

WWW.PROYOUTH.EU

ProYouth  

The European initiative for the
promotion of mental health and the
prevention of eating disorders



Vítejte na
ProYouth!



Welkom op het
ProYouth!



Benvenuto sul
ProYouth!



Bine ați venit la
ProYouth!



Willkommen bei
ProYouth!



Üdvözöljük a
ProYouth!



Welcome to
ProYouth!

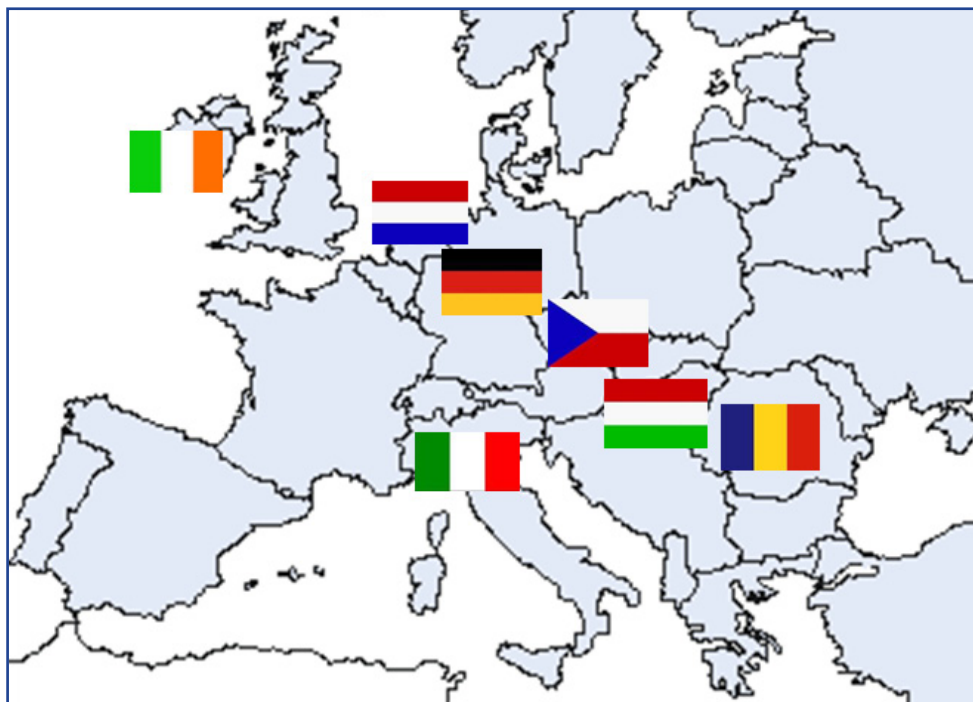


PŘEDSTAVENÍ PROGRAMU PRO-YOUTH

Dobrý den, dovolte nám představit program PRO-YOUTH.

(Zkratka: PRO-YOUTH znamená: Promotion of young people's mental health through technology-enhanced personalization of care. Podpora duševního zdraví mladých lidí prostřednictvím technologií podporované personalizované péče.)

PRO-YOUTH je **online program zaměřený na prevenci poruch příjmu potravy. Je určen pro všechny žáky základních, středních i studenty vysokých škol ve věku 15 – 25 let.** Jedná se o mezinárodní program, kterého se účastní 7 evropských zemí (program je zaměřen na celkem 660 000 studentů z těchto zemí).



Německo:

Center for Psychotherapy Research

Česká republika:

Karlova Univerzita, Praha

Rumunsko:

University of Babes-Bolyai, Cluj-Napoca

Itálie:

Studi Cognitivi, Milan

Irsko:

Trinity College, Dublin

Maďarsko:

Semmelweis University, Budapest

Holandsko:

Stichting Rivierduinen, Leiden



Co znamená spolupráce na projektu PRO-YOUTH pro pedagogy?

Prosíme vás přečtete si následující informace a seznamte s PRO-YOUTH své studenty, např. v rámci třídnických hodin nebo v hodinách osobnostní a sociální výchovy (OSV). Můžete jim také při výuce umožnit práci s programem. Potřeba je pouze připojení na internet, nic se nestahuje ani neinstaluje, vše je bezplatné. Program je k dispozici v sedmi jazycích, samozřejmě včetně češtiny. Studenti dále pracují zcela samostatně, program je online a **anonymní**. (Důvěrnost a zabezpečení dat je zajištěno v souladu s pokyny EU). Náš tým také doufá, že program PRO-YOUTH a informace v této brožurce Vám pomohou, v případě, že se s poruchou příjmu potravy u svých studentů setkáte.

Co znamená účast v programu PRO-YOUTH pro studenty?

Studentky a studenti zde zjistí, zda jsou sami ohroženi poruchami příjmu potravy, naleznou zde kromě informací o tomto problému a dalších kontaktů, především pomoc a podporu prostřednictvím online chatů s odborníky i se svými vrstevníky. (viz kapitola Popis jednotlivých kroků)

Odborná podpora v programu PRO-YOUTH

PRO-YOUTH vychází z předchozího úspěšného programu Es[s]prit. PRO-YOUTH portál byl **vypracován na základě mezinárodní spolupráce expertů** v oblasti duševního zdraví, prevence a poruch příjmu potravy. Na vývoji internetové platformy spolupracovali i sami studenti, předpokládání uživatelé.

V našem týmu jsou **odborníci zabývající se léčbou poruch příjmu potravy** (psychiater a psychologové), i dobrovolníci studentky a studenti se zájmem o tuto problematiku a lidé se zkušenostmi s primární prevencí v oblasti závislostí. Online poradci jsou zkušení kliničtí psychologové, znají dobře PRO-YOUTH a jeho cíle v oblasti duševního zdraví.

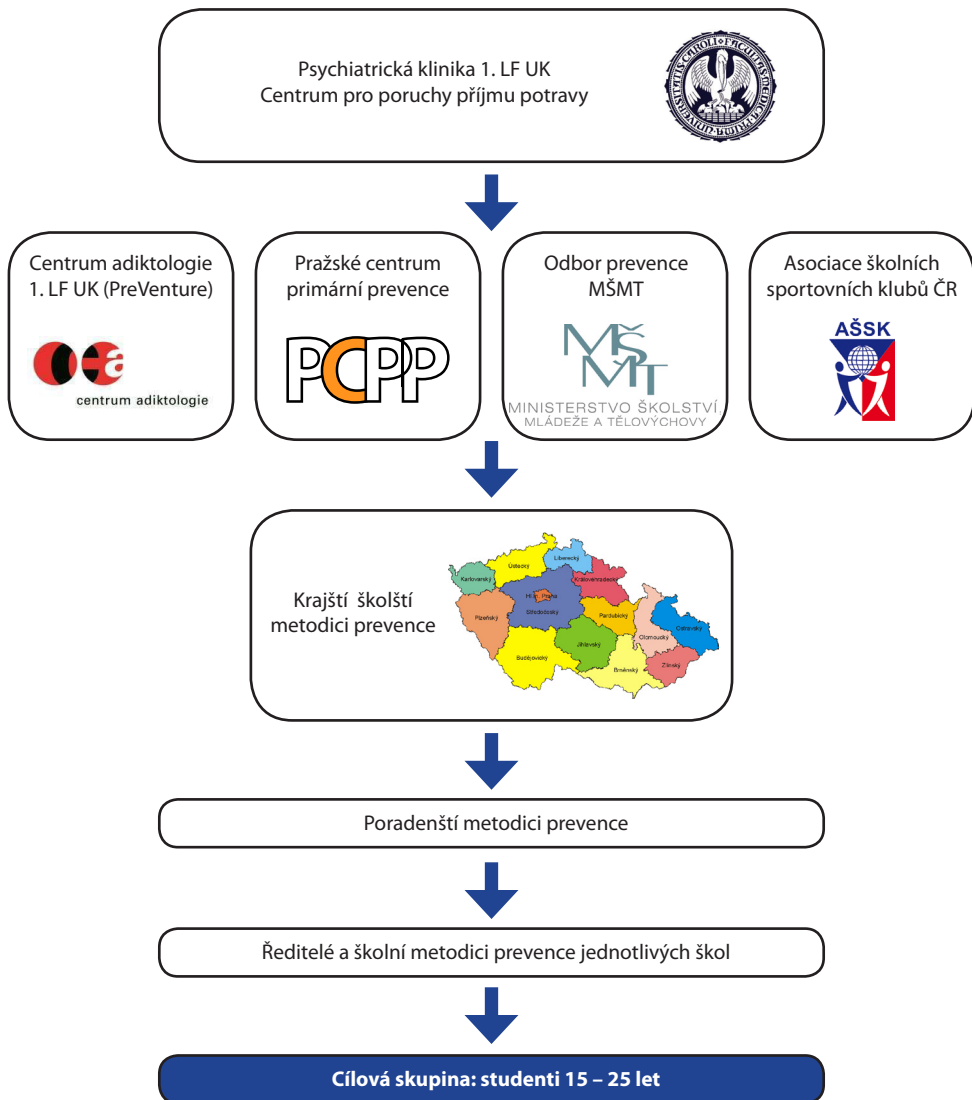
Podpora mezi vrstevníky v PRO-YOUTH

Kromě profesionálů se zapojí do systému podpory a informací i proškolení studenti. Zájemci o roli studenta moderátora najdou další informace přímo v programu PRO-YOUTH. Jsme přesvědčeni, že podpora ze strany vrstevníků je velmi důležitá. Součástí programu budou také diskuze na fóru, výměny myšlenek, nápadů, tipů a doporučení, vycházejících z vlastních zkušeností mladých lidí. Skupinový chat bude veden odborným poradcem.

PRO-YOUTH v ČR

Naším cílem je zavést a rozšířit tento program ve školách celé České republiky. V současné době s námi spolupracují učitelé, školní preventisté i psychologové. Na distribuci se podílí další odborné organizace.

Spolupracující organizace a distribuce programu:



PROČ SE ZAPOJIT DO PROGRAMU PRO-YOUTH?

Období dospívání a ranná dospělost je z pohledu rozvoje poruch příjmu potravy (PPP) pro osobnost člověka nejzranitelnější fází. Asi 5% osob starších 18 let PPP trpí (na základě údajů z Evropského ESEMeD-WMH projektu), u mladších 18 let může být toto procento i vyšší.

Poruchy příjmu potravy jsou duševní chorobou často spojené s depresí, úzkostí, sebepoškozováním a sociální izolací. Snížují kvalitu života postižených, jejich rodin i okolí, a vedou k obrovským výdajům na zdravotní péči. U žen ve věku 15-25 let, patří toto onemocnění mezi 4 nejčastější příčiny nemoci, trvalého postižení nebo dokonce smrti. Nedostatek informací, stud a strach ze stigmatizace brání ve vyhledání pomoci a výrazně snižuje šance na uzdravení, zvyšuje riziko chronického průběhu s opakovanou potřebou akutních ošetření. Vzdělání, prevence, včasná detekce a včasná intervence jsou pro minimalizaci škod působených PPP zásadní.

Programy, založené na informačních a komunikačních technologiích (ICT), nabízejí **lepší dostupnost informací** a péči za relativně nízkou cenu, jsou časově efektivní a flexibilní podle potřeb mladých lidí. Poskytují studentům nízkoprahový přístup, první kontakt do doby, než vyhledají odbornou pomoc osobně.

Očekávané výsledky

Zkušenosti z německé studie podporují předpoklad, že výskyt PPP může být snížen z 8% na 4%. Včasné odhalení PPP a adekvátní intervence mohou snížit závažnost průběhu a tím i nákladů na léčbu. Díky dostupnosti internetu (alespoň na školách a univerzitách) pomůže PRO-YOUTH **zajistit péči i v oblastech, kde je síť odborných zařízení nedostatečná**. Zapojení mladých lidí do PRO-YOUTH může také pomoci destigmatizaci PPP a duševních poruch obecně.

Pro koho je PRO-YOUTH určen?

PRO-YOUTH portál byl vytvořen speciálně jako **program poskytující informace a podporu mladým lidem**. Nemá **žádná omezení v přístupu, do programu se může zapojit každý**. Program může každý využívat podle svých individuálních potřeb. Zatímco někdo potřebuje jen obecné informace, o psychickém zdraví, psychické pohodě nebo poruchách příjmu potravy, aniž by sám měl problémy, jiný může hledat nabídky profesionální podpory nebo možnosti léčby. Součástí je několik modulů a je na vás, který z nich si vyberete. Účastníci mohou program využívat tak dlouho a v takovém rozsahu, jak to jim osobně vyhovuje.



Důležité aspekty:

- Na základě **úvodního testu**, který účastníci vyplní, získají **zpětnou vazbu** s komentářem o individuálním riziku pro rozvoj PPP a/nebo projevech onemocnění, s kterými mají v současnosti zkušenost. Z našeho hlediska může být aktivní účast v PRO-YOUTH tím nevhodnějším postupem pro mladé lidi, kteří jsou ohroženi rizikem rozvoje poruchy příjmu potravy nebo zakoušejí mírné až středně závažné symptomy onemocnění. Přesto, jak už jsme uvedli výše, je účast dostupná pro každého. Je na uživateli, aby vyhledal části programu, které jsou právě pro něho nejvíce zajímavé a užitečné.

- Účast v PRO-YOUTH **nemůže nahradit odbornou léčbu**. V případě vážných psychických problémů, doporučujeme vyhledat odbornou psychoterapeutickou péči. Program PRO-YOUTH může uživatelům prostřednictvím online poradce pomoci takovou péči nalézt a poskytne také potřebné informace o problematice PPP.

Jak se mohou studenti do PRO-YOUTH zapojit?

Stačí se zaregistrovat na www.proyouth.eu. Pro studenty, kteří se do PRO-YOUTH zapojí a vyplní úvodní dotazník je také připravena soutěž o zajímavé ceny - konzole Nintendo, počítačové hry a další. Bližší informace přímo v PRO-YOUTH.

Jak s námi může škola dále spolupracovat?

Kromě předání informací studentům, nás můžete také kontaktovat s dalším zájmem o spolupráci. Pokud nám napíšete, že Vaše škola bude na PRO-YOUTH spolupracovat a kolika studentům jste informace předali, máme pro vás připraven volný vstup na konferenci o poruchách příjmu potravy v roce 2013. Na konferenci pro vás bude k dispozici rozšířený manuál o poruchách příjmu potravy. Tento manuál si také můžete stáhnout v sekci pro učitele na www.proyouth.eu (kontaktujte nás, pošleme Vám přístupové údaje). Manuál by Vám měl pomoci, pokud se s poruchou příjmu potravy u svých studentů sami setkáte. Ukázku naleznete dále v kapitole Ukázka z manuálu o PPP. Pokud budete mít zájem, o termínu konference Vás budeme informovat.

Kontakt:

Psychiatrická klinika 1. LF UK
Eliška Ředinová
tymppp@proyouth.eu



POPIS JEDNOTLIVÝCH KROKŮ A MODULŮ POSTUPNÉ ONLINE PODPORY V PRO-YOUTH

1. Screeningový dotazník, který vychází z platformy Es[s]prit

Východím bodem pro PRO-YOUTH je screeningový dotazník, který účastníci vyplní před registrací do programu. Posoudí anonymně vaše riziko vzniku poruchy příjmu potravy (žádá o informace jako je vztah k jídlu a chování při jídle, které by mohly znamenat rizikové chování nebo už přítomnost poruchy příjmu potravy).

Po vyplnění dotazníku, účastníci ihned obdrží zpětnou vazbu.

2. Monitoring

Centrální program PRO-YOUTH je zaměřen na sledování průběhu změn životního stylu a stravování. Podle závažnosti a průběhu problémů, účastník dostává přímé zpětné vazby, posilující zdravé chování. Všichni účastníci PRO-YOUTH jsou jednou týdně žádáni o vyplnění krátkého dotazníku (cca 3 min), e-mailem dostanou zpětnou vazbu. Výsledky má anonymně k dispozici tým poradců. V případě, že udáte ve vašem hodnocení výrazné zhoršení, obdrží váš online poradce upozornění a pomocí emailu vás následně kontaktuje. Může vám doporučit individuální chat k objasnění vážnosti vašeho postižení a probrat s vámi, zda potřebujete intenzivnější podporu, může také poskytnout kontakt na lékaře či klinického pracovníka.

3. Diskuzní fórum

Zde si mohou účastníci vyměňovat informace na různá témata. Fórum bude moderovat PRO-YOUTH tým. To znamená, že příspěvky bude číst a podporovat pozitivní komunikaci mezi účastníky. Všechna sporná (např. agresivní nebo pro-anorektická) sdělení budou odstraněna.

4. Skupinová konzultace na chatu

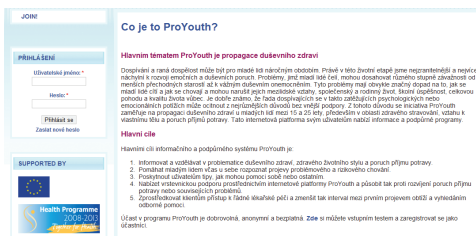
PRO-YOUTH tým poradců nabízí pravidelná 90 minutová setkání na chatu. Tato setkání mohou být anonymní.

5. Individuální konzultace na chatu

Kromě skupinové konzultace je možné setkání s poradcem PRO-YOUTH jednotlivě k projednání individuálních otázek a problémů. Sezení bude trvat 30 minut. K účasti je nutné rezervovat si schůzku on-line.

6. Informace

Součástí programu jsou také informace a články o poruchách příjmu potravy, které si můžete kdykoliv přečíst.



The screenshot shows the ProYouth website interface. At the top, there is a user profile for 'JONI' with a 'Přihlášení' button. Below that is a search bar labeled 'Hledejte' and a 'Přihlásit se' button. The main content area is titled 'Co je to ProYouth?' and features a section 'Hlavním tématem ProYouth je propagace duševního zdraví'. This section contains a paragraph about the program's goals and a list of 'Hlavní cíle' (Main goals) numbered 1 to 5. At the bottom, there is a 'SUPPORTED BY' section with logos for the European Union and the Ministry of Health of the Czech Republic.

UKÁZKA Z MANUÁLU O PPP

Jak rozpoznat poruchu příjmu potravy u studentů?

Co v takovém případě dělat?

Učitelé jsou v první linii

Jako první stále častěji rozpoznávají u svých žáků rozvíjející se známky anorexie. Právě pro ně je důležité, zvláště odmítají-li zatím jakoukoliv jinou intervenci nebo obtíže tají, doporučit co nejdříve využití programu PRO-YOUTH.

Varovné signály:

- Především při hrách a při tělesné výchově můžete zaznamenat že dítě ztrácí váhu.
- U mladších dívek (před pubertou) můžete pozorovat, že nerostou stejně jako zbytek třídy.
- Dítě dříve sociálně aktivní se začíná stranit ostatních a je posmutnělé.
- Místo účasti na hrách s ostatními se tisknou na topení, aby si zachovaly teplo a skrývají se pod vrstvy oblečení, aby zvládly pocit chladu.
- Straní se ostatních také tím, že běhají na hřišti nebo cvičí nějakým jiným způsobem.
- Vynechávají školní jídla a jedí pouze zeleninu a ovoce.

PRO-YOUTH může školám pomoci učinit opatření, která pomohou bojovat proti anorexii. Je důležité, aby se angažoval ten, kdo to s jedinci v riziku umí a je zodpovědný za prevenci. PRO-YOUTH může také pomoci k otevření a označení problému.

Co může škola dále udělat?

Jak bylo zmíněno, vy jako učitelé jste v první linii, při zaznamenání varovných signálů, máte možnost také **využít tento program a obrátit se prostřednictvím chatu na odborníky v PRO-YOUTH.**

Možnost vyhledání odborníka přímo ve Vašem regionu naleznete také na stránkách www.idealni.cz.

Pro úspěšné řešení problému je vhodné zapojit také rodiče. V programu se počítá také s chaty pro rodinné příslušníky, které se již osvědčily v rámci dalších projektů.

Kromě doporučení PRO-YOUTH může učitel **ve spolupráci s rodinou a odborníky** stanovit pravidla, aby nedošlo k dalšímu rozvoji anorektického chování.

Cvičení

Postižené dívky by mělo být cvičení ve škole zakázáno, rozhodně do normalizace hmotnosti. Týká se to jak pravidelného cvičení, tak zvláštních aktivit ve volném čase. Cvičení při nízké váze, zvláště spojené se zvracením nebo utajovanou konzumací látek na hubnutí, je velkým zdravotním rizikem. Nelze požadovat na škole, aby brala na sebe takové riziko.

Stravování

Je třeba pečlivě připravit plán dalšího postupu a kontrolovat ho. Je lepší mít více možností a vybrat postup nejvhodnější pro danou situaci a dále ho měnit podle potřeby a průběhu nemoci i léčby. I zde jednotlivé kroky, informace a intervence podporuje PRO-YOUTH (doporučený jídelníček, monitorování průběhu problému po týdnu) a další možné kroky.

Domácí úkoly

Rizikovým faktorem pro vznik anorexie jsou perfekcionistické rysy osobnosti. Můžete zjistit, že domácí úkoly dětem v riziku a postiženým zaberou daleko více času, než je rozumné. Učitelé mohou s rodiči vypracovat časové limity pro domácí studium.

Úpravu školní zátěže je možné také konzultovat na chatu PRO-YOUTH.



Zkoušení

Anorexie postihuje často schopnost koncentrace i kognitivní funkce. Může být užitečné poslat zkoušejícím vysvětlující dopis od lékaře (v případě důležitého a veřejného zkoušení). Je důležité pamatovat na přestávku při zkoušení a možnost teplých nápojů a svačiny. Postižená může trpět chladem, když zkouška vyžaduje dlouhé sezení, může pomoci přírkyva.

Poradenství při volbě povolání.

Ženy a dívky s anorexií mají často dobré studijní výsledky. Je to dáno částečně jejich vrozenými kvalitami, ale častými rysy perfekcionismu. Snaží se daleko více než ostatní, touží po úspěchu a perfektním výkonu. Mívají úspěch ve velmi strukturovaných školních podmínkách. Naopak v nestrukturovaném prostředí, tam kde nejsou jasná pravidla, co se od každého očekává a chybí jasná zpětná vazba, může vést perfekcionismus k selhání. Univerzitní studium oborů, kde je málo praktických cvičení (např. jazyky nebo historie), může být velmi těžké.

Onemocnění vede často k profesím zacházejícím s potravou, což bylo jasně vidět na americké studii Ancela Keyse. Už v této studii se několik mužů po experimentu s dlouhodobým hladověním (24 týdnů na nízkotučné a vysokokarbohydrátové dietě s příjmem 1 570 kalorií denně) angažovalo v potravinářském průmyslu. Nyní je zájem i možnosti uplatnění v prodeji či propagaci zdravé výživy daleko větší. Není vždy zcela jasné, zda je to dobré či špatné znamení. Zpočátku léčby a krátce po léčbě to v klinické praxi však rozhodně nedoporučujeme, protože to podporuje nezdravou nadměrnou pozornost věnovanou jídlu, někdy i skrývání a zdůvodňování potíží.

Zapovězené kariéry?

Dívkám, především s mentální anorexií, v některých zemích povolání dietní sestry, nutričního poradce otevřeně nedoporučují. Také byly např. v Anglii vedeny diskuze, zda studenti s akutní poruchou příjmu potravy, mají pracovat ve zdravotnických zařízeních a být přijímáni do zdravotnických profesí. V některých zemích musí být postižení nejméně 2 roky v pořádku bez terapie, než jsou zařazeni do výuky k takovému povolání. Současné postoje k těmto opatřením jsou spíše odmítavé, ale je třeba stanovit a dodržovat určité hranice. Ukazuje se, že ve zmíněných profesích utajované problémy s poruchami příjmu potravy narůstají i mezi terapeuty, kteří se onemocněním zabývají. V australských klinických doporučeních je u zdravotnických pracovníků utajování těchto problémů bráno jako závažný profesní problém, který může vést i k přerušení spolupráce.

Více:

H. Papežová, *Anorexia Nervosa*, 2000, Psychiatrické centrum Praha
H. Papežová, *Bulimia Nervosa*, 2003, Psychiatrické centrum Praha

Připravujeme nový rozšířený manuál, který bude k dispozici spolupracujícím učitelům na konferenci o PPP v roce 2012 a také v online podobě.

**Psychiatrická klinika 1. LF UK
Prof. MUDr. Hana Papežová, Csc.**

Kontakty:

Psychiatrická klinika 1. LF UK

Eliška Ředinová

tymppp@proyouth.eu

www.asociaceppp.eu

Pražské centrum primární prevence

Jana Hanusová

jana.hanusova@prevence-praha.cz

pcpp@prevence-praha.cz

www.prevence-praha.cz

Tuto brožurku naleznete také na www.prevence-praha.cz/pro-youth.

