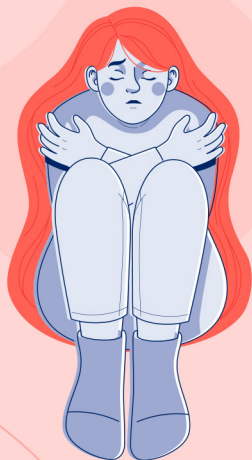


Melanie
Hubermann



Puberta, nebo deprese?



e GRADA

Jak rozpoznat varovné signály,
že váš puberták potřebuje pomoc

 GRADA

Melanie
Hubermann

**Puberta,
nebo
deprese?**

Grada Publishing



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.
Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Melanie Hubermann

Puberta, nebo deprese?

Jak rozpoznat varovné signály, že váš puberták potřebuje pomoc

Přeloženo z německého originálu knihy Melanie Hubermannové: *Teenage Blues: Was Eltern bei depressiven Verstimmungen ihrer Kinder tun können*, vydaného nakladatelstvím Beltz Verlag ve Weinheimu, v Německu v roce 2024.

© 2024 Beltz Verlag in the publishing group Beltz · Weinheim Basel

© 2024 Melanie Hubermann

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 10 495. publikaci

Překlad Mgr. Gabriela Thöndlová
Odpovědná redaktorka Lenka Zajíčková
Grafická úprava, sazba, návrh a zpracování obálky Ondřej Mikulecký
Počet stran 192
První české vydání, Praha 2026
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2026

Cover photo © Freepik

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-6389-2 (ePub)

ISBN 978-80-271-6388-5 (pdf)

ISBN 978-80-271-5967-3 (print)

Obsah

O autorce	7
Rodina jako bezpečný přístav	9
Co je deprese a jak ji poznat	22
Vaše profesionální podpůrná síť	38
Strach – velká emoce skrytá za depresí.....	57
Osobní rozvoj a krize	83
Rodiče, dávejte na sebe pozor!.....	113
Přátelé jsou elixír života	127
Možnosti a hrozby virtuálního světa	135
Škola jako součást komunity	145
Závěrem	179
Poznámky	182
Literatura.....	183
Zdroje pomoci pro české čtenáře	187

Upozornění: Účelem této knihy je poskytování obecných informací – v žádném případě nemá sloužit jako náhrada individuální terapie. Ne všechny rady uvedené v této knize musí být nutně vhodné právě pro vás.

Pokud potřebujete odbornou pomoc, vyhledejte ji ve svém okolí, anebo se inspiруйте zdroji, weby a organizacemi v zadní části knihy. Děkujeme za pochopení.

O autorce



Melanie Hubermann je systémová terapeutka, lektorka programu New Authority a ředitelka centra „balagan-Therapy Centre“. Ve své praxi poskytuje podporu mnoha rodičům a jejich dospívajícím dětem trpícím dystymií a pořádá také workshopy pro školy. Melanie Hubermann je moderátorkou podcastu „light house parents“ a žije se svou rodinou v Berlíně.



Rodina jako bezpečný přístav

Děti a teenageři jsou jako lodě – potřebují orientaci, jasný rámec a srozumitelné struktury. Je naprosto v pořádku, že se chtějí vydat do světa a prozkoumávat ho, ale potřebují k tomu vedení rodičů, maják, kterým se mohou řídit, a přístav, do kterého se mohou vrátit, když přijde bouře.

Rodiče jsou první, kdo dětem pomáhá utvářet jejich identitu, kořeny a osobnost, a rodina zůstává bezpečným přístavem po celý život. Toto bezpečné pouto jim dodává oporu a silní rodiče jim ukazují cestu v klidných i bouřlivých časech. Jste majákem v životě svých dětí. Jste odborníkem na svůj přístav, znáte pravidla, struktury a hodnoty. Každý den se staráte o lodě a vidíte, co potřebují. Tyto rámcové podmínky jsou důležité, aby nevznikal chaos. Koneckonců nedostatek orientace a nejasná rozhodnutí rozvracejí rodinný systém, děti se v tom ztrácejí, mohou být hlučné, neklidné, agresivní, ale také depresivní, pokud se necítí s rodiči – v přístavu – bezpečně.

Já a můj tým se setkáváme s mnoha dospívajícími, kteří mají omezené sociální dovednosti, působí smutně a depresivně a nevidí v životě žádnou perspektivu. V posledních letech zaznamenáváme nárůst problémového chování, úzkostí, sociálních fobií, nechuť být ve velkých skupinách, uzavřenost, ale také agresivní chování.

Žijeme ve zvláštní době. Naše moderní, na výkon orientovaná společnost nás staví před velké výzvy. Užíváme si osobní svobody, vybíráme si

rodinné modely, ať už jde o tradiční vzorec matka–otec–dítě, patchworkovou neboli sešivanou rodinu, rodiče samoživitele nebo jiné rozmanité podoby. Užíváme si otevřeného přístupu ke vzdělání a ke všem formám informací. Máme svobodu myšlení a žijeme ve společnosti, v níž jsou svoboda projevu a osobní soukromí cennými statky. Tento individualismus nám dává velkou svobodu a zároveň samotu.

Nezapomínejme však, že člověk je společenský tvor. Už v době kamenné přežily pouze kmeny se silným smyslem pro soudržnost. Za tímto účelem si vytvořily hierarchii, hodnoty a víru. Kmenová struktura zajišťovala organizaci života, poskytovala vedení, a zabezpečovala tak přežití skupiny. Toto vědomí je hluboce zakořeněno v naší DNA a my se dodnes rodíme se silnou potřebou někam patřit.

My lidé přicházíme v průběhu života do kontaktu s různými společenskými systémy a chceme do nějakého společenského systému patřit. Nejvíce nás však formuje náš rodinný systém, v němž zažíváme hluboký pocit soudržnosti a v němž máme společné hodnoty, vize a cíle, které nás spojují. Bezpodmínečná láska našich rodičů nám umožňuje rozvíjet sebedůvěru. Tento pocit sounáležitosti potřebujeme k tomu, abychom zapustili kořeny, rozvíjeli svou identitu, cítili se v životě bezpečně a stali se kooperativními a sebevědomými členy společnosti. Současně s touto potřebou společenství usilujeme o individualizaci. V tomto kontextu a s ohledem na význam komunity pro člověka provedl neurovědec John Cacioppo výzkum na téma osamělosti.¹

Zjistil, že lidé, kteří se cítí osamělí, prožívají více stresu a jsou náchylnější k depresím. Cítit se osaměle může znamenat, že se člověk necítí být s nikým spojený. Může to však také znamenat, že má sice mnoho přátel, ale nemá s nikým tak hluboké pouto, aby se cítil v bezpečí a přijatý. V našem rychlém světě mnohdy není čas na hluboké vztahy. I družní lidé na schůzkách s přáteli běžně neustále řeší paralelně něco na mobilu a v duchu myslí na spoustu jiných věcí. V takových podmínkách nejsme přítomní, jenže právě to je pro upřímný a stabilní vztah nezbytné.

Naše moderní, individualizovaná společnost, na kterou jsme díky svobodám, technologiím a dalším výtěžkům velmi hrdí, však neodpovídá naší přirozenosti. Dalo by se říct, že náš způsob života nám může dokonce ubližovat. Tento svět, protknutý každodenními novými malými i velkými otázkami, v kombinaci s velkými krizemi, je někdy těžko zvladatelný i pro nás dospělé. Volíme nové životní koncepty a hledáme odpovědi na své otázky a často nám při tom chybí vzory předchozích generací.

Digitální svět je toho názorným příkladem. Jsme neustále konfrontováni s novinkami, jako jsou sociální sítě a nejrůznější platformy. Jak můžeme posoudit, která nabídka je užitečná a pomůže nám nebo našim dětem? Jedním z příkladů je ChatGPT, nový počín vývojářů, který má potenciál změnit svět. Jak s ním ale seznámit děti a co jim říct ohledně toho, jak k této novince přistupovat? Co se dnes zdá být správné, může se zítra ukázat jako špatné. To všechno jsou otázky, na které prarodiče – a mnohdy ani rodiče – se svými bohatými životními zkušenostmi už často nedokážou odpovědět.

Maják jako klíč k nové autoritě

Pro obraz dnešní rodiny ráda používám přirovnání k přístavu. Na jedné straně přístav symbolizuje to, co rodina potřebuje, a na druhé straně jasně ukazuje, co se stane, když v tomto konceptu něco nefunguje. Přístav má jasné struktury a pevně daná pravidla, každá loď tu má své kotviště a dostane se jí zde všeho, co potřebuje, aby mohla vyplout na moře. Nesmí chybět kotva, plachty, vesla a navigační vybavení. Správce přístavu dohlíží na to, aby byla pravidla striktně dodržována. Už se vám někdy stalo, že vás správce přístavu přistihl, jak míříte ke špatnému kotvišti? To se vám stane jen jednou!

Každý přístav má velký maják. Ten je v ideálním případě postaven na pevných základech, má čistá okna a silné světlo, které lodím ukazuje cestu. Maják symbolizuje pevný a jasný orientační bod. V přístavu jsou i další velké a malé majáky, natřené různými barvami. Každý maják má svůj

jednoznačný úkol, a podporuje tak hlavní maják. A pokud je hlavní maják z důvodu rekonstrukce mimo provoz, ostatní majáky dočasně přebírají jeho úlohu.

Jakmile je loď plně vybavena, posádka přesně ví, jak funguje příliv a odliv, a osvojila si pravidla bezpečné plavby, může loď opustit přístav a vydat se na průzkum širého světa. Nakonec, než vypluje, jí maják může ještě ukázat, kterým směrem se má vydat. Má takovou důvěru ve vybavení lodi, že ji nechá vyplout, aniž by za ní pro jistotu posílal vrtulník.

Lod' to má stejně: spoléhá na maják s jeho bezpečným základem a na jeho světlo, které jí umožňuje orientaci. Když se moře rozbouří, loď najde s pomocí majáku cestu zpět do přístavu.

Jak však mohou rodiče v dnešní době – se vší nejistotou, kterou s sebou přináší nejen rodičovství, ale také moderní svět, nová média, společenské a globální krize atd. – dokázat být majáky s pevnou půdou pod nohama, s dobrým přehledem, se schopností zajistit řád a strukturu a vymezovat hranice? Když jsem na tuto otázku hledala odpověď, dočetla jsem se o konceptu, který byl vytvořen za účelem poradenství pro rodiče. Zaměřuje se na to, aby se rodiče učili být silnější, rozvíjeli své bytí v přítomnosti a měli pevné základy, o které se mohou opřít. To mě zaujalo, protože většina psychologických a pedagogických přístupů se v posledních letech zaměřuje spíše na dítě. Proto jsem se vydala do Izraele, kde jsem se v největší dětské nemocnici na Blízkém východě setkala s velmi zkušeným týmem psychologů.

Tento tým se fenoménem dezorientovaných a nejistých rodičů zabývá již mnoho let, přičemž zpočátku se zaměřoval především na poradenství rodičům, kteří se báli svých dětí a jejich agresivního chování. Dnes mají jednotlivé týmy různé specializace, jako jsou AD(H)D, poruchy příjmu potravy a úzkostné stavy.

Důsledky západní modernizace se nevyhnuly ani rodinám v Izraeli. Izraelská společnost tradičně upřednostňuje děti před všemi potřebami, protože děti zde symbolizují život a přežití. Každé dítě je milováno

a podporováno takové, jaké je. Avšak velké pracovní vytížení, rozvoj digitálního světa a neustálý strach o bezpečí dětí, vyvolaný politickou situací, způsobily, že izraelští rodiče jsou úzkostní a nejistí. Mnozí z nich se bojí vymezit hranice a dětem chybí jasná pravidla. Psychologové již několik let pozorují u dětí a dospívajících nárůst agresivity, nezájmu o školu, deprese a úzkosti.

Na základě tohoto pozorování psychologové vyvinuli udržitelný přístup, který především pomáhá rodičům vytvořit si hodnotový postoj, posiluje je a může jim pomoci vymanit se z bezmoci. Koncept nazývaný „nová autorita“ (*New Authority*) navazuje na tradici nenásilného odporu a sází na sílu namísto moci. Tento přístup se distancuje od „staré autority“ a spojuje nenásilnou komunikaci, systemickou rodinnou terapii a výzkumy v oblasti teorie vazeb. Zaměřuje se na práci se vztahy a vychází z toho, že vztahy vznikají na základě vazeb, nikoli útlaku, a že k dětem nemáme přistupovat z pozice moci, ale síly.

Z mé práce s rodiči, inspirované přístupem nové autority, vzešla moje kniha *Leuchtturmeltern* (volně přeloženo *Rodiče jako maják*). V této knize popisují krok za krokem, jak může tento nový přístup najít své místo v každodenním rodinném životě. I zde je hlavní pozornost zaměřena na maják, který potřebuje mít pevný základ, aby mohl zmírňovat emoční nestabilitu nebo jí předcházet, například u nekontrolovatelného vzteku. V knize mimo jiné popisují, jak tyto základy posilovat:

» **Přítomnost rodičů**

Jak se cítím fyzicky a jak dokážu reflektovat sám sebe?

» **Bdělá péče**

Nechávám své dítě samostatně objevovat svět přiměřeně jeho věku a důvěřuji jeho schopnostem. Pokud se však dostane do nebezpečí, vrátím se k němu zase blíž.

» **Sebekontrola a péče o sebe sama**

Existuje pouze jeden člověk, jehož chování mohu kontrolovat, a tím jsem já sám.

» **Znalost vlastních a společných hranic**

Mám hodnotový kompas, který mi pomáhá znát mé hranice, abych pak společně s rodinou mohl vytyčit i rodinné hranice.

» **Deeskalace**

V náročných situacích nemohu změnit chování svého dítěte, ale mohu ovlivnit své vlastní chování. Není nutné situace řešit okamžitě, ale naopak je třeba kout železo, když je studené. Místo toho, abych se nechal unést hádkou, mohu později, s časovým odstupem, přijít za svým dítětem s rozumným řešením a stát si za ním důsledně a klidně.²

Tyto nástroje, přizpůsobené tomu, jak přistupovat k depresivním náladám, vám představím i v této knize. Klíčové pojmy nové autority, jako je přítomnost, orientace a vytrvalost, se tu budou objevovat častěji. Právě v krizových situacích se ukazuje, jak účinné tyto tři pojmy jsou. Když si majáky, jako jsou rodiče, učitelé a pedagogové, uvědomují svá vlastní pravidla a hodnoty, vyzařují bdělou přítomnost, jednají v obtížných situacích prozíravě, stanovují hranice a nabízejí dítěti respektující orientaci, potom mají základní nástroje k tomu, aby dokázali překonávat krize a předcházet jim.

Rodina jako systém

Jako rodinná terapeutka a matka praktikuji systemický přístup. Na jednotlivce se dívám v kontextu jeho systému. A když někdo potřebuje podporu, zapojím jeho systém jako podpůrnou síť a posílím jeho majáky. Jak říká známé africké přísloví: „K výchově dítěte je potřeba celá vesnice.“

Jsem přesvědčena, že bychom děti neměli vychovávat sami a bez podpory. Jsme z podstaty rodinní tvorové. Moderní svět nám sice vesnici potřebnou k výchově dítěte nenabízí tak přirozeně jako dřív, ale máme svobodu vybudovat si vlastní vesnici podle našich potřeb.

Jako systémová rodinná terapeutka jsem před několika lety takovou vesnici založila. Jedná se o terapeutické centrum v Berlíně, kde spolupracuji s kolegy a kolegyněmi z různých oborů. Již řadu let poskytujeme rodinám interdisciplinární podporu v oblastech ergoterapie, logopedie a systemické rodinné terapie. Vybuodovala jsem vnitřní i vnější síť, abych do našeho systému mohla zapojit také pohledy a možnosti podpory ze strany škol, školek, lékařů a dalších terapeutů a terapeutek.

Mimo jiné úzce spolupracuji se školní psycholožkou z nedaleké základní školy, která při konzultacích doporučuje rodinám, aby se na nás obrátily, přičemž dostanou zcela konkrétní nabídku. Psycholožka rodině vysvětlí, že poradenství pro rodiče nebo ergoterapie pro dítě mohou být velkou úlevou. Pokud rodina souhlasí, školní psycholožka mě s rodinou propojí a zprostředkuje první kontakt. Tím však její práce nekončí, naopak vytrvale pokračuje: každé čtyři týdny se ptá, zda rodina zahájila doporučenou terapii nebo poradenství, zda může pomoci, pokud jde o školu, nebo zda by nebylo vhodné, aby všichni zúčastnění vzájemně sdíleli informace. Sdílení informací mezi školou a námi nic nestojí, ale odpovídá společnému postoji: čím více komunikujeme, tím rychleji se problémy řeší a rodina už nepotřebuje naši podporu. Zní to jako překračování hranic? Tak bychom to alespoň mohli interpretovat v naší západní, moderní, individualizované společnosti. Z pohledu nové autority je však tato školní psycholožka důležitým a spolehlivým majákem. Podporuje rodinu s respektem, dlouhodobě a zaměřuje se na řešení.

Pandemie nám jasně ukázala, co to znamená, když maják utrpí trhliny nebo přijde o pevné základy: najednou jsme všichni stáli před existenčními otázkami. Jak nebezpečný je tento virus? Přežijeme? Jsou naše děti potenciálním nebezpečím pro naše stárnoucí rodiče? Budeme mít zítra

ještě práci? Jak dlouho budeme ještě schopni platit účty? Máme nechat očkovat sebe i své děti? Na řadu těchto otázek neexistovaly jednoduché odpovědi a mnohé z nás to vyvedlo z rovnováhy. Kvůli nařízení dodržovat odstup a zůstat v izolaci bylo téměř nemožné spolu mluvit a setkávat se. V této době byl přístav v mnoha oblastech nefunkční a mimo provoz.

Vědomi si těchto obav jsme si s mým týmem museli také položit otázku, jak udržet síť, která je tak cenná pro práci s našimi rodinami. Zůstali jsme pro naše rodiny k dispozici jako malá vesnice a snažili jsme se jim být tak blízko, jak jen to bylo možné. A i když jsme se s nimi nemohli setkat osobně, spojili jsme se online.

Nárůst depresivních nálad u mladistvých

Přesto nás rozsah dopadů pandemie na vývoj dětí a životy jejich rodin zastihl nepřipravené. Ani aktuální události, jako jsou válka či hospodářská a klimatická krize, nepřidávají rodinám a jejich dospívajícím dětem na klidu.

Studie, jako je například *COPSY*, ukazují, že počet psychických poruch u mladistvých během pandemie výrazně vzrostl.³ Alarmující vysoká čísla potvrdila také studie *GUCK-Hin* realizovaná pod vedením profesora Tanji Michaela, která prokázala, že polovina všech psychických poruch se v období, kdy studie probíhala, objevila před 18. rokem života. Pandemie, válka na Ukrajině, ale také změna klimatu a strach z hospodářské krize a rostoucích nákladů vedou k dalším zátěžím. Prof. Dr. Michael varuje, že depresivní nálady v pubertě mohou vést k dalšímu výskytu deprese v dospělosti.⁴

Dobrou zprávou je, že teenageři obvykle reagují na terapii a nabídky pomoci citlivěji a otevřeněji než dospělí, a mohou se tak relativně rychle zotavit. Aby se však předešlo chronifikaci, je třeba pomoci rychle.

Studie z posledních dvou let potvrzují můj dojem z každodenní práce, že děti a mladiství vykazují stále více psychických poruch. Tento vývoj

zdůvodňují mimo jiné tím, že doma chybí struktury a pravidla. Krize jsou náročné i pro rodiče a vyvolávají u nich přetížení a stres. I oni mají existenciální otázky a nenalézají na ně jasné odpovědi. A bezmoc a bezradnost vidím nejen u rodičů, ale i u učitelů, psychologů a školních sociálních pracovníků.

Děti a mladiství rovněž zažívají nejistotu a ohrožení, kterými trpí jejich rodiče. Vyrůstají v době, kdy jim chybí orientace, jistota a struktura přístavu a majáku, které však nezbytně potřebují, aby se mohli zdravě rozvíjet. Tato krizová situace zasahuje zvláště tvrdě dospívající na začátku nebo uprostřed puberty. Jedná se o fázi, která může být už jen ze své podstaty náročná a je ještě obtížnější, pokud se k ní přidají osobní, rodinné nebo společenské krize. Fáze vývoje, která klade důraz na interakci s vrstevníky, osvojování sociálních dovedností, možnost srovnání s vrstevníky, víru ve vlastní schopnosti, prožívání samostatnosti a odpovědnosti, byla mnoha dospívajícím během pandemie na dva roky prakticky upřena.

Dospívání je proces, který potřebuje především čas. Věda hovoří o vývojových fázích a procesech vytváření vazeb. Procesy znamenají, že je třeba určitý čas, aby jedinec dozrál. Dopad přerušení tohoto procesu je viditelný a citelný pro všechny, kteří pracují s mládeží, a přesto se o tomto tématu mluví velmi málo a rodiče mají pocit, že jsou na zvládnání náročného chování a mentální nerovnováhy svých dětí sami. Naopak, společnost od rodin a jejich dětí očekává, že by měly fungovat. Dospívající by měli ve škole podávat ty nejlepší výkony, vytvářet úžasné vize své budoucnosti a stát se spolehlivými členy společnosti. Bohužel však zatím nemají žádný návod ani nikoho, kdo by je podpořil a pomohl jim tyto požadavky naplnit.

Děti školou povinné se často cítí nepochopeny. Využívají tento prostor především k tomu, aby dohnaly proces dospívání v kontaktu se svými vrstevníky, ale často jim chybí potřebné kompetence, které se v minulosti nemohly naučit.

Rodiče se leckdy cítí nepochopeni učiteli a mnoho učitelů nemá zase vysoké mínění o rodičích a jejich výchovných schopnostech. Obě strany se

k sobě často staví nepřátelsky a cítí se bezmocně. Až příliš často se náročné situace ještě více komplikují, protože rodiče – ale i učitelé – se obávají, že jim bude přičítána vina na konfliktu nebo problému. A trpí tím potom především mládež. Společné porozumění potřebám a požadavkům mladých lidí a společné jednání by přitom byly dlouhodobě přínosné. Pokud se všichni zúčastnění vnímají jako maják v životě dítěte a jsou otevřeni kompetencím ostatních majáků, mohou společně pozitivně ovlivnit život mladých lidí pro budoucnost a pro naši společnost.

Je pro mě velmi důležité, aby na tomto místě jasně zaznělo, že považují rodiče za největší odborníky na jejich děti! Jsou to oni, kdo nesou jako hlavní maják v přístavu velkou odpovědnost. Hlavní majáky utvářejí přístav, jsou zodpovědné za jeho vybavení a vědí, zda, kdy a jaký další maják je v přístavu potřebný. Můj postoj z pozice systémové rodinné terapeutky mě vede k tomu, že vždy nahlížím na rodinu a symptomy v souvislostech. To znamená, že vždy zohledňuji vzájemné působení mezi členy rodiny a vyskytujícími se symptomy. Proto pro mě nemá smysl podporovat mladého člověka s depresivními symptomy nezávisle na jeho celkovém systému – tedy jeho přístavu, jeho rodině. Když bojuji sama, rychle se cítím ztracená ve snaze o to, aby dotyčný získal jistotu a porozuměl sám sobě. Mnohem raději pracuji v týmu a komunikuji se všemi zúčastněnými, což jsou kromě rodičů často vychovatelé, učitelé a ošetřující lékaři, ergoterapeuti a školní psychologové. Tím se k mladým dospívajícím dostane především jedna zpráva: Nejsi nám lhostejný, vidíme tvé zoufalství a jsi pro nás tak důležitý, že jsme tu všichni pro tebe.

Mnoho dospívajících se v krizových situacích cítí svými majáky opuštěno a nepochopeno. Důležitým aspektem depresivních nálad je pocit, že člověka nikdo nevidí a nechápe, a tento pocit vede k ještě větší frustraci a beznaději. V reakci na chování dospívajících se mnoho rodičů bojí mluvit o depresivních náladách svého dítěte a o pocitech, které s nimi souvisí. Je pro nás těžké mluvit o pocitech. Ale když o nich mluvíme, strach z nich se zmenšuje.

Struktura knihy

Svět emocí je rozsáhlý a pestrý a stejně jako je mnoho možností, jak se můžeme cítit, jsou rozmanité i podoby depresivní nálady nebo deprese. Jako odborník na své dítě si pravděpodobně jako první všimnete, že něco není v pořádku, že je něco jinak. Někdy je to jen neurčitý pocit, který vám říká, že se vašemu dítěti nedaří dobře. Naslouchejte mu! Mohu vás jen podpořit v tom, abyste ho brali vážně, začali o tomto znepokojivém pocitu mluvit a vyhledali podporu.

Na začátku knihy proto popisují, co je to depresivní nálada nebo deprese a jak ji rozpoznat. Pokud si totiž jako odborník na své dítě uvědomíte, že je vaše dítě postiženo duševní nerovnováhou, budete čelit ještě větším výzvám. Puberta, nebo deprese – rodiče ne vždy vědí, kam špatnou náladu svých dětí přiřadit. Abyste rozpoznali, o co ve vašem případě jde, pomůže vám, když si zachováte jasnou mysl, využijete svých rodičovských znalostí a vyhledáte podporu. V kapitole „Vaše profesionální podpůrná síť“ vám představím různé možnosti okamžité pomoci.

Váš úkol být majákem pro teenagera v depresi bude rozmanitý a vyčerpávající. Budete se muset intenzivně věnovat práci na vašem vztahu, znovu a znovu se nad sebou zamýšlet a hledat odpovědi, které budou vyhovovat vám i vaší rodině. Je možné, že při tom bude stálým společníkem vašeho rodinného systému úzkost, protože ta je často tím vlastním příznakem, který se skrývá za depresivní náladou a depresí a na který je třeba se zaměřit. A to vyžaduje sílu. V kapitole „Strach – velká emoce skrytá za depresí“ se proto zabývám úzkostí dětí, která se může přenést i na rodiče. V navazující kapitole „Osobní rozvoj a krize“ popisují jednak k čemu může úzkost vést, jednak jak můžete své dítě v tomto těžkém období podpořit.

Není snadné zůstat v bezpečí a s jasným postojem, když vás ovládne úzkost. Ale rodinný systém potřebuje silné rodiče, a proto jsem napsala jednu kapitolu právě pro vás. Kapitola „Rodiče, starejte se o sebe!“ se zabývá péčí rodičů o sebe sama a posílením rodičovského týmu a popisuje,

jak vytvořit návod, jak jednat v obtížných situacích. Maják nebo oba majáky by měly dbát na to, aby se jim dařilo co nejlépe, aby mohly být přítomny a nesetrvávaly v postoji bezmoci. A pokud do bezmoci přece jen upadnete, potřebujete mít představu, jak se z ní dostat. Důležité je uvědomit si, že upřímnost a transparentnost pomáhají v těžkých chvílích udržet vztah a ochránit přístav.

Kapitola „Přátelé jsou elixírem života“ popisuje důležitou roli přátel a vrstevníků v životě teenagera. Přátelství může být jak zátěž, tak úlevou. V této souvislosti popisují malý manévrovací prostor pro rodiče ve světě, do kterého je jejich děti ne vždy chtějí pustit. „Možnosti a hrozby virtuálního světa“ si klade za cíl ukázat vám způsoby, jak se vypořádat s dítětem v pubertě a digitálním světem. A konečně kapitola „Škola jako součást komunity“ pojednává o důležitosti komunity při zvládání depresivních nálad. V poslední kapitole popisují mnoho různých příčin souvisejících se školní docházkou, ale také – a to je pro mě obzvláště důležité – hovořím o mnoha možnostech, jak mohou rodiče a škola hledat řešení společně.

Kufřík první pomoci

V této knize nejen vysvětlují fenomén depresivní nálady a dalších příznaků, které se mohou nad rodinami vznášet jako temný mrak, ale také vás chci povzbudit, abyste měli na paměti, že jste majákem. K tomu potřebujete informace, tipy na podpurné sítě, spolehlivé struktury a jasný postoj s pevnými hranicemi. Seznámím vás s terapeutickými přístupy, ukážu vám typické nejistoty a představím řešení, která vám mohou pomoci ochránit váš přístav navzdory nejrůznějším výzvám.

Při práci s depresemi, výkyvy nálad, úzkostmi a dalšími poruchami sbírám společně se svými klienty pomůcky pro zvládání těžkých období. Patří mezi ně mimo jiné obrázky, pohlednice, vůně a další konkrétní nástroje. Abychom o všechny tyto nápady nepřišli, musíme společně s klienty tyto úžasné pomůcky ukotvit. Ukládáme je do kufříku první pomoci

pro případ nouze. V mé ordinaci je za tímto účelem uložen na policiče malý kufřík, který je umístěn tak, aby byl dobře vidět. Pomyslně do něj ukládáme nástroje a necháváme se překvapit tím, co na nás vykoukne, když je nějaký potřeba.

V knize jich vám představím spoustu, můžete je s rodinou vyzkoušet. Možná pro vás bude některá z informací natolik důležitá, že se ji rozhodnete zařadit do kufříku první pomoci. Pokud chcete, dejte si svůj kufřík na dobře viditelné místo a naplňte ho – třeba společně se svým dítětem nebo celou rodinou. A nechte se překvapit, co se vám bude v jaké situaci hodit.

Než budu pokračovat, ráda bych vás upozornila na jednu věc: všechny popisy případů v této knize vycházejí z reálných terapií, které jsem vedla. Tato pokladnice nápadů, nástrojů a řešení byla vytvořena mnoha různými klienty a klientkami. Zvláště na mě vždy zapůsobí teenageři se svými inteligentními otázkami, životní moudrostí a silou hledat nové cesty.

Sada nástrojů: Termíny důležité pro pevný maják

- » Přítomnost a sebereflexe,
- » orientace,
- » jasný postoj,
- » vytrvalost,
- » podpora,
- » struktura přinášející bezpečí.