

## **Mentálne zdravie ako téma práce školského psychológa**

Stres, tlak, neistota, rýchle spoločenské zmeny sú oblasti, ktoré priamo ovplyvňujú život a prežívanie dospelých a detí. Dopad dnešnej doby cítiť aj v školách a všetci sme konfrontovaní so situáciami, problémami, ktoré tu pred 20 a viac rokmi neboli. Dokazuje to množstvo faktov. Medzinárodný výskum Health Behavior in School Aged Children (HBSC), ktorého sa súčasťou aj ukázalo, že:

- a. Tretina chlapcov a dievčat zo vzorky 10 000 školopovinných detí zo Slovenska zažíva raz týždenne jednu alebo viac zo zdravotných ťažkostí ako nervozita, problémy so zaspávaním, podráždenosť.
- b. Každému piatemu školákovi je ľahšie zdôveriť sa v on-line priestore ako pri osobnom stretnutí s dospelým.
- c. V škole sa páči iba každého piatemu školákovi vo veku 13-15 rokov, pričom ale drvivej väčšine 15-ročných na vzdelaní záležitosti.
- d. Vzťahy medzi rovesníkmi hodnotia deti pozitívne. No zvyšujúcim sa vekom, predovšetkým v období adolescencie žiaci vo veľkej miere nedôverujú svojim učiteľom.
- e. Až štvrtina detí zažila rozvod alebo odlúčenie od rodičov, 14% detí zažili závažné konflikty či fyzické roztržky medzi rodičmi.
- f. Štvrtina 11-ročných uviedla, že sa doma málo rozprávajú so svojimi rodičmi na témy, ktoré súvisia s ich bežným každodenným životom.

Tieto výsledky potvrdila aj správa z Národného centra zdravotníckych informácií z roku 2019. Tá potvrdila stúpajúci trend v oblasti psychických problémov u detí a dospievajúcich. Uviedli, že od roku 2009 vzrástol počet detí s nejakou psychickou poruchou až o 72,1%. Výrazný nárast je u detí vo veku 15-19 rokov.

To všetko sú témy, ktoré patria do oblasti mentálneho zdravia a patria do práce psychológa, školských psychológov nevynímajúc.