

## Hlavní zjištění výzkumného šetření rizikového chování, wellbeingu a duševního zdraví žáků v Ústeckém kraji

Výzkum probíhal od poloviny letošního roku, šetření se zúčastnilo 27 683 žáků druhého stupně základních škol a středních škol v celém Ústeckém kraji. Za účelem zpřesnění výpovědní hodnoty dat bylo před jejich zpracováním provedeno čištění. Z původního počtu bylo vyřazeno celkem 6 715 respondentů, výsledný výzkumný vzorek tvořilo celkem 20 968 respondentů.

Zapojeny byly všechny typy středních škol. Jde o nejrozsáhlejší a nejkomplexnější výzkum duševního zdraví a rizikového chování dětí v historii České republiky. Ústecký kraj se na jeho realizaci podílel v rámci rozvoje preventivních služeb a mapování reálných potřeb na svém území. Máme tak datově podložený obraz pro další směřování školské primární prevence v kraji. Data budou sloužit jako opora pro tvorbu krajských plánů primární prevence, účinné zacílení dotačních titulů a finanční pomoci, metodické vedení a celkové řízení systému prevence rizikového chování a podpory žáků v oblasti wellbeingu a duševního zdraví.

Závěry se shodují s výsledky pilotního Národního monitoringu duševního zdraví žáků na základních školách v České republice, který provedl Národní ústav duševního zdraví ve spolupráci s Českou školní inspekcí. Mezi jednotlivými ORP Ústeckého kraje jsou pak jen minimální rozdíly a duševní zdraví dětí v Ústeckém kraji je celkově, při srovnání s jinými dostupnými daty, podobné jako jinde v republice.

### Hlavní zjištění:

#### 1. Wellbeing

##### **Každý čtvrtý žák má velmi nízký wellbeing.**

Přesně čtvrtina žáků (24,9 %) vykazuje velmi nízký wellbeing (spokojenost se životem), a to na takové úrovni, pro kterou Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje intervenci odborníka. To znamená, že cca každému čtvrtému žákovi 2. stupně ZŠ a SŠ by měla být poskytnuta odborná pomoc.

Dívky mají wellbeing výrazně horší než chlapci. Wellbeing žáků na gymnáziích je mírně horší než žáků na ostatních typech škol. O trošku horší wellbeing mají žáci ze severovýchodních ORP Ústeckého kraje (Děčín, Rumburk, Varnsdorf), regionální rozdíly jsou ovšem celkově spíše zanedbatelné.

#### 2. Úzkosti a deprese

##### **Třetina žáků vykazuje symptomy úzkosti, čtvrtina žáků symptomy deprese.**

Třetina žáků (33 %) vykazuje symptomy úzkosti, resp. 16,5 % žáků známky těžké úzkosti a dalších 16,5 % známky střední úzkosti. Symptomy deprese nalezneme u čtvrtiny žáků, resp. 11,4 % dosahuje skóre odpovídající známkám těžké deprese a 11,5 % skóre středně těžké deprese. To neznamená, že takový počet žáků trpí klinicky potvrzenou depresí či úzkostí, jedná se pouze o screeningový dotazník indikující podezření.

Všichni tito žáci nicméně přesahují hodnoty, při kterých je doporučeno vyhledat specializovanou pomoc odborníka. Kapacity dětských psychiatrů a klinických psychologů tolik dětí nedokáží obsloužit, je proto nutné hledat jiná řešení, od celkového posílení prevence, přes poradenství ve školách až po jiné formy intervence poskytované ohroženým dětem a jejich rodinám.

### 3. Spánek

#### **Více než polovina žáků má problémy se spánkem, řada žáků spí v týdnu jen 5-6 hodin.**

O tom, že kratší spánek, problémy se spánkem a jeho celková nižší kvalita má výraznou roli ve zhoršujícím se duševním zdraví dnešních žáků, se mezi odborníky diskutuje již řadu let. K této oblasti nám ale dosud chyběla pevná data. Realizovaný výzkum tato data poprvé přináší v souvislostech s dopady na duševní zdraví a rizikové chování dětí.

Při použití specializovaného nástroje pro posouzení potíží se spánkem vychází, že více než polovina žáků nemá kvalitní spánek. Konkrétně 6,9 % žáků má příznaky těžké insomnie, dalších 22,1 % střední insomnie a 28,8 % žáků má symptomy mírné insomnie, což již není tak závažné, ale nemají zcela zdravý spánek (např. jim večer déle trvá, než usnou či se opakovaně probouzí v průběhu noci).

### 4. Sebepoškozování

#### **Třetina žákyň v kraji se za posledních 12 měsíců sebepoškodila, nejčastěji propichováním nebo řezáním kůže.**

Velmi závažná zjištění přináší výzkum k problematice sebepoškozování žáků. Že se jedná o rozsáhlý problém, který je masově rozšířený, opakovaně potvrzují učitelé i psychologové, k problematice však chyběla podrobnější data, protože do psychiatrické či jiné lékařské péče se dostane pouze zlomek případů. Řada případů sebepoškozování u dětí zůstane neodhalena či neřešena.

Ptali jsme se, jestli mají žáci osobní zkušenost se sebepoškozováním v uplynulých 12 měsících. 21,5 % procent žáků přiznalo, že ano (sebepoškozování je před otázkami definováno mimo jiné tak, že se jedná o chování bez úmyslu si vzít život). Je možné, že se v některých případech jednalo pouze o jednorázovou zkušenost a žáci se dále nesebepoškozují, i tak se ale jedná o alarmující číslo.

Sebepoškozování je, podle očekávání, rozšířenější u dívek. Zkušenost s ním reportuje třetina dívek (33,8 %) a desetina chlapců (9,7 %). Sebepoškozování je nejčastější mezi žáky v 8. a 9. ročnících školní docházky.

### 5. Myšlenky na sebevraždu

#### **Více než pětina žáků někdy pomýšlela na sebevraždu**

Stupňující se depresivní a úzkostné stavy, sebepoškozování, ale i šikana či kyberšikana v kolektivu mohou někdy žáky bohužel směřovat k názoru, že by bylo lepší, kdyby nebyli na světě. Podle psychiatrů se u dnešních dětí velmi posunul právě vztah k tělesné integritě a suicidalitě a nejen sebepoškozování, ale také zvažování ukončení života jsou mnohem častější než dřív.

V našem výzkumu 22,6 % žáků uvedlo, že během posledních 12 měsíců někdy pomýšlelo na to, že si vezmou život. Častěji se opět jedná o dívky.

17,2 % žáků pak uvádí, že uvažovalo i nad konkrétními způsoby, jakým by případně spáchali sebevraždu. Výzkum nedokáže rozlišit závažnost úvah a vzhledem k tomu, že neexistují jiné české aktuální studie na toto téma, bereme zde zjištěné výsledky s rezervou, nicméně poukazují na velkou naléhavost dalšího studia suicidálního myšlení a chování dnešních žáků.

### 6. Poruchy příjmu potravy

#### **Čtvrtina žáků je ohrožena rizikem poruch příjmu potravy**

Čtvrtina žáků v kraji (24,3 %) vykazuje symptomy rizik k rozvoji poruch příjmu potravy.

Nejčastěji se poruchy příjmu potravy vyskytují u žáků v 8. a 9. ročnících. Dívky jsou 4x ohroženější než chlapci (38,4 % dívek a 10,8 % chlapců vykazuje symptomy rizik k rozvoji poruch příjmu potravy).

## 7. Technologické závislosti

### Polovina žáků kvůli on-line aktivitám „šidí“ svůj spánek a stravování

Čtvrtina dětí (24,1 %) se přiznává, že často omezují svůj spánek nebo vynechávají jídlo kvůli on-line aktivitám, dalších 24,3 % přiznává, že to udělají občas. Nejčastěji k tomu dochází kvůli trávení času na sociálních sítích a sledování videí. 22,8 % žáků přiznává problémy kvůli nadměrnému hraní počítačových her, což se týká zejména chlapců.

55,8 % žáků se někdy rozčílí, když nemohou být na internetu, což je jeden z ukazatelů nezdravého vztahu k technologiím, který může přerůst až do nezvladatelného závislostního chování.

## 8. Látkové závislosti

### Pití energetických nápojů je rozšířené i na základních školách, alkohol až mezi středoškoláky

Ze sledovaných rizikových látek jsou těmi nejčastěji užívanými energetické nápoje a alkohol. Zkušenosti s alkoholem strmě rostou s vyšším věkem žáků, v 6. ročnících pijí alkohol opakovaně jednotky procent žáků, ve 3. ročnících SŠ alkohol opakovaně konzumují více než dvě třetiny žáků. Energetické nápoje konzumují i žáci nižších ročníků, i když častěji opět spíše ti starší. S užitím marihuany má zkušenost 24,1 % žáků, s nikotinovými sáčky 19,7 % žáků a s kratomem 8,9 % žáků. Nejčastější formou užívání tabáku či nikotinu jsou elektronické cigarety, jejich pravidelné užívání přiznává 26,3 % žáků.

## 9. Vztahy a šikana

### Žáci se ve škole setkávají s urážkami a ponižováním od spolužáků, ale i učitelů

64,5 % žáků se stala alespoň jednou obětí slovního napadení, 12,9 % žáků uvádí, že jsou obětí slovního napadání téměř denně. Obětí fyzického ubližování bylo 22,6 % žáků, 2,6 % pak téměř denně.

Když se žáků zeptáme obecněji, jestli se s daným typem ubližování setkali ve své třídě (bez ohledu na to, jestli byli obětí oni nebo někdo jiný), 71 % žáků uvedlo, že byli alespoň jednou svědkem slovního ubližování.

21 % žáků se v uplynulém roce alespoň jednou setkala s násilím v rodině, 7,7 % z nich dokonce opakovaně až pravidelně.

Alarmující ale také je, že téměř polovina (45 %) žáků se alespoň jednou cítila ponížena či zesměšněna učitelem, 14,3 % z nich dokonce opakovaně až pravidelně.

## 10. Rizika kyberprostoru

### Polovina žáků se setkala s kyberšikanou, třetina s nevyžádanými erotickými návrhy

S nadávkami nebo pomluvou na svou osobu se na internetu v uplynulém roce setkala alespoň jednou téměř polovina žáků (49,6 %), pětina (19,5 %) opakovaně až pravidelně.

37,5 % žáků bylo v uplynulém roce kontaktováno cizí osobou s nevyžádanou erotickou nabídkou, 14,4 % z nich dokonce opakovaně. Útoky tohoto typu cílí daleko častěji na dospívající dívky, téměř polovina žákyň byla v uplynulém roce alespoň jednou na internetu kontaktována cizí osobou s erotickou nabídkou, 19,4 % z nich opakovaně. Chlapců bylo kontaktováno 26,6 %.

10,9 % žáků poslalo za uplynulý rok někomu svoje intimní fotky nebo videa, častěji se jedná o dívky (14,1 %) nežli o chlapce (7,8 %). I když se mohlo ve většině případů jednat o dobrovolné poskytnutí, odborníci před podobným chováním vždy varují.

## Přijatá opatření

1. **Dotlační program Prevence rizikového chování** (zvýšení kompetencí pedagogických pracovníků a větší porozumění problematice duševního zdraví, programy pro žáky v oblasti duševního zdraví, preventivní pobyty pro žáky) – navýšení ze 2 na 7 mil, Výzva Prevence pro krajské školy – navýšení z 1,5 na 3 mil. Celkem jde pro rok 2024 do prevence **10 mil Kč**.
2. **Rozvoj kompetencí pracovníků ve školství** v oblasti prevence rizikového chování a podpory dětského duševního zdraví prostřednictvím dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků a návazného metodického vedení (témata: traumarespektující přístup, socio-emoční dovednosti, wellbeing)
3. **Vytvoření funkční pracovní multioborové skupiny** – Krajské platformy primární prevence
4. **Předpokládaný vznik multidisciplinárních týmů** dětského duševního zdraví v rámci IDZ
5. **Aktivity v krajském projektu** ve Výzvě MŠMT pro podávání žádostí o poskytnutí neinvestiční dotace ze státního rozpočtu na aktivity v oblasti primární prevence rizikového chování a podpory duševního zdraví ve školách – podpora celých sboroven prostřednictvím vzdělávání v oblasti vedení třídnických hodin, práce s dynamikou třídy, socio-emočního učení, supervize, vzdělávání pro ředitele škol v oblasti klimatu školy, konference duševního zdraví, vznik a podpora krizových intervenčních týmů, vzdělávání v oblasti duševního zdraví, supervizní podpora školních poradenských pracovišť
6. **Navýšení úvazků oblastních metodiků prevence** Pedagogicko-psychologické poradny Ústeckého kraje a Zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, Teplice, p. o. od září 2024
7. **Navýšení úvazku krajské školské koordinátorky prevence**
8. **Vznik nového střediska výchovné péče**
9. **Podpora spolupráce s Univerzitou Jana Evangelisty Purkyně** – akreditace bakalářského studijního programu školní psychologie, kurzy pedagogické a školní psychologie pro pedagogické pracovníky
10. **Zřízení relaxačních koutů pro pedagogy na SŠ**
11. **Mimoškolní preventivní pobyty** – financované z operačních programů