

OSPDL ČLS JEP

Lékařský dům, Sokolská 490/31, 120 00 Praha 2

sekretariat@ospdl.eu

+420 734 743 387



Podpůrná intervence u dětí s psychickými obtížemi

Doporučení OSPDL ČLS JEP pro ordinace PLDD

Toto doporučení pro praxi schválené výborem OSPDL dne 1.12.2025 reaguje na současnou a stále se zhoršující situaci v oblasti duševního zdraví dětí a dorostu, která má za následek kumulaci těchto pacientů v ordinacích PLDD vzhledem ke katastrofálnímu nedostatku dostupnosti služeb dětských psychoterapeutů, psychologů a psychiatrů.

PLDD je často tím prvním, komu se dítě/adolescent či rodiče svěří s problémem, a je nucen ho v rámci komplexní péče o dítě/dorost, vyplývající z charakteru oboru PLDD, řešit.

Toto doporučení nemá ambice „doporučeného postupu“, ani návodu k dlouhodobé terapii, ale má být určitým vodítkem pro lékaře dětské primární péče, jak překlenout dobu, než se pacientovi dostane specializované péče. Včasná intervence může zamezit dalšímu rozvoji obtíží, zabránit jejich eskalaci či přechodu do chronicity.

Na základě svých znalostí, které čerpá z programů kontinuálního vzdělávání OSPDL ČLS JEP, IPVZ, SPLDD ČR, ČLK a dalších, z učebnice Praktické dětské lékařství, Pediatrie pro primární péči, edukačních materiálů poskytovaných opakovaně organizacemi zabývajícími se duševním zdravím, je PLDD kompetentní k takové intervenci, je kompetentní rozhodnout o zahájení medikace, případně rozhodnout o urgenci, kdy zasílá dítě na ambulanci nejbližšího dětského, ideálně psychiatrického, lůžkového zařízení.

Kroky před návštěvou specialisty:

1. Ubezpečte dítě/adolescenta i rodiče, že je běžné být někdy v psychické nepohodě
2. Zmapujte situaci klienta (ptejte se, co se mu děje, co ho trápí, čeho se bojí, jaké vztahy má s rodiči, jak se cítí mezi vrstevníky, jestli má kamarády, jak tráví volný čas, důležitý je i dotaz na denní režim – příjem potravy, spánek, hodiny na „obrazovkách“ + obsah,...)
3. Zmapujte situaci celé rodiny (jaké jsou v ní vztahy - včetně nejbližších příbuzných, zda nedošlo k nějaké změně – rozvod/rozchod rodičů, úmrtí v rodině atp., dědičná zátěž v rodině stran psychických poruch. Případně doporučte i rodičům podpůrnou intervenci – psychoterapie, psychiatrie,...)
4. Zjistěte, zda už někde běží nějaká intervence (podpora v rámci rodiny, školy - školní psycholog, nějaké další podpůrné služby či organizace)
5. Komunikace je vhodná s oběma/všemi zúčastněnými, ale i s jednotlivci samostatně

Kroky, kterými můžete pomoci před návštěvou specialisty:

1. Rychlou pomoc a úlevu, ale i nácvik základních uvolňovacích aktivit může poskytnout např. mobilní aplikace „Nepanikař“ (www.nepanikar.eu) – aplikace je zdarma, obsahuje moduly jako je deprese, úzkost/panika, sebepoškozování, poruchy příjmu potravy, myšlenky na sebevraždu, v nich pak postupy, které mohou pomoci akutní situaci zvládnout
2. Lze využít Linku bezpečí:
 - pro děti tel. číslo 116 111
 - pro rodiče tel. číslo 606 021 021Služba funguje nonstop, je anonymní a bezplatná, lze využít i chat nebo e-mail (www.linkabezpeci.cz)
3. Pokud máte k dispozici, doporučte rodině obrátit se na některou podpůrnou organizaci v regionu, která může pomoci s další cestou a nasměrováním na další podpůrnou službu (často neziskové organizace)
4. Ke snížení úzkosti mohou dopomoci i některé volně dostupné léky či doplňky stravy (např. Guajacuran 200mg, CBD 5% kapky, Novo Passit, Sedalie, Rozchodník)
5. Medikace:
 - v případě, že lékař vyhodnotí a není možná urgentní terapie psychiatrem, může PLDD začít terapii antidepresivy ze skupiny SSRI – např. Asentra 50mg ½ tablety denně
 - je nutné upozornit rodiče i klienta, že nástup účinku lze očekávat nejdříve za 2 týdny
 - je nutná opakovaná kontrola, nejpozději po 3-4 týdnech bez efektu lze navýšit dávku léku na 1 tabletu denně
 - v případě nežádoucích účinků – nauzea, zvracení, průjem – je nutné lék vysadit a akutně konzultovat s dětským psychiatrem
 - Dítě/adolescent již musí být objednan k dětskému psychiatrovi!

CAVE!

Dle možností, potřeby, případně termínu u specialisty může být nutné intervenci v ordinaci PLDD opakovat!

V případě podezření na možnost suicidia či psychotické příznaky je nutné urgentní odeslání na ambulanci dětského lůžkového psychiatrického zařízení s žádostí o hospitalizaci!

