**Duševní zdraví studentů: Jana přemýšlela o sebevraždě, dnes pomáhá mladým odlepit se ze dna**

**PRAHA, 30. ŘÍJNA 2024 – Psychické problémy mezi mladými Čechy sílí. Většina ale mlčí, nemá se komu svěřit. Markeťačka a bloggerka Jana Vítová sdílí své strasti s poruchou osobnosti na sociálních sítích – tisícům mladých lidí vzkazuje „nejste v tom sami“.**

Janu svíraly vážné psychické problémy od 13 let, svůj stav si ale dlouho nepřipouštěla. Že má skutečný problém si uvědomila, až když začala přemýšlet nad sebevraždou. „Nakonec nezůstalo jen u přemýšlení, ale konec života jsem i plánovala. Byla jsem přesvědčená, že to dělají všichni, což nyní zní absurdně. Své problémy jsem zlehčovala, jak jen to šlo. Ve společnosti je stále zakořeněno zpochybňování prožitků mladých lidí, časté věty typu ‚vy nemáte žádné potíže, jste jenom líní‘ nebo ,za nás tohle nebylo a taky jsme přežili‘ bohužel vedou právě k oddalování vyhledání pomoci. Mně naštěstí pomohla má nejlepší kamarádka, dala mi jasně najevo, že mé chování normální není a dovedla mě až do krizového centra, kde jsem dostala svou první medikaci a psychologickou léčbu,“ vzpomíná dnes 23letá Jana, jejíž potíže v dospělosti vyústily v emočně nestabilní poruchu osobnosti.

Podle Národního ústavu duševního zdraví se s psychickými problémy potýká jedno ze sedmi dětí a dospívajících. Až polovina duševních onemocnění se projeví před 14. rokem, tři čtvrtiny pak do 24 let. „Na střední škole se můj psychický stav zhoršoval. Hledala jsem ‚TO‘, co bych chtěla v životě dělat, ale netušila, kde a jak začít. V mém duševním rozpoložení mě tehdy zachránil rozvojový program Tvoje šance #futureskills. Získala jsem směr a tipy na vzdělávání v oboru, který mě zajímal, vybudovala jsem si profesní i přátelské zázemí, ze kterého těžím doteď. Nejdůležitější byla ale ta důvěra a podpora v programu. Představte si, že máte najednou za zády tým lidí, kteří věří, že můžete dosáhnout svých snů, a aktivně vám v tom pomáhají,“ popsala Jana.

Pokles spokojenosti teenagerů se životem a školou sledují ve všech vyspělých zemích – organizace UNICEF odhaduje, že úzkostmi a depresemi trpí bezmála 55 procent evropských dětí ve věku 10 až 19 let. „Mladí lidé jsou v digitální době často ztracení a vyčerpaní. Doléhá na ně přemíra informací a zodpovědnost za správnou volbu. Mnoho jich cítí neskutečný tlak a očekávání, které je deptají. Cílem rozvojových programů není nahradit školní výuku nebo terapeuta, ale pomoci mladému člověku zjistit, v čem je dobrý a kde by se mohl realizovat. A to v rozsahu, který školy nemohou obsáhnout. My máme čas být zaměřeni na individuality. V programech studenti získávají praktické zkušenosti, poznají lidi z praxe, objevují své schopnosti a ujasňují si své priority do budoucna. To je téma, které většinu dospívajících trápí, a role mentorů, ať už jde o učitele, lektora v kurzu, nebo člověka z oboru, je v tom zásadní,“ uvedla Zuzana Mravík Zelenická, CSR manažerka společnosti Samsung, která už sedmým rokem iniciuje několikaměsíční programy pro středoškoláky, nejprve Tvoje šance #futureskills a od roku 2021 program pro mladé inovátory Solve for Tomorrow.

První jmenovaný Janu před čtyřmi lety nastartoval do samostatného života, v druhém už působila jako mentorka mladších studentů. Mezitím hodně cestovala, delší dobu bydlela v Nizozemsku, založila vlastní projekt s názvem Ataka, který se věnuje lidem s psychickými problémy, a jako propagátorka duševního zdraví přes tři roky sdílí své zkušenosti na instagramu. Se svým příběhem vystoupila mimo jiné na konferenci TedX 2023. „V temných postcovidových letech se u mě porucha osobnosti projevila naplno, ale díky účasti v programu Tvoje šance jsem už věděla, na jakou cestu se vydat, měla jsem stabilní základy, od kterých se odrazit. Jsem hrdá, že jsem zůstala aktivní, protože když se cítíte být psychicky na dně, rychle propadnete pocitům, že nikoho nezajímáte a že byste nikomu nechyběli. To a touha po sdílení mě přiměly k práci na projektu Ataka, který lidem říká, že nejsou sami, že záleží na jejich příbězích, umění a na jejich životu samotném,“ svěřila se.

Kamarádi Janu popisují jako pozitivní, energickou a sebevědomou. Ve skutečnosti ale často cítí osamění. To ostatně označuje za velký problém současné mladé generace. Proto chce prolomit společenské tabu, mluvit o duševních potížích a nabízet ve svých projektech mladým lidem prostor ke sdílení. „Nerada prožívám věci sama. Přijde mi, že sdílením se stávají méně strašidelné, i když chápu, že někdo to může mít naopak. Zároveň chci sdílením dobrého i špatného přispět k destigmatizaci psychických stavů, které řadu dospívajících ubíjí. Všichni kolem sebe hledáme reprezentaci svých problémů a osudů. Vím to, protože i já jsem hledala, a to v prostředí extrémně přehlceném podněty, zaručenými návody, co a jak bych měla dělat. Sociální sítě ale umí být poměrně falešné, tak se snažím jít proti proudu a ukazovat věci tak, jak jsou,“ podotkla Jana.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** [**eliska@pearmedia.cz**](mailto:eliska@pearmedia.cz)

**SOLVE FOR TOMORROW,** [**www.solvefortomorrow.cz**](http://www.solvefortomorrow.cz)

Program Solve for Tomorrow je součástí globálního závazku společnosti Samsung ke vzdělávání mladých lidí s cílem rozvíjet problémové a kritické myšlení studentů při řešení společenských problémů současného světa. V duchu hlavní vize „Together for Tomorrow. Enabling people. Education for future generations“ umožňuje budoucím inovátorům dosáhnout jejich plného potenciálu a stát se další generací vůdců, kteří budou průkopníky pozitivních sociálních změn.

Realizátorem programu Solve for Tomorrow je nevládní organizace JA Czech, která se věnuje rozvoji podnikatelského myšlení na českých školách od roku 1992.

