnota závisí od výsledkov, každá zlá známka je pre neho malá katastrofa. A keď mu nie je dobre a výsledky klesnú, má pocit, že zlyhalo dvakrát.

Skúste dieťaťu jasne povedať: „Záleží mi na tom, ako sa máš, viac ako na tom, akú máš známku.“ A myslite to vážne aj vtedy, keď príde domov so štvorkou.

Ako hovoriť so školou

Ak má dieťa ťažkosti, oplatí sa informovať triedneho učiteľa alebo školského psychológa. Nemusíte hovoriť diagnózu. Stačí povedať, že dieťa prechádza ťažkým obdobím a je v starostlivosti odborníka. Škola môže:

- dočasne zmierniť tlak, napríklad posunúť termíny alebo upraviť skúšanie,
- dávať pozor na dieťa a dať vám vedieť, ak si niečo všimne,
- riešiť šikanu alebo konflikty s kamarátmi,
- odporučiť centrum poradenstva a prevencie.

Ak má dieťa závažnejšie ťažkosti, centrum poradenstva a prevencie alebo lekár vám poradia, aké podporné opatrenia môže škola poskytnúť.

Keď dieťa nechce chodiť do školy

Odmietanie školy je často signál úzkosti, šikany alebo depresie, nie lenivosti. Nútenie silou väčšinou nepomáha, ale ani dlhodobé zostávanie doma. Poraďte sa so školským psychológom alebo s odborníkom, ako dieťaťu pomôcť postupne sa vrátiť.

Šikana

Ak má dieťa náhle ťažkosti, vyhýba sa škole, stráca veci, má modriny alebo je po škole veľmi smutné, opýtajte sa aj na šikanu, vrátane tej na internete. Šikana nie je „súčasť dospievania“. Je to vážna vec, ktorú musí riešiť škola.

17

Keď sú proti starí rodičia alebo druhý rodič

Často sa stáva, že jeden rodič pomoc podporuje a druhý alebo starí rodičia sú proti. Dieťa potom počuje dve rôzne veci a nevie, čo si myslieť. Toto je situácia, ktorú poznáme aj z vlastnej skúsenosti.

Prečo sú proti

Väčšinou nie zo zlej vôle. Starí rodičia vyrastali v dobe, keď sa o duševnom zdraví nehovorilo a psychiatria znamenala hanbu. Druhý rodič sa môže cítiť vinný, ohrozený alebo sa bojí liekov. Niekto sa bojí, čo povedia ľudia. Niekto si myslí, že ak prizná, že dieťa má problém, prizná aj vlastné zlyhanie.

Ako s nimi hovoriť

- **Začnite tým, čo vás spája.** „Obaja chceme, aby sa mal dobre.“
- **Hovorte o tom, čo vidíte, nie o diagnózach.** „Pol roka spí štyri hodiny a v noci plače.“ To je ťažšie odmietnuť ako slovo „depresia“.
- **Uznajte ich skúsenosť.** „Viem, že za vašich čias sa to riešilo inak. Ale dnes máme pomoc, ktorá funguje.“
- **Dajte im konkrétnu úlohu.** Mnohí starí rodičia sa upokoja, keď môžu pomôcť: odviezť vnuka, uvariť obľúbené jedlo, zavolať.
- **Pozvite ich na rozhovor s odborníkom.** Niekedy človek uverí lekárovi skôr ako vlastnému dieťaťu.
- **Stanovte hranicu.** Ak pomoc odmietajú, požiadajte ich aspoň o jedno: „Prosím, nehovor mu, že je to zbytočné. Ak máš otázky, pýtaj sa mňa.“

Vety pre starých rodičov

Ak ste starý rodič, ktorý číta túto knihu, tu sú vety, ktoré vášmu vnukovi alebo vnučke môžu veľmi pomôcť:

- „Som rád, že sa o seba staráš.“
- „Za mojich čias sme to nevedeli riešiť. Ty to robíš lepšie.“
- „Nerozumiem tomu celkom, ale verím ti.“
- „Ak budeš chcieť, môžeš mi o tom povedať. A ak nie, je to v poriadku.“

Chráňte dieťa pred sporom

Nehádajte sa o liečbe pred dieťaťom. Dieťa nesmie mať pocit, že je dôvodom hádok alebo že sa musí postaviť na niečiu stranu. Ak sa nevedia dohodnúť ani rodičia, poraďte sa spolu s odborníkom, ktorý dieťa lieči.

18

Keď dieťa pomoc odmieta

Niekedy je situácia opačná: vy chcete pomoc, ale dieťa nie. „Nepotrebujem psychológa.“ „Nie som blázon.“ „Nechajte ma.“

Prečo odmieta

Z rovnakých dôvodov ako dospelí: hanba, strach z nálepky, presvedčenie, že to musí zvládnuť samo, alebo beznádej, ktorá hovorí, že nič nepomôže. U dospievajúcich k tomu pribúda potreba samostatnosti. Pomoc, ktorú ponúka rodič, môže znieť ako kontrola.

Čo môže pomôcť

- **Ponúknite výber.** „Chceš radšej školskú psychologičku, alebo niekoho mimo školy? Ženu alebo muža? Osobne alebo cez chat?“
- **Začnite malým krokom.** Jedno stretnutie „len na vyskúšanie“, nie hneď dlhodobá terapia.
- **Pomôžte s anonymnou cestou.** Linka detskej istoty alebo chat IPčka sú anonymné a dieťa ich môže skúsiť samo.
- **Nechajte dieťa hovoriť s niekým iným.** S tetou, trénerom, učiteľom, kamarátom. Nemusíte byť ten, komu sa zverí ako prvému.
- **Neprestávajte byť nablízku.** Aj keď odmieta, zostaňte v kontakte. Veta, ktorú dnes odmietne, môže o mesiac zaklíčiť.

Kedy nečakať na súhlas

Ak dieťa hovorí o samovražde, ubližuje si alebo máte obavu o jeho bezpečie, nečakajte, kým súhlasí. Zavolajte na linku pomoci a poraďte sa, alebo pri bezprostrednom ohrození volajte 112. Dieťa sa na vás možno nahnevá. Ale bude žiť.

19

Keď je zle hneď teraz

Ak vaše dieťa práve teraz hovorí, že nechce žiť, ubližuje si alebo sa vám zdá, že je v bezprostrednom nebezpečenstve:

Volajte 112 alebo choďte na najbližšiu pohotovosť. Nonstop a zadarmo sa môžete poradiť na IPčku 0800 500 333 a na Linke detskej istoty 116 111. Po ukrajinsky: IPčko 0800 500 888 (denne 8:00 – 20:00).

Čo robiť

1. **Zostaňte s dieťaťom.** Nenechávajte ho samé.
2. **Zachovajte pokoj.** Hovorte potichu, pomaly. Nekričte a nevyčítajte.
3. **Odstráňte nebezpečné veci.** Lieky, ostré predmety, alkohol, zbrane, povrazy.
4. **Počúvajte.** Nehovorte „to nemyslíš vážne“. Povedzte: „Som tu. Pomôžeme ti.“
5. **Zavolajte pomoc.** Linku pomoci, lekára alebo 112.

Plán bezpečia

Keď sa situácia upokojí, vyplňte s dieťaťom plán bezpečia: čo mu pomáha, komu môže zavolať, kam môže ísť. Šablónu na vytlačenie nájdete na nikdynepride.sk v tlačidle Je mi zle teraz. Pracovný list je aj na konci tejto knihy.

Tiesňová linka	**112**	akútne ohrozenie života, nonstop
Krízová linka pomoci IPčko	**0800 500 333**	nonstop, zadarmo, aj chat a e-mail na ipcko.sk
Linka dôvery Nezábudka	**0800 800 566**	nonstop, zadarmo, Liga za duševné zdravie
Linka detskej istoty	**116 111**	nonstop, zadarmo, deti, mladí aj rodičia
Viac ako Ni(c)k	**viacakonick.gov.sk**	národná linka pre deti a mladých do 18 rokov
Senior linka	**0800 172 500**	nonstop, násilie a zlé zaobchádzanie so seniormi
Národná linka pre ženy zažívajúce násilie	**0800 212 212**	nonstop
Káčko, centrum krízovej intervencie IPčka	**ipcko.sk/kacko**	osobne, bezplatne, bez vekového obmedzenia
Poradne komplexnej pomoci (PKP)	**pkp.gov.sk**	štátne bezplatné poradne v 46 mestách

20

Postarajte sa aj o seba

Keď má dieťa ťažkosti, rodič často zabudne na seba. Ste unavení, vystrašení, možno sa hanbíte alebo cítite vinu. Možno nemáte nikoho, s kým by ste sa o tom porozprávali.

Ak sa nebudete starať o seba, ťažko dlhodobo podržíte dieťa. Preto:

- **Nehovorte o tom len so sebou.** Nájdite aspoň jedného dospelého, ktorému sa zveríte.
- **Aj vy si môžete povedať o pomoc.** Linky pomoci sú aj pre rodičov. Niektorí rodičia chodia na vlastnú terapiu alebo do podporných skupín pre rodičov.
- **Oddychujte bez výčitiek.** Hodina pre seba nie je sebectvo.
- **Nemusíte byť dokonalí.** Stačí byť dostatočne dobrým rodičom, ktorý je pri dieťati.

Ak ste sami prežili ťažké obdobia bez pomoci, liečba dieťaťa môže otvoriť aj vaše staré rany. Je to bežné. Možno je to príležitosť postarať sa aj o seba.

Modelová situácia: Juraj, 45 rokov, otec

Juraj sa dlho bránil tomu, aby jeho syn chodil k psychiatrovi. „Ja som mal v jeho veku tiež čierne myšlienky a nikto ma nikam nevodil. Zvládol som to.“

Až na jednom stretnutí s lekárkou, keď opisoval synove ťažkosti, mu došlo, že opisuje seba. Že tie čierne myšlienky nikdy celkom neodišli, len ich prestal počúvať.

Dnes chodí k psychológovi aj on. „Myslel som, že chránim syna pred nálepkou. V skutočnosti som chránil seba pred tým, aby som si to priznal.“

21

Pre teba, ak ti rodina nerozumie

Táto kapitola je pre mladého človeka, ktorý túto knihu možno dal prečítať rodičom, alebo ju číta sám, lebo doma počúva „šak ty si šikovný, načo ti je terapeut“.

Ak to počuješ, chceme ti povedať niekoľko vecí.

Nerobíš nič zlé. To, že sa staráš o svoje duševné zdravie, je rozumné a odvážne. Nie je to slabosť ani výmysel dnešnej doby.

Tvoja rodina ťa pravdepodobne má rada. Väčšina rodičov a starých rodičov, ktorí hovoria takéto vety, to myslí dobre. Boja sa, nerozumejú tomu, alebo nikdy nemali možnosť sa o tom dozvedieť. To neznamená, že ich slová nebolia. Bolia. Ale možno nie sú o tebe, ale o ich vlastnom strachu.

Nemusíš ich presvedčiť hneď. Niekedy pomôže dať im túto knihu. Niekedy pomôže, keď s nimi hovorí lekár alebo terapeut. Niekedy to trvá roky. Medzitým nemusíš prestať s liečbou len preto, že ju niekto doma nechápe.

Hovor o tom so svojím terapeutom alebo lekárom. Povedz im, čo počúvaš doma. Môžu ti pomôcť s tým, ako na to reagovať, alebo pozvať rodičov na rozhovor.

Nájdi si aspoň jedného človeka, ktorý stojí pri tebe. Môže to byť kamarát, učiteľ, tréner, súrodenec, teta. Nemusí to byť celá rodina.

Ak máš menej ako 18 rokov a rodičia ti liečbu nedovolia, porozprávaj sa so školským psychológom alebo zavolaj na Linku detskej istoty 116 111. Pomôžu ti zistiť, aké máš možnosti.

Ak ti doma niekto ubližuje, nie je to rodinná vec, ktorú musíš zniesť. Zavolaj na Linku detskej istoty 116 111 alebo na IPčko 0800 500 333.

Vety, ktoré môžeš rodine povedať:

- „Viem, že to myslíš dobre. Ale keď povieš, že je to zbytočné, mám pocit, že mi neveríš.“
- „Nepotrebujem, aby si tomu rozumel. Potrebujem, aby si ma v tom nezhadzoval.“
- „Lieky mi predpísal lekár. Ak máš otázky, môžeš ísť so mnou a opýtať sa ho.“
- „Chodím tam, lebo chcem byť v poriadku. Nie preto, že by som bol slabý.“

22

Ako o tom hovoriť doma, kým je dobre

Najlepší čas hovoriť o duševnom zdraví je vtedy, keď nikomu nie je zle. Keď je to bežná téma, deti sa neboja prísť, keď je zle.

Malé veci, ktoré robia veľký rozdiel

- **Hovorte o pocitoch normálne.** „Dnes som bol v práci nahnevaný.“ „Bojím sa zajtrajšieho stretnutia.“ Deti sa učia, že pocity sa dajú pomenovať.
- **Hovorte o vlastných ťažkostiach primerane veku.** „Keď som bol v tvojom veku, mal som obdobie, keď mi bolo veľmi smutno.“ Dieťa zistí, že to nie je hanba.
- **Hovorte o psychológovi ako o lekárovi.** Nie „k cvokárovi“, ale „k psychológovi, ako keď ideme k zubárovi“.
- **Reagujte pokojne na správy o iných.** Keď sa v správach alebo v okolí objaví niečo o duševných ťažkostiach, povedzte: „Je dobré, že vyhľadal pomoc.“ Nie: „Ten je blázon.“
- **Pýtajte sa pravidelne a nenápadne.** Nie výsluchom, ale pri obyčajných chvíľach: „Čo bolo dnes najlepšie a čo najhoršie?“
- **Dajte jasne najavo, že môže kedykoľvek prísť.** „Čokoľvek sa stane, môžeš mi to povedať. Možno sa najprv zľaknem, ale vždy budem na tvojej strane.“

Spánok, pohyb a ľudia

Duševné zdravie podporujú obyčajné veci: dostatok spánku, pravidelný pohyb, jedlo spolu s rodinou, čas s kamarátmi naživo a dohoda o mobile, ktorá platí pre celú rodinu, nielen pre deti. Veľký prehľad výskumov ukázal, že ľudia so silnejšími vzťahmi žijú dlhšie a zdravšie. Pre deti je rodina a kamaráti prvá a najdôležitejšia sieť.

Tieto veci nenahradia liečbu, keď je potrebná. Ale vytvárajú prostredie, v ktorom sa ťažkosti ľahšie zvládajú a skôr rozpoznávajú.

23

Desať viet pre rodičov

Ak si z tejto knihy zapamätáte len jednu stranu, nech je to táto.

1. Dieťa, ktoré si povie o pomoc, neurobilo chybu. Urobilo odvážnu vec.
2. Šikovnosť a duševné zdravie nie sú to isté. Aj šikovné dieťa môže trpieť.
3. Za našich čias to bolo. Len sa to nevolalo menom a nikto to neliečil.
4. Polovica duševných ťažkostí začína do 14 rokov. Čakať sa neoplatí.
5. Vyhľadať pomoc pre dieťa nie je zlyhanie rodiča. Je to dobré rodičovstvo.
6. Pýtať sa dieťaťa na samovraždu je v poriadku. Otázka ju nevyvolá.
7. Obavy z liekov patria lekárovi, nie dieťaťu.
8. Oceňujte snahu, nie výsledky. Terapia trvá.
9. Ak je v rodine niekto proti, chráňte dieťa pred sporom.
10. Postarajte sa aj o seba. Unavený rodič ťažko podrží dieťa.

24

Na záver

Ak ste dočítali až sem, už ste urobili veľa. Zaujímate sa. Chcete pochopiť. To je pre dieťa viac, ako si možno myslíte.

Nemusíte všetkému rozumieť. Nemusíte súhlasiť s každým rozhodnutím lekára. Nemusíte byť dokonalí. Stačí, keď dieťa bude vedieť, že sa za neho nehanbíte a že stojíte pri ňom.

Jedna veta môže zmeniť veľa: „Som rád, že sa o seba staráš. Som pri tebe.“

Napíšte si sem vetu, ktorú chcete svojmu dieťaťu povedať: _____

25

Pracovný list: Čo pozorujem

Zapisujte si počas dvoch týždňov, čo si na dieťati všímate. Pomôže vám to pri rozhovore s ním aj s odborníkom.

Spánok (kedy zaspáva, či sa budí, koľko spí)

Jedlo a chuť do jedla

Nálada počas dňa

Škola a známky

Kamaráti a záujmy

Čo hovorí o sebe a o budúcnosti

Čo ma najviac znepokojuje

26

Pracovný list: Vety, ktoré chcem zmeniť

Napíšte vety, ktoré dieťaťu hovoríte zo zvyku, a čo by ste mohli povedať namiesto nich. Inšpiráciu nájdete v kapitole Vety, ktoré bolia.

Veta, ktorú hovorím

Čo ňou myslím

Čo môže dieťa počuť

Čo poviem namiesto nej

Veta, ktorú hovorím

Čo poviem namiesto nej

Veta, ktorú hovorím

Čo poviem namiesto nej

27

Pracovný list: Príprava na návštevu odborníka

Vyplňte pred návštevou a vezmite si to so sebou.

Čo sa deje a odkedy

Čo sme už skúsili

Zmeny v rodine, škole alebo zdraví

Lieky, ktoré dieťa berie

Na čo sa chceme opýtať

Čo nám odborník odporučil (vyplňte po návšteve)

Ďalší termín

28

Pracovný list: Naša rodinná dohoda

Dohodnite sa spolu, ako sa budete v rodine podporovať. Môžete ju vyplniť s dieťaťom aj s ostatnými členmi rodiny.

Čo dieťaťu pomáha, keď mu nie je dobre

Čo mu nepomáha a čomu sa vyhneme

Komu v rodine o liečbe povieme a komu nie

Ako sa budeme pýtať, ako sa má (a ako často)

Čo urobíme, keď bude zle

- [ ] Nebudeme pred dieťaťom spochybňovať liečbu
- [ ] Otázky k liekom budeme klásť lekárovi
- [ ] Budeme oceňovať snahu, nie výsledky

29

Pracovný list: Plán bezpečia pre dieťa

Vyplňte spolu s dieťaťom, keď je mu lepšie. Uložte ho tam, kde ho obaja nájdete.

Varovné signály, že prichádza ťažká chvíľa

Čo mu pomáha upokojiť sa

Ľudia a miesta, ktoré ho rozptýlia

Komu môže zavolať (meno a telefón)

Odborníci a linky (116 111, IPčko 0800 500 333, 112)

Ako urobíme domov bezpečnejším

Prečo stojí za to žiť

30

Zdroje

1 Kessler a kol., Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication, Archives of General Psychiatry 62(6), 2005, doi:10.1001/archpsyc.62.6.593

2 Wang a kol., Failure and delay in initial treatment contact after first onset of mental disorders in the National Comorbidity Survey Replication, Archives of General Psychiatry 62(6), 2005, doi:10.1001/archpsyc.62.6.603

3 Reardon a kol., What do parents perceive are the barriers and facilitators to accessing psychological treatment for mental health problems in children and adolescents? A systematic review, European Child & Adolescent Psychiatry 26(6), 2017, doi:10.1007/s00787-016-0930-6

4 Gulliver, Griffiths a Christensen, Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review, BMC Psychiatry 10, 2010, doi:10.1186/1471-244X-10-113

5 Clement a kol., What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies, Psychological Medicine 45(1), 2015, doi:10.1017/S0033291714000129

6 Corrigan, Larson a Rüsch, Self-stigma and the „why try“ effect: impact on life goals and evidence-based practices, World Psychiatry 8(2), 2009, doi:10.1002/j.2051-5545.2009.tb00218.x

7 March a kol. (TADS), Fluoxetine, cognitive-behavioral therapy, and their combination for adolescents with depression: Treatment for Adolescents With Depression Study randomized controlled trial, JAMA 292(7), 2004, doi:10.1001/jama.292.7.807

8 Cipriani a kol., Comparative efficacy and tolerability of antidepressants for major depressive disorder in children and adolescents: a network meta-analysis, The Lancet 388(10047), 2016, doi:10.1016/S0140-6736(16)30385-3

9 Dazzi, Gribble, Wessely a Fear, Does asking about suicide and related behaviours induce suicidal ideation? What is the evidence?, Psychological Medicine 44(16), 2014, doi:10.1017/S0033291714001299

10 Sheikh a kol., Why do young men not seek help for affective mental health issues? A systematic review, European Child & Adolescent Psychiatry 34(2), 2025, doi:10.1007/s00787-024-02520-9

11 Holt-Lunstad a kol., Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review, PLOS Medicine, 2010

12 Slovenská komora psychológov, Pomoc existuje

13 Poradne komplexnej pomoci, kontakty (pkp.gov.sk/kontakty), november 2026