

Průvodce

STRESEM

pro náctileté

Jak zvládnout

- zkoušky
- vztahy
- kyberšikanu
- sociální média
- deprese
- poruchy stravování
- drogy a alkohol

Nicola Morganová

Upravené a doplněné vydání
pro české teenagery!

Průvodce stresem pro náctileté

Každému teenagerovi, který potřebuje trochu víc podpory, povzbuzení a porozumění. Nejste v tom sami.

Text copyright © Nicola Morgan, 2014
First published 2014 by Walker Books Ltd
Translation © Barbara Hajná, 2015
Czech edition © Nakladatelství Slovart, s. r. o., 2016

Všechna práva vyhrazena.

Bez písemného svolení vlastníka práv není povoleno publikaci ani žádnou její část použít pro reprodukování či ukládání v rešeršním systému, ani ji jakýmkoli prostředky šířit, ať již elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním nebo jinak.

Z anglického originálu *The Teenage Guide to Stress* (Walker Books Ltd, London 2014) přeložila Barbara Hajná

Odpovědná redaktorka Marie Teplá
Editorka Kateřina Eliášová
Odborná revize Václav Matuška
Vydalo Nakladatelství Slovart, s. r. o., v roce 2016
Vydání první
Sazbu zhotovil Alias Press, s. r. o., Bratislava
Tisk PATRIA I., spol. s r. o., Prievidza
ISBN 978-80-7529-012-0
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
www.slovart.cz

Několik pasáží této knihy bylo pro český překlad upraveno tak, aby co nejvíce odpovídalo podmínkám v ČR. Týká se to zejména *Třetí části*, kde se hovoří o systému zdravotní péče a různých nejčastěji využívaných druzích psychoterapie, a závěrečného seznamu odkazů, který pro české čtenáře vypracoval český klinický psycholog.

Nicola Morganová

Průvodce stresem pro náctileté

sloart

Obsah

Předmluva	7
------------------------	---

PRVNÍ ČÁST

Stres náctiletých – co se děje a proč	19
--	----

DRUHÁ ČÁST

Vaše problémy a otázky	33
Pocity	37
Zvláštní zlovyky, které vám můžou dělat starosti	66
Tělo	70
Poruchy příjmu potravy (stravování)	85
Sebepoškozování	89
Vztahy	94
KAMARÁDI	94
SEXUÁLNÍ PŘITAŽLIVOST	104
DOSPĚLÍ A RODINY	126

Šikana a kyberšikana	141
Sociální sítě a mobily	154
Škola a zkoušky	162
Spánek	177
Alkohol a drogy	186
Zvláštní tělesné a duševní potíže	200

TŘETÍ ČÁST

Jak si poradit s příznaky stresu a jak jim předejít	219
Věci, které pro sebe můžete udělat sami	220
A co odborná pomoc?	255
Závěr	264

DODATKY

Seznam odkazů	267
Rejstřík	286

Předmluva

Když povím dospělým o téhle knize, většinou připadá, že je to dobrý nápad. Někteří ale řeknou něco jako: „My jsme taky vyrostli bez nějaké příručky. Proč by to nemohli zvládnout dnešní teenageři? Vždyť to přežijou.“ Takový názor se mi nelíbí!

A hned vám řeknu proč.

Zaprvé to, že jsme „za našich časů“ neměli žádnou příručku, která by nám pomohla, ještě neznamená, že to tak bylo lepší. Kdyby v době, kdy jsem já byla náctiletá, nějaká chápavá a informativní příručka existovala, tak bych si ji přečetla, a vsadím se, že by to udělala většina mých vrstevníků.

Zadruhé, proč bychom se měli spokojit s tím, že jenom *přežijeme*? Nebylo by spíš lepší, kdyby se nám *dařilo* a kdybychom dosáhli všeho, na co máme?

Zatřetí, ačkoli trocha stresu obvykle nezpůsobí žádnou nemoc nebo vážné potíže, někdy se to stane. A když dlouhodobě prožíváme silný stres, často onemocníme a nedokážeme odvést ten nejlepší výkon. Pokud se tomuhle můžeme vyhnout, tak to určitě stojí za pokus, ne?

Důležité je také to, že pokud se naučíte zvládat stres už v mládí, budete moct stejné techniky používat celý život. Tak si ušetříte trápení, nemoci i peníze.

Dospělí říkají: „Za nás žádný ‚stres‘ neexistoval – to je moderní vymyšlenost.“ Souhlasím, že dnes o stresu víc *mluvíme*, protože toho o něm víc víme, ale stres sám o sobě nic nového není. Dokonce ani to slovo – už v roce 1904 popsal sociolog

G. Stanley Hall dospívání jako „období převratných a bouřlivých změn, traumat a stresu“. Když lidé v dřívějších dobách onemocněli příznaky, které dnes přisuzujeme stresu, lékaři jim buď předepisovali zcela nevhodnou (návykovou) medikaci, nebo vůbec žádnou, čímž se jejich choroba dál zhoršovala, a tak mnohdy skončili v psychiatrickém ústavu, někdy i na dost dlouho. Existovaly různé razantní a nepříjemné lékařské postupy, zkrátka všechno možné, jen ne zdravé, rozumné a citlivé způsoby, jak předejít stresu a potížím, které působí.

Určitě je přece daleko lepší naučit se stres zvládat dřív, než se začne škodlivě projevovat a otráví vám část života, ne?

Je však také důležité si uvědomit, že ne všechn stres je špatný. Když jsme nervózní před zkouškou nebo pohovorem, může nám to pomoci v tom, abychom ze sebe dostali maximum. Když si děláme starosti s rozhodováním o nějaké věci, může nám to pomoci, abychom danou věc důkladně zvážili. A náročný dny nebo období nám pak paradoxně můžou pomoci, abychom si o to víc užili prázdniny a pohodu. Pokud ovšem stres trvá příliš dlouho a je příliš silný, pokud nám brání ve štěstí a v práci, poškozuje nám zdraví a nedovoluje nám dělat to, co dělat chceme a potřebujeme, pak to dobré není.

Dnešní teenageři jsou také vystaveni druhům stresu, které jsme dřív neznali. Tlak způsobený školními zkouškami je větší a dlouhodobější, cena za neúspěch nebo za špatné chování může být vyšší, rizika a pokušení jsou často silnější. Kromě toho dospělí někdy zapomínají na další věci, které teenageřům komplikují život: tělesné změny, strach z budoucnosti, nová, někdy dost strašidelná zjištění.

Možná zažíváte potíže, které vaši rodiče nikdy nepoznali nebo si je už nepamatují. Možná máte starosti s kamarády. Možná máte nepříjemné zážitky ze sociálních sítí. Možná jste poznali šikanu. Možná jste smutní, máte strach, jste naštvaní nebo zmatení tak, že se vám o tom špatně mluví. Tahle kniha by vám mohla být oporou. Na jejím konci je uvedená spousta zdrojů, které by vám měly být nápomocné.

Ať už vás trápí cokoli, smyslem téhle knížky je pomoci vám, abyste se trápili méně, a nabídnout vám metody, jak se uklidnit. Pomůžu vám stres rozpoznat a zvládnout dřív, než se vám vymkne z ruky. A celou knížkou vás provedou komentáře skutečných lidí – teenagerů i dospělých –, kteří se s vámi podělí o své vzpomínky i rady a dokážou vám, že v tom nejste sami.

Průvodce stresem pro náctileté vám pomůže, aby vám všechno připadalo normálnější a pozitivnější, ne tak stresující a děsivé. Pomůže vám nejenom přežít, ale také vyrůst. Dospívání nemusí být tak těžké.

Nicola Morganová

Edinburgh, 2013

<https://www.nicolamorgan.com>

Co v téhle knížce najdete

PRVNÍ ČÁST vysvětluje, co je stres a co vám může způsobit. Také zkoumá některé vlastnosti, kterými se stres náctiletých může odlišovat od těch ostatních.

DRUHÁ ČÁST se zabývá spoustou problémů, kterými se teenageři trápí, a nabízí pochopení, rady a doporučení. Některým z vás bude líp už jen díky tomu, že zjistíte, jak jsou vaše starosti běžné. Když jim porozumíte, moc vám to pomůže.

Rovněž probereme některé handicap, kterými můžete trpět, například poruchy pozornosti nebo dyslexii, a povíme si, jak se můžou různě projevat během dospívání. I když se trápíte kvůli něčemu, o čem se tu nemluví, neznamená to, že jste s tímhle problémem jediní na světě. Znamená to jenom, že tahle knížka není dost tlustá, aby se v ní uváděla každá potíž, kterou lidé zažívají.

TŘETÍ ČÁST zkoumá metody, jak si se stresem poradit a jak předejít jeho příznakům, a také zdraví prospěšné způsoby, jak opatrovat duši i tělo. A až tyhle postupy ovládnete, navrhuju, abyste je naučili i dospělí ve vašem okolí. Jestli se v něm vyskytuje nějaký stresovaný dospělák, nejspíš to působí problémy i vám, takže techniky, jak stres zvládnout, prospějou vám všem. Dospělí také nevědí všechno.

Na konci knížky najdete zdroje, ze kterých se můžete o všech probraných tématech dozvědět víc.

Kdo je „důvěryhodný dospělý“?

Jedno z doporučení, která často dávám, zní: promluvte si s důvěryhodným dospělým. Co tím ale myslím a jak máte takového důvěryhodného dospělého najít? Existuje spousta dospělých, kteří by vám rádi pomohli, i když vás třeba osobně neznají, a spousta jich také má speciální vzdělání v oblasti různých stránek dospívání, stresu nebo všelijakých problémů. Koho si vyberete, to záleží na vás, na vaší situaci a na dospělých, které máte kolem sebe. Nikdy si ale nemyslete, že nemáte nikoho – věřte mi, že máte, možná se jen budete muset pořádně rozhlédnout.

V ideálním světě by se nejlíp a nejjednodušeji mluvilo s rodiči nebo pěstouny. Jenže v ideálním světě nežijeme. Možná rodiče ani pěstouny nemáte nebo jsou ponořeni do vlastních potíží, i když za ně třeba nemůžou. (Rodiče jsou také jenom lidé a nikdo není dokonalý.) Možná s nimi nevycházíte. Možná mají problémy s alkoholem nebo drogami a s vašimi starostmi vám nijak pomoci nedokážou. Někteří rodiče bohužel nejsou „důvěryhodní dospělí“. A někdy s nimi třeba vycházíte výborně a jsou to skvělí lidé, ale přesto si s nimi nedokážete promluvit o nějakém konkrétním problému.

Takže když už s rodiči z jakéhokoli důvodu mluvit nemůžete, s kým ano? Mám tu několik návrhů, které závisejí na vaší osobní situaci a na problému, o který jde. Všichni profesio-

nálové, které v seznamu uvádím – učitelé, lékaři, zdravotníci a další –, jsou povinni vám pomoci. To znamená, že když získají dojem, že jste vy nebo někdo jiný ohroženi zneužíváním, ubližováním nebo zanedbáváním, mají povinnost o tom informovat dospělé, kterých se to týká, ale nejdřív si musejí promluvit s vámi. Proberete spolu, kterým dospělým by bylo nejvhodnější se svěřit, a vybírat je budete podle toho, co bude pro vás nejlepší. Nemůžou zatajit vážný zločin – to nemůže nikdo.

- **Učitel, kterého máte rádi.** Každý učitel nemá speciální přípravu pro to, aby vyřešil každý problém, ale všichni jsou vyškoleni tak, aby věděli, co mají dělat, když je student požádá o pomoc. Vědí, jak vás uklidnit a zajistit, že se vám dostane té správné pomoci.
- **Školní poradce,** výchovný poradce nebo jak se ve vaší škole říká tomu, kdo má na starosti poradenství pro studenty. (Jestli nevíte, kdo to je, zeptejte se ve škole.) Tihle pracovníci jsou vyškoleni k tomu, aby řešili osobní problémy při zachování důvěrnosti sdělených informací.
- **Váš obvodní lékař.** Lékaři musejí zachovat tajemství, která jim svěříte. Stejně jako pro ostatní profesionály pro ně ale platí, že pokud jim bude připadat, že jste vážně ohroženi, musejí vás chránit, což může znamenat, že po tom, co si promluví s vámi, budou informovat další dospělé.
- **Dětská linka důvěry.** Jde o nejznámější a všeobecně uznávané telefonní linky, které pomáhají mladým

lidem. Lidé, kteří tam pracují, už slyšeli o všech možných problémech a vědí přesně, co říct, aby vám pomohli. Můžete jim zavolat nebo napsat přes internet; celostátní Linka bezpečí je zdarma a zachovává zásadu anonymity (pokud jim své osobní údaje sami svěřit nechcete). Linky důvěry vám zaručují stoprocentní diskrétnost a zasáhnou jen tehdy, když budou mít dojem, že jste ve vážném ohrožení života. Na jejich webových stránkách se toho dovíte spoustu o tom, jak jejich pomoc funguje. Podívejte se na ně hned, ať víte, kam se obrátit, jestli to někdy budete potřebovat.

- **Jakýkoli lékař nebo zdravotník na dětské klinice.** Vyhledejte si na internetu slova „dětská klinika“ nebo „dětské oddělení“ a jméno vašeho města nebo obce. Tihle lidé vědí, jak vám pomoci v jakékoli situaci, která souvisí s tělesným nebo duševním zdravím, jejich rady jsou zadarmo a důvěrné (stejně jako návštěvy u obvodního lékaře) a můžete se k nim objednat sami, i když u nich nejste registrovaní.
- **Sociální kurátor,** pokud nějakého znáte nebo jste ho například někdy potkali ve škole a podobně.
- **Jakýkoli dospělý, kterého znáte dost dlouho, abyste věděli, že mu můžete věřit,** třeba příbuzný, přítel vaší rodiny nebo rodič vašeho kamaráda. Tihle lidé vám můžou ohromně pomoci, pokud vám jde o důkladné popovídání a uklidnění. Jestli ale řešíte vážnější problémy, jako je anorexie, sebepoškozování, deprese nebo cokoli, co souvisí s léky, s duševním

zdravím nebo se zákonem, promluvte si s někým, kdo má v takové konkrétní oblasti odborné vzdělání.

- **Jakákoli linka pomoci pro děti a mladé lidi, kteří mají určitý problém.** Koukněte se na internet nebo na seznam na konci téhle knížky a najděte organizaci, jejíž zaměření nejlépe odpovídá vašemu problému. Zjistěte, jestli má telefonní linku, a zavolejte tam. Tyhle organizace mají často také chaty, které můžete využít, když nebudete chtít mluvit s nikým osobně.

BUĎTE OPATRNÍ

Někdy je obtížné zjistit, komu můžete věřit. Je důležité, abyste důvěřovali vlastním instinktům, měli se na pozoru a nezapomněli, že ne všichni to s vámi myslí dobře. Někteří zlí lidé vás dokážou velice chytře oblafnout, abyste jim uvěřili. Pokud máte jakékoli pochyby, nejbezpečnější volba je požádat o pomoc výchovného poradce ve škole nebo zavolat na dětskou linku důvěry.

Chaty jsou dobré k tomu, abyste si popovídali s dalšími lidmi se stejným problémem, ale neměli byste každému jejich návštěvníkovi hned důvěřovat. Nikdy na chatu neprozrazujte žádné osobní údaje ani své pravé jméno nebo školu, do které chodíte. Nikdy se s nikým nedomlouvajte, že se sejdete mezi čtyřma očima. A kdykoli byste měli jen trochu divný pocit, povězte o tom vhodnému „důvěryhodnému dospělému“ a uvidíte, co vám

k tomu řekne. Po chatech se někdy potloukají dospělí, kteří se vydávají za teenagery a umějí se velmi obratně skamarádit se zranitelnými lidmi.

Buďte opatrní, už když si budete vybírat stránky nebo chaty podle svého konkrétního problému. Zvolte si takové, které obsahují kvalitní lékařské rady a mají dospělé správce.

Ani lidé na seznamu, který jsem vám sestavila, nemusejí být dokonalí. Chytří darebáci někdy projdou každým sítem. Takže moje závěrečné doporučení k výběru důvěryhodného dospělého zní: nemluvte jenom s jedním. Vyberte si dva, každého zvlášť.

Když to uděláte, věřím, že budete tak v bezpečí, jak jen to jde, a dva důvěryhodní dospělí vám určitě pomůžou.

Proč byste měli věřit mně?

Udělala jsem, co jsem mohla, abych vám v téhle knížce nabídla užitečné rady. Tvrdě jsem na nich pracovala a probírala jsem je se spoustou dalších lidí. Ani tak ale nemůžu znát každou situaci, nemůžu se kouknout k vám domů nebo úplně pochopit všechno, co prožíváte, tak, abych to mohla napravit. Některé situace také můžou být natolik složité, že na ně rady z jedné knížky nestačí.

Jestli máte zdravotní problémy, je důležité, abyste se svěřili zdravotnickým odborníkům. Já sama nemám kvalifikaci, se kterou bych vám mohla radit, co máte dělat, abyste se uzdravili, a žádné doporučení v téhle knížce není myšleno jako řešení vážných zdravotních potíží. Doufám ale, že vám pomůže vyhledat to pravé místo, kde vám můžou pomoci.

Jak vědecká je tahle kniha? No, především to není vědecká práce, je to příručka. Ale je založená na tom, co jsem se naučila, co jsem zažila, co jsem objevila a co mi připadá, jakože to stojí za pokus. Tu a tam se v knížce zmíním o vědeckých poznatcích a výzkumu, ale neuvádím citace tak, jak se to dělá v akademických publikacích. A také se na výzkumy odvolávám jen tehdy, když věřím, že jde o výzkum kvalitní nebo zajímavý a psalo se o něm v důvěryhodných zdrojích.

Rovněž jsem se radila s mnoha odborníky na různé oblasti. Tahle knížka neobsahuje doporučení jenom jedné osoby, ale vychází z názorů spousty expertů a lidí, kterým upřímně záleží na tom, abyste byli tak zdraví, šťastní a úspěšní, jak jen to je možné. Někdy si možná ani neuvědomujete, jak moc jste pro nás důležité.

Poznámka o „klucích a holkách“

Bylo by otravné říkat pokaždé „on nebo ona“ či „jste takoví nebo takové“, takže zpravidla prostě užívám jen jeden rod. Skoro nikdy to neznamená žádný rozdíl; většina druhů stresu doléhá na kluky a holky velmi podobně, i když na ně můžou rozdílně reagovat. Kluci mají někdy větší sklony skrývat své pocity a někteří z nich jsou vychováni k tomu, aby si mysleli, že prožívat pocity je špatné, ale v hloubi duše se přesto cítí ranění, smutní nebo naštvaní. A tak nezapomeňte, že i když někde používám mužský nebo ženský rod, většinou mám na mysli oba.

PRVNÍ ČÁST

Stres náctiletých – co se děje a proč

Co je stres?

Na nebezpečí, strach nebo situaci, v níž musíme náhle něco udělat, reagujeme způsobem, který se dá shrnout do slov „boj, nebo útěk“. Když nás něco ohrožuje, mozek nám okamžitě zaplaví tělo chemikáliemi, které nás nutí k rychlé reakci. K těmhle chemickým látkám patří adrenalin a kortizol. Ty dohromady způsobují například takovéhle tělesné projevy: srdce vám rychleji pumpuje krev, okysličují se vám svaly, kůže je chladnější, protože krev se stahuje do svalstva a vnitřních orgánů, oční panenky se vám roztáhnou, aby zachytily víc světla, a vy přestanete věnovat pozornost drobným a nepodstatným detailům a soustředíte se na to hlavní nebezpečí.

Povím vám, jak to fungovalo u mě: moc lidí o mně neví, že jsem jednou přeskočila fakt vysokou branku. Za normálních okolností bych to nikdy nedokázala. Jenže tenkrát mě honila zlá husa – nesmějte se – a já jsem se přes tu branku vážně potřebovala dostat. Naštěstí zapracoval ten mechanismus „boj, nebo