

Jediny  
čtrnáctidenník  
v centru Prahy

# NAŠE PRAHA

CENTRUM

Malá Strana • Staré a Nové Město • Nusle • Vinohrady • Vyšehrad • Žižkov

2. 12. 2022

## Mladí lidé čelí novým výzvám, někdy i za pomoci psychologů

Krise s nedostatkem psychologů a psychologů a psychologů pro děti a mladistvé pokračuje i v postcovidovém období. Zatímco o prázdninách byly ordinace těchto odborníků spíše prázdné, s příchodem nového školního roku se velmi rychle zaplňují. Co mladé lidi nejvíce trápí, to Naší Praze prozradila psychologička Markéta Čermáková.

Více na straně 6

23  
let jsme  
s Vámi



Daniel Hůlka:  
Miluji  
Vánoce  
jako malé  
děcko!

Foto: Daniel Schulz

Rozhovor na stranách 8 a 9

Vyhrajte  
kosmetiku  
se živým  
kolagenem  
Strana 10

INZERCE



PRAHA 24.5.2023  
Rudolfinum od 19:30  
Předprodej: [www.topkoncerty.cz](http://www.topkoncerty.cz)

SC-501604/01

INZERCE



FLORENTINUM

ATMOSFÉRA VÁNOC VE FLORENTINU



SC-501557/01

# Psycholožka Markéta Čermáková: Mladí čelí

■ Krize s nedostatkem psychologů a psychoterapeutů pro děti a mladistvé pokračuje i v postcovidovém období. Zatímco o prázdninách byly ordinace těchto odborníků spíše prázdné, s příchodem nového školního roku se velmi rychle zaplňují.

Martin Dudek

Na terapii hrazenou pojišťovnamí čekají pacienti i několik měsíců, které ale mohou být právě během školního stresujícího roku rozhodující. Plnit se začaly i ordinace soukromých psychoterapeutů, kterých je podle údajů České asociace pro psychoterapii v Česku okolo 1200. Jen v pražském NEO Centru stoupl za poslední půlrok počet nezletilých zájemců o terapii o třetinu oproti celému loňskému roku. Co vede mladé lidi za psychology, na to se Naše Praha zeptala Markěty Čermákové z NEO Centra.

*Mladí lidé se potýkají s depresivními a úzkostnými stavy, panickými atakami či hledáním vlastní identity (včetně té genderové). Média píšou, že za to často může covidové období, ale osobně si nemyslím, že všechno lze svádit jen na covid-19. Jak to vidíte vy?*

Pandemie covidu-19 a s ní související omezení přinesla opravdu významné zhoršení situace v oblasti duševního zdraví, u mladých lidí obzvlášť. Omezení možnosti kontaktu s reálným světem, vrstevníky, omezení či znemožnění věnovat se volnočasovým a sebezorgovým aktivitám, nárůst obav o zdraví vlastní i rodinných příslušníků, ale i změna běžného fungování, to vše významně ovlivnilo psychický vývoj dětí



MARKÉTA ČERMÁKOVÁ se psychoterapii věnuje více než 15 let. Foto: NEO Centrum

a dospívajících. Pro nás dospělé byly ty dva roky pandemických omezení jen třeba dvacetinou našeho života, pro děti a dospívající trvaly daleko významnější část jejich dosavadního života. Navíc omezení možnosti školní docházky či kroužků bylo daleko větší než omezení pracovních provozů.

Zkuste si schválně představit sami sebe, jak třeba mezi 13. a 15. rokem sedíte doma s rodiči a sourozenci a svoje kamarády či lásky vidíte jen na obrazovce. A do toho vás média straší, že když půjdete mezi lidi, nakazíte babičku, která kvůli tomu může umřít. Byl byste s tím v pohodě?

*Asi úplně nebyl, ale někdy si říkám, že mít depresi a brát na to prášky, to už je módní styl. A že lze na depresi svádit úplně všechno, třeba neúspěch ve škole či rozpadlé partnerské vztahy. Ale neměli by lidé napřed hledat chyby v sama sobě a vzít si z nich poučení, než svoje životní prohry svádit na „psychickou nemoc“ a léčit ji antidepresivy?*

Obávám se, že směřujete několik věcí. Deprese ve smyslu klinického onemocnění není rozmar, rozmazlenost ani lenost řešit své problémy. Je to nemoc, která může ohrožovat na životě, a je třeba ji léčit. Často i medikací. To ale samozřejmě neznamená, že všechny psychické rozlady, smutky, špatné nálady a podobně jsou depresí. V ordinaci potkávám spíše lidi, kteří právě příliš dlouho sváděli projevy svého depresivního onemocnění na vlastní neschopnost či lenost a vyhledání odborné pomoci roky odkládali. Což samozřejmě komplikuje cestu k uzdravení.

*Jaký je základní rozdíl mezi depresí a špatnou náladou?*

Obrovský a zcela zásadní! Deprese je duševní onemocnění, které dlouhodobě znemožňuje či významně omezuje možnost fungování v běžném životě a může vést i k sebevraždě. Bez odborné pomoci se neobejdete. Špatná nálada je přirozenou

INZERCE



# CIRCUS VARIUS NA LEDĚ







**PRAHA**  
Sportovní hala  
FORTUNA  
**26.2.2023**







# novým výzvám, někdy i za pomoci psychologů

součástí života každého z nás – poradíme si s ní sami či za pomoci blízkých, obvykle přejde v horizontu hodin či dnů.

*Myslíte si, že dnešní mládeži chybí sebereflexe a z každého neúspěchu se hned hrouť? A není to právě z důvodu nekalitní rodičovské výchovy a onoho pověstného umetání cestiček?*

Trochu mi to připomíná písničku „To máme mládež...“ Každá dospělá či stárnoucí generace má dojem, že ta nastupující, mladá generace je rozmazlenější a zhýčkanější. Já si to nemyslím. Prostě to jen mají jinak. Nemusí řešit problémy, které jsme řešili my, ale mají v životě jiné výzvy, s nimiž se vyrovnávají, a jiné priority. To není jen pandemie, během níž dospívali. Například stav, v jakém předáváme nastupující generaci naše životní prostředí a zdroje, je opravdu na pováženou. Co se týče rodičovského působení, to je samo téma na delší povídání. Nastavování přiměřených hranic ve výchově – takových, které vyrůstajícímu dítěti zajistí bezpečí a zároveň mu umožní se rozvíjet a zvyšovat si přiměřeně frustrační toleranci – je základ, který není jednoduché zajistit.

*Vrtat se ve svém nitru a nahlas pak mluvit o svých pocitech, i když to druhá třeba ani nezajímá je pry správné. Jenže existují tzv. energetičtí upíři, kteří přesně tímhle způsobem vysávají ze svého okolí pozitivní energii a kazí dobrou náladu. Jak se jim máme bránit?*

Osobně zastávám názor, že svoboda jednoho končí tam, kde začíná svoboda druhého. Je v pořádku požádat o pomoc, není v pořádku opakovaně zatěžovat lidi, kteří o to nestojí. Takže pokud potřebujete mluvit o svých problémech a vaše blízké to nezajímá nebo vaše obtíže přesahují jejich možnosti vám pomoci, zajděte k odborníkovi. A pokud máte dojem, že někdo ve vašem okolí je „energetickým upírem“, možná jde právě

deme bavit o nezletilých klientech, obvykle nás telefonicky nebo prostřednictvím webového formuláře kontaktuje jeden z rodičů a domluvíme úvodní konzultaci, které se účastní nezletilý klient či klientka a jeho rodiče. Terapeut se vyptá na obtíže, které vedou zúčastněné k vyhledání pomoci, zmapuje rodinnou situaci a obvykle se pak domluví na dalším postupu. Zletilí klienti přicházejí sami. Když se terapeut s klientem domluví na spolu-

*sivních terapií. Můžete některé uvést?*

Ráda pracuji s projektivními kartami, které klientům pomáhají skrze obrazy lépe popisovat svoje pocity. Používám různé výtvarné techniky (kreslení, malování či práci s hlinou), někdy pracuji s klienty s tělem, dechem, zvukem. Někdy stavíme konstelace z kamenů či jiných předmětů. Jsme zvyklí dávat velkou váhu slově a analytickému způsobu myšlení. Kreativita nám otevře jiné způsoby nahlížení na věci, jinou kvalitu prožitku a často přinese vhledy, které nám analytický mozek nezprostředkuje.

*Nechci brát antidepresiva, ale ze života nemám příliš radost. Co byste takové osobě poradila, jak a čím má přijít na veselější myšlenky či dostat chuť do života?*  
Antidepresiva vám radost ze života nepřinesou. Antidepresiva umožňují lidem se závažnými obtížemi žít normální běžný život, s radostmi i starostmi. Pokud nemáte radost ze života a nepomáhají vám běžné podpůrné aktivity jako odpočinek, rozhovory s přáteli, trávení času aktivitami, které vás baví a podobně, doporučuji navštívit psychoterapeuta a podívat se spolu s ním na váš současný život. Najít příčiny vašeho trápení a změny, které by mohly umožnit, aby vám bylo lépe na světě. Možná k těm změnám bude patřit i užívání antidepresiv, možná postačí jen změna životního stylu, zlepšení vztahů či vyléčení starých ran a traumat.

**V loňském roce vyhledalo pomoc v psychiatrických ambulancích přes 600 000 osob. Ve věku do 19 let převažovali chlapci a nejčastější diagnózou byly poruchy psychotického vývoje.**

o člověka, který trpí depresemi natolik závažnými, že mu prostě laik nedokáže pomoci, i kdyby byl sebelepší kamarád. A pak je vhodné vyhledat odbornou pomoc, případně ji takovému člověku doporučit.

*Popište typický příklad z vaší ordinace, který se plus minus ve stejném scénáři stále opakuje, a jak jej řešíte.*

Veškeré lidské příběhy jsou unikátní. Nemůžu a nechci takto zjednodušovat. Pokud se ale bu-

práci, scházejí se pak obvykle jednou týdně nebo jednou za dva týdny a hledají příčiny klientových obtíží a možné způsoby, jak s nimi zacházet tak, aby to nepřinášelo další a další obtíže. Někdy nestačí psychoterapie a je třeba zapojit i psychiatrickou péči, v takovém případě psychoterapeut s psychiatrem spolupracují. V závažnějších situacích doporučujeme hospitalizaci.

*Při své práci používáte i různé kreativní techniky z ranku exper-*

INZERCE

spa  
hotelděvín  
MARIÁNSKÉ LÁZNE



Relaxujte v lázních, které jsou zapsané na seznamu UNESCO, odpočiňte si od starostí všedních dnů a přijďte načerpat novou energii do příjemné atmosféry našeho Spa Hotelu Děvín. Během zimních dnů v Mariánských Lázních čerpejte životní optimismus a energii při relaxačních procedurách, které mají pozitivní vliv na celý organismus. Pozitivní vliv přináší i samotné klima Mariánských Lázní a krása města, výlety do okolí i změna denního režimu. **Uvedené ceny jsou s 15% slevou.**

## KOMPLEXNÍ LÁZEŇSKÁ KÚRA

7 dní / 6 nocí | od 10.360 Kč / osoba\*  
7 dní / 6 nocí | od 13.450 Kč / osoba\*\*

Nabízíme jedinečnou kombinaci léčebného pobytu v Mariánských Lázních se zaměřením na prevenci, regeneraci a obnovu vitality. Bálíčkové nabízí ubytování v komfortním pokoji, plnou penzi (oběd formou lehkého občeda – polévka & salát), konzultace s lékařem, 3 léčebné procedury denně (celkem 15 procedur – dle rozpisu lékaře), 1x za pobyt 2-hodinový vstup do bazénu.

## SENIOR 60+

5 dní / 4 nocí | od 5.240 Kč / osoba\*  
5 dní / 4 nocí | od 6.610 Kč / osoba\*\*

Je čas na zasloužený odpočinek! Relaxujte v lázních a zároveň přispějte

k udržení či zlepšení své tělesné i psychické kondice. Program obsahuje ubytování v komfortním pokoji s přípitkem, polopenzí, perličkovou koupel, parafinový zábal, klasickou částečnou masáž, plynovou obálku, oxygenoterapii, inhalaci, privátní saunu, 1x za pobyt 2-hodinový vstup do bazénu, 1x zapůjčení Nordic Walking holi na 2 hod.

## ANTISTRESOVÝ PROGRAM & VČETNĚ PLYNOVÉ OBÁLKY JAKO BONUS

4 dny / 3 nocí | od 4.920 Kč / osoba\*  
4 dny / 3 nocí | od 7.240 Kč / osoba\*\*

Poslouchejte své tělo – pokud cítíte únavu z každodenního stresu a tlaku, termínů, je pravý čas na pobyt, který Vám dodá novou energii a posílí celý organismus. Pozitivní vliv přináší i samotné klima Mariánských Lázní a okolí. **Pobyt zahrnuje:** ubytování v luxusním pokoji kategorie De Luxe s přípitkem, polopenzí, 1x perličkovou koupel, uklidňující masáž

hlavy, 1x oxygenoterapii, 1x plynovou obálku, 1x parafinový zábal na ruce, 1x oxygenoterapii s vitamínem, 1x 2-hodinový vstup do bazénu, privátní saunu, čajový a kávový set, 15% slevu na další procedury, zupan a pantofle během pobytu.

## DÁRKOVÝ VOUCHER

Hodnotový vánoční poukaz na Vámi určený počet dní 4.750 Kč cena pro zákazníka (voucher v hodnotě 5.000 Kč). Lze použít na ubytování s wellness procedurami, kosmetikou, pedikúru, manikúru a další služby hotelu (více na našem e-shopu/dárkovém poukazu) nebo kontaktujte nás na tel. 354 470 400 nebo na [info@spahoteldevin.cz](mailto:info@spahoteldevin.cz)

\*ve dvoulůžkovém pokoji (při obsazenosti 2 osob)  
\*\*v jednolůžkovém pokoji

VÍCE INFORMACÍ NAJDETE NA NAŠICH WEBOVÝCH STRÁNKÁCH: [WWW.SPAHOTELDEVIN.CZ](http://WWW.SPAHOTELDEVIN.CZ)

+420 354 470 400 | +420 354 621 692 | [info@spahoteldevin.cz](mailto:info@spahoteldevin.cz)

