

# Krizový plán školy

## školní rok 2024/2025

V Praze dne 1. 9. 2024

Vypracovala: Mgr. Magdalena Zunová

školní metodik prevence

Krizový plán školy je součástí Minimálního preventivního programu.

Cílem krizového plánu je stanovit postupy, kterými budou minimalizovány případně eliminovány možné dopady rizikového chování vyskytujícího se v prostředí školy. Vychází z metodického pokynu MŠMT k primární prevenci sociálně patologických jevů u dětí, žáků

a studentů ve školách a školských zařízeních, č. j. 20 006/2007-51, Metodického pokynu MŠMT k prevenci a šikanování mezi žáky škol a školských zařízení, č.j. 28 275/2000-22

a Metodického pokynu MŠMT k jednotnému postupu při uvolňování a omlouvání žáků z vyučování, prevenci a postihu záškoláctví, č.j. 10 196/2002-14.

## Obsah

<b>CO DĚLAT KDYŽ... ÚVODEM.....</b>	<b>3</b>
<b>ŘEŠENÍ PŘÍPADŮ SOUVISEJÍCÍCH S UŽÍVÁNÍM NÁVYKOVÝCH LÁTEK V PROSTŘEDÍ ŠKOLY .....</b>	<b>4</b>
NÁVYKOVÉ LÁTKY.....	4
PŘÍZNAKY UŽÍVÁNÍ DROG .....	6
KONZUMACE NÁVYKOVÝCH LÁTEK VE ŠKOLE .....	7
DISTRIBUCE OPL VE ŠKOLE .....	7
POSTUP PŘI NÁLEZU OMAMNÝCH NEBO PSYCHOTROPNÍCH LÁTEK VE ŠKOLE .....	8
<b>KRIZOVÝ PLÁN ŠKOLY PRO ŘEŠENÍ ŠIKANY MEZI ŽÁKY ŠKOLY .....</b>	<b>9</b>
CHARAKTERISTIKA ŠIKANY.....	10
PROJEVY ŠIKANY.....	10
POSTUPY ŘEŠENÍ ŠIKANY .....	11
POSTUP VYŠETŘUJÍCÍ OSOBY, MÁ-LI PODEZŘENÍ NA ŠIKANU: .....	12
PROGRAM PREVENCE ŠIKANY.....	14
<b>ZÁŠKOLÁCTVÍ.....</b>	<b>15</b>
KATEGORIE ZÁŠKOLÁCTVÍ.....	15
<b>KRÁDEŽE .....</b>	<b>15</b>
KDO ŘEŠÍ + S KÝM SPOLUPRACUJE .....	16
KDY KAM HLÁSIT .....	16
<b>EXTREMISMUS, RASISMUS, XENOFOBIE, ANTISEMITISMUS.....</b>	<b>17</b>
RIZIKOVÉ TYPY CHOVÁNÍ ŽÁKŮ/STUDENTŮ: .....	17
<b>VANDALISMUS.....</b>	<b>19</b>
<b>KYBERŠIKANA.....</b>	<b>19</b>
<b>SEBEPOŠKOZOVÁNÍ.....</b>	<b>20</b>
<b>PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY.....</b>	<b>22</b>

## Co dělat když... Úvodem

Součástí prevence sociálně patologických jevů (návykové látky, poruchy příjmu potravy, šikana, kyberšikana, homofobie, extremismus, rasismus, záškoláctví atd.) je diagnostika změn chování žáka, případně celého kolektivu. Při náhlé změně chování, zhoršeném prospěchu nebo jiných příznacích je třeba:

- promluvit s žákem v bezpečném, důvěrném prostředí a pokusit se odhalit příčiny změny. S žákem promluví třídní učitel, případně jiný pedagog, ke kterému má žák důvěru;
- o situaci a poznacích informovat třídního učitele, případně ředitele školy, metodika prevence, výchovného poradce
- v případě, že je do záležitosti zapojen celý kolektiv třídy, provádí šetření dle závažnosti třídní učitel, metodik prevence, případně ředitel školy s ostatními členy preventivního týmu;
- třídní učitel informuje o vzniklé situaci zákonné zástupce žáka případně žáků a nabídne pomoc při řešení nebo doporučí poradenské zařízení. Třídní učitel případně ve spolupráci s výchovným poradcem sepíše o setkání se zákonnými zástupci zápis;

Zákonní zástupci žáků jsou informováni o prospěchu a chování žáka na třídních schůzkách a mají možnost od vyučujícího kdykoliv žádat vysvětlení a objasnění hodnocení nebo postupů řešení.

Výchovný poradenský systém na škole se řídí vyhláškou č. 72/2005 Sb. ve znění pozdějších předpisů.

<b>Ředitel školy</b>	Mgr. Petr Procházka
<b>Zástupce ředitele školy</b>	Ing. David Klouček, Mgr. Ellen Jirmanová, Mgr. Magdalena Zunová, Dominik Tautz
<b>Výchovný poradce</b>	Mgr. Ellen Jirmanová
<b>Metodik prevence</b>	Mgr. Magdalena Zunová

Přehled kontaktů na odborné instituce:

### Poradenský metodik prevence při PPP pro Prahu 8:

Mgr. Jiří Sixta: [sixta@ppppraha7a8.cz](mailto:sixta@ppppraha7a8.cz)

Mgr. Markéta Tutterová: [tutterova@ppppraha7a8.cz](mailto:tutterova@ppppraha7a8.cz)

## **Protidrogový koordinátor při ÚMČ Praha 8, U Meteoru 6, 180 48 Praha 8:**

Mgr. Zuzana Holíková: 222 805 646, [Zuzana.Holikova@praha8.cz](mailto:Zuzana.Holikova@praha8.cz)

## **Pedagogicko-psychologická poradna Praha 8:**

Glowackého 549/7, 181 00 Praha 8

Telefon i fax: 286 585 191, 286 882 368 e-mail: [poradna8@ppppraha7a8.cz](mailto:poradna8@ppppraha7a8.cz)

## **Oddělení sociálně-právní ochrany dětí – městská část Praha 8:**

U Meteoru 8, Praha 8, 180 48, tel.: 222 805 244

**Linka bezpečí**

tel.: 116 111

**Rodičovská linka**

tel.: 840 111 234, 606 021 021

**Hasičský záchranný sbor**

tel.: 150

**Zdravotnická záchranná služba**

tel.: 155

**Policie ČR**

tel.: 158

**Integrovaný záchranný systém**

tel.: 112

## **Řešení případů souvisejících s užíváním návykových látek v prostředí školy**

Plán vychází z Metodického doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních (č.j. 21291/2010-28), který je účinný od 1. 11. 2011.

### **Návykové látky**

Návykovou látkou se rozumí alkohol, omamné látky, psychotropní látky a ostatní látky způsobící nepříznivě ovlivnit psychiku člověka nebo jeho ovládací a rozpoznávací schopnosti nebo sociální chování.

Zakázána je výroba, distribuce, přechovávání, šíření i propagace omamných a psychotropních látek (OPL), a to bez ohledu na věk žáka a prostředí, ve kterém by k tomu docházelo. Zakázáno je rovněž navádění k užívání těchto látek.

Je nutné rozlišovat uživatele a distributora OPL. Uživatel je nebezpečný pouze sobě, distributor všem. Distribuce je trestným činem, užívání OPL je porušením školního řádu. Navádění jiných žáků k užívání návykových látek je považováno rovněž za nebezpečné a protiprávní jednání.

Základní informace o drogách:

## ▪ **Alkohol**

Alkohol je vysoce tolerovaná droga, jejíž užívání může vést k jinému rizikovému chování. Je snadno dostupný, má vliv na psychiku a mozek, což se projevuje v chování podle množství požitého alkoholického nápoje. Při nižších dávkách zlepšuje náladu, sebevědomí, mnohmluvnost, při vyšších dávkách se snižuje sebekritičnost, zábrany, zvyšuje se agresivita.

## ▪ **Tabák**

S kouřením začínají již malé děti a brzy se u nich rozvine psychosociální závislost, až u 70 % kuřáků vzniká fyzická drogová závislost na nikotinu.

## ▪ **Marihuana**

Účinné látky mají psychotropní efekt. Sušené listy marihuany mají výrazné aroma. Další forma drogy je hašiš. Psychická závislost se objevuje u dlouhodobých uživatelů, nebývá zvýšená tolerance na drogu ani výrazné odvykací příznaky. U určitých osob může dojít k rozvinutí psychických problémů – deprese, úzkosti, paniky vedoucí k sebepoškozování, může dojít k poruchám myšlení a krátkodobé paměti, rozvoji paranoidního stavu. Většina těchto stavů po odeznění intoxikace ustupuje.

## ▪ **Těkavé látky – ředidla, lepidla, plynné látky**

Jedná se o vysoce nebezpečné chemikálie. Tyto látky ovlivňují mozek – centrální mozkovou soustavu. Účinek je krátkodobý a brzy odezní. Dostavuje se euforie, poruchy vnímání, halucinace, poruchy vědomí a spánku, agrese. Toluén vyvolává psychickou závislost. Nebezpečnost této látky spočívá v neodhadnutí dávky. Může dojít k bezvědomí až komatu, k srdeční zástavě, zástavě dechu nebo udušení zvracením. Trvale poškozuje mozek.

## ▪ **Methamfetamin**

Jedná se o stimulační drogu – má budivý efekt, ovlivňuje centrální mozkovou soustavu. U nás je nejčastěji užíván pervitin. Pervitin zrychluje myšlení, zvyšuje motorické tempo, vytváří třes, zahání únavu, vyvolává euforii a příjemné pocity tělesné i duševní, snižuje chuť k jídlu. Po užití pervitinu má jedinec rozšířené zornice očí, zvýšený tep a krevní tlak, zvýšenou celkovou aktivitu organismu, intoxikovaný je hovorný, neklidný, v dobré náladě, ztrácí zábrany, zvyšuje se jeho sexuální pud.

## ▪ **Heroin**

Řadí se mezi opioidy. Injekční aplikace drogy je vysoce riziková. Má rychlý vliv na centrální nervový systém, potlačuje bolest, působí euforii, má tlumivé a zklidňující účinky. Často se apatie střídá s nespavostí, únavou a podrážděností. Na jeho pravidelném užívání vzniká i fyzická závislost, takže syndrom odnětí látky (abstinenční příznaky) je provázen velkými bolestmi a dalšími závažnými somatickými problémy.

## ▪ Extáze

Pod pojem „extáze“ řadíme celou řadu synteticky vytvořených stimulačních látek s halucinogenním potenciálem. Drogu užívají mladí lidé na tanečních akcích, v klubech a na masových tanečních festivalech. Uživatel extáze hodně tančí a nepocítuje vyčerpání, to může být nebezpečné a může dojít k dehydrataci.

## Příznaky užívání drog

- Náhlá změna osobnosti – z tichého studenta se náhle stává hlučný a otravný student. Změna může být postupná a zjevná pouze při reflexi. Může to být samozřejmě i naopak.
- Změny nálady – změna z dobré na špatnou a zpět, zdánlivě bez důvodu, s výbuchy vyvolanými zdánlivě nepodstatnými událostmi, zhoršující se vztahy s rodinnými příslušníky a přáteli.
- Změny ve fyzickém vzhledu nebo pohodě – změny v hmotnosti, spánku a obecném zdraví mohou být náhlé nebo postupné; mohou zahrnovat setřelou řeč, pomalost, zřetelné nebo rozšířené zornice, mluvení, euforii, nevolnost a zvracení, nedbalost v péči o sebe, změny ve stravovacích návycích nebo spánku.
- Změna výkonu ve škole – znatelné zhoršení výkonu (zvláště když byl student do té doby pilný/á), záškoláctví, zmeškané hodiny, ztráta zájmu o oblíbené aktivity.
- Zvýšená utajená komunikace s ostatními – často se to projevuje jako tajné telefonní hovory; některé z nich mohou být ovšem pouze typickým chováním dospívajících.
- Zvýšená potřeba peněz – nákup léků nebo návykových látek stojí peníze a tím větší je potřeba peněz. Peníze však nejsou jedinou převáděnou komoditou mezi mladými lidmi; mohou to být různé věci osobní potřeby, oblečení, elektronika; výměnou za finance nebo návykové látky mohou být poskytovány také sexuální služby.

Učitelům může pomoci intuice – může dospělému zprostředkovat varovné signály, že se se studentem něco děje, za předpokladu, že studenta zná delší dobu (např. třídní učitel). Nemusí se jednat o konkrétní nebo jasně verbalizovaný pocit, že je něco špatně, ale je dobré se začít zajímat a být vnímavější k případným dalším projevům.

Je třeba mít na paměti, že existuje řada dalších důvodů pro výše popsané chování, které je třeba vzít v úvahu v souvislosti s celkovou životní situací člověka.

## Konzumace návykových látek ve škole

1. V případě, kdy je žák přistižen při konzumaci OPL v prostorách školy nebo v době školního vyučování či v rámci akcí školou pořádaných, je nutné mu v další konzumaci zabránit.
2. Návykovou látku je třeba žákovi odebrat a zajistit, aby nemohl v konzumaci pokračovat.
3. Podle závažnosti momentálního stavu žáka či dalších okolností pedagogický pracovník posoudí, jestli mu nehrozí nějaké nebezpečí.
4. V případě, kdy je žák pod vlivem OPL do té míry, že je ohrožen na zdraví a životě, zajistí škola nezbytnou pomoc a péči a volá lékařskou službu první pomoci na tel.č.: 155.
5. Jestliže akutní nebezpečí nehrozí, zajistí vyjádření žáka a vyrozumí vedení školy.
6. V případě, že žák není schopen pokračovat ve vyučování nebo není schopen dbát pokynů zaměstnanců školy, vyrozumí škola ihned zákonného zástupce a vyzve jej, aby si žáka vyzvedl, protože není zdravotně způsobilý k pobytu ve škole.
7. Jestliže není zákonný zástupce dostupný, vyrozumí škola orgán sociálně právní ochrany a vyčká jeho pokynů. Škola může od orgánu sociálně právní ochrany obce vyžadovat pomoc.
8. Zákonnému zástupci ohlásí škola skutečnost, že žák konzumoval OPL ve škole i v případě, kdy je žák schopen výuky.
9. Současně splní oznamovací povinnost k orgánu sociálně právní ochrany dítěte. Oznamovacím místem je příslušný odbor obce s rozšířenou působností podle místa bydliště dítěte.
10. V případě uživatelského zájmu nebo zájmu jeho zákonných zástupců poskytne škola informace o možnostech odborné pomoci při řešení takové situace.
11. V případě podezření na intoxikaci žáka může pedagogický pracovník provést orientační test nepřítomnosti OPL, ale pouze na základě předem získaného souhlasu zákonného zástupce, resp. žáka staršího 18 let s orientačním testováním žáka na přítomnost OPL. Pokud je test pozitivní, sepíše pedagogický pracovník stručný záznam s vyjádřením žáka a postupuje, viz výše.
12. Obdobný postup zvolí pedagogický pracovník i v případě příchodu žáka do školy pod vlivem OPL, resp. kdy nelze prokázat, že se žák intoxikoval ve škole.

## Distribuce OPL ve škole

1. Distribuce OPL je v ČR považována za protiprávní jednání. Je proto zakázána a může být kvalifikována jako trestný čin. Množství, které žák distribuuje, není rozhodující.
2. Přechovávání OPL je také protiprávním jednáním. Množství, které u sebe žák v danou chvíli má, je rozhodující pro to, aby toto protiprávní jednání bylo blíže specifikováno buď jako přestupek, nebo v případě množství většího než malého jako trestný čin.

3. Jestliže má pracovník školy důvodné podezření, že ve škole došlo k distribuci OPL, musí o této skutečnosti vyrozumět místně příslušné oddělení Policie ČR, protože se jedná o podezření ze spáchání trestného činu.
4. Jestliže se tohoto jednání dopustila osoba mladší 18 let nebo bylo namířeno proti osobě mladší 18 let, vyrozumí také zákonného zástupce a orgán sociálně právní ochrany obce s rozšířenou působností.
5. Pokud v rámci tohoto podezření zajistí pracovníci školy nějakou látku, postupují způsobem popsaným níže.

## Postup při nálezů omamných nebo psychotropních látek ve škole

### A. V případě, kdy pracovníci školy naleznou v prostorách školy látku, kterou považují za omamnou nebo psychotropní, postupují takto:

1. Látku nepodrobují žádnému testu ke zjištění její chemické struktury.
2. O nálezů ihned uvědomí vedení školy.
3. Za přítomnosti dalšího pracovníka školy vloží látku do obálky, napíše datum, čas a místo nálezů. Obálku zalepí, přelep opatří razítkem školy a svým podpisem a uschovají ji.
4. O nálezů vyrozumí Policii ČR na tel. č. 158.

### B. V případě, kdy pracovníci školy zadrží u některého žáka látku, kterou považují za omamnou nebo psychotropní, postupují takto:

1. Látku nepodrobují žádnému testu ke zjištění její chemické struktury.
2. O nálezů ihned uvědomí vedení školy.
3. O nálezů sepíše stručný záznam (jak látka vypadala, v jakém obalu byla, místo a okolnosti nálezů) s vyjádřením žáka, u kterého byla látka nalezena, datum, místo a čas nálezů a jméno žáka. Zápis podepíše i žák, u kterého byla látka nalezena (nebo který látku odevzdal). V případě, že podepsat odmítá, uvede pracovník tuto skutečnost do zápisu. Zápisu školy je přítomna ředitel školy nebo její zástupci.
4. O nálezů vyrozumí Policii ČR na tel. č. 158, která látku identifikuje, zajistí a informuje zákonného zástupce.
5. V případě, že je látka nalezena u žáka, který se jí intoxikoval, předají látku zajištěnou výše uvedeným postupem přivolanému lékaři. Další postup nutný k identifikaci látky zajistí Policie ČR.
6. Do příjezdu Policie ČR ponecháme žáka v místnosti pod dozorem dospělého.

### C. V případě, kdy pracovníci školy mají podezření, že některý z žáků má nějakou omamnou nebo psychotropní látku u sebe, postupují takto:



1. Jedná se o podezření ze spáchání trestného činu nebo přestupku, a proto řešení této situace spadá do kompetence Policie ČR.
2. Bezodkladně vyrozumí Policii ČR, zkonzultují s ní další postup a informují zákonného zástupce žáka.
3. Žáka izolují od ostatních a do příjezdu Policie ČR je nutné mít ho pod dohledem. U žáka v žádném případě neprovádějí osobní prohlídku nebo prohlídku věcí.

### Doporučení:

- Nikdy neprovádět kontrolu tašky, aniž by žák souhlasil
- Nikdy neprovádět kontrolu sám, ale vždy za přítomnosti svědka
- S podezřelou látkou manipulovat co nejméně
- Škola může věc zabavit pouze proti podpisu a opět proti podpisu předat rodičům
- V případě podezření, že je žák pod vlivem drog, je nutno volat lékaře a rodiče (veškeré jednání podchytit písemně)

### Doporučené odkazy:

[1] [www.prevence-info.cz](http://www.prevence-info.cz)

[2] [www.drogy-info.cz](http://www.drogy-info.cz)

[3] [www.odrogach.cz](http://www.odrogach.cz)

[4] [www.adiktologie.cz](http://www.adiktologie.cz)

[5] [www.drogy.net](http://www.drogy.net)

[6] [www.promolisms.cz](http://www.promolisms.cz)

[7] [www.alkoholmetr.cz](http://www.alkoholmetr.cz)

[8] [www.alkoholik.cz](http://www.alkoholik.cz)

## Krizový plán školy pro řešení šikany mezi žáky školy

Plán vychází z Metodického doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních (č.j. 21291/2010-28), který je v platnosti od 1. 11. 2011.

## Charakteristika šikany

Šikany – (z fr. chicane = týrání) je způsob chování umožňující většinou v bezprostřední komunikaci fyzickým a psychickým týráním druhých získat nad nimi pocit převahy, moci či určité výhody. Jde o jednání agresivní, často nezákonné, ale trpěné a mnohdy podporované určitou skupinou. Lze je charakterizovat jako chování asociální. Podhoubí šikany je v osobnostních rysech týrajícího i jeho oběti a v lhostejnosti okolí, v sociální atmosféře, v některých ideologiích ....

(Velký sociologický slovník, Univerzita Karlova, Vydavatelství Karolinum, 1996 Praha)

## Projevy šikany

Nepřímé (varovné) znaky šikany mohou být např.:

- Žák je o přestávkách často osamocený, ostatní o něj nejeví zájem, nemá kamarády.
- Při týmových sportech bývá jedinec volen do mužstva mezi posledními.
- Při přestávkách vyhledává blízkost učitelů.
- Má-li žák promluvit před třídou, je nejistý, ustrašený.
- Působí smutně, nešťastně, stísněně, mívá blízko k pláči.
- Stává se uzavřeným.
- Jeho školní prospěch se někdy náhle a nevysvětlitelně zhoršuje.
- Jeho věci jsou poškozené nebo znečištěné, případně rozházené.
- Zašpiněný nebo poškozený oděv.
- Stále postrádá nějaké své věci.
- Odmítá vysvětlit poškození a ztráty věcí nebo používá nepravděpodobné výmluvy.
- Mění svoji pravidelnou cestu do školy a ze školy.
- Začíná vyhledávat důvody pro absenci ve škole.
- Odřeniny, modřiny, škrábance nebo řezné rány, které nedovede uspokojivě vysvětlit.

## Přímé znaky šikany mohou být např.:

- Posměšné poznámky na adresu žáka, pokořující přezdívka, nadávky, ponižování, hrubé žerty na jeho účet.
- Kritika žáka, výtky na jeho adresu, zejména pronášené nepřátelským až nenávistným, nebo pohrdavým tónem.

- Nátlak na žáka, aby dával věcné nebo peněžní dary šikanujícímu nebo za něj platil.
- Příkazy, které žák dostává od jiných spolužáků, zejména pronášené panovačným tónem.
- Skutečnost, že se jim podřizuje.
- Nátlak na žáka k vykonávání nemorálních až trestných činů či k spoluúčasti na nich.
- Honění, strkání, šťouchání, rány, kopání, které třeba nejsou zvláště silné, ale je nápadné, že je oběť neoplácí.
- Rvačky, v nichž jeden z účastníků je zřetelně slabší a snaží se uniknout.

## Postupy řešení šikany

Devět kroků při řešení počáteční šikany:

### 1. Odhad závažnosti onemocnění skupiny a rozpoznání zda nejde o neobvyklou formu šikanování

- úkol naplňujeme především prostřednictvím rozhovoru s informátory a oběťmi
- nesmí docházet k přímé konfrontaci pachatele a oběti

### 2. Rozhovor s informátory a oběťmi

- po rozhovoru s informátorem následuje rozhovor s oběťmi (ne s podezřelými pachateli)
- při rozhovoru s oběťmi je důležité, aby o tom nevěděli ostatní žáci (je potřeba ochránit ji před možnou pomstou agresorů)

### 3. Nalezení vhodných svědků

- vytipovat členy skupiny, kteří budou pravdivě vypovídat (vybrat žáky, kteří s oběťmi sympatizují, kamarádi s ní, nebo ji alespoň neodmítají, žáky nezávislé na agresorech, kteří nepřijímají normy šikanování)

### 4. Individuální, případně i konfrontační rozhovory se svědky

- rozhovory zorganizovat tak, aby o nich druzí nevěděli
- vyskytnou-li se těžkosti, lze uskutečnit doplňující a zpřesňující rozhovory nebo konfrontaci dvou svědků
- vážnou chybou je společné vyšetřování svědků a agresorů. Za zásadní chybu považují konfrontaci obětí a agresorů

### 5. Ochrana oběti

### 6. Rozhovor s agresory, případně konfrontace mezi nimi

- je to poslední krok ve vyšetřování

- dokud nemáme shromážděné důkazy, nemá smysl vést tento rozhovor
- cílem je agresory okamžitě zastavit a ochránit oběti, ale i je samé před následky jejich činů

## 7. Výchovná komise

- v rámci společného setkání pedagogů a žáka-agresora i jeho rodičů se rozhoduje o výchovných opatřeních

## 8. Rozhovor s rodiči oběti

- rodiče je třeba informovat o zjištěních a závěrech školy a domluvit se na dalších opatřeních

## 9. Práce s celou třídou

### Postup vyšetřující osoby, má-li podezření na šikanu:

- Konfrontovat svá pozorování s dalšími kolegy.
- Co nejdříve oznámit podezření vedení školy, výchovnému poradci, konzultovat další postup.
- Mezi čtyřma očima vyslechnout více nezaujatých svědků, popřípadě konfrontovat svědky mezi sebou.
- Je zejména důležité získat odpovědi na následující otázky:
  - a) Kdo je obětí, popřípadě kolik obětí je.
  - b) Kdo je agresorem, kolik agresorů je. Kdo z nich je iniciátor, kdo aktivní účastník šikanování a kdo je obětí i agresorem?
  - c) Co, kdy, kde, a jak dělali agresori obětím?
  - d) K jak závažným agresivním a manipulativním projevům došlo?
  - e) Jak dlouho šikana trvá?
- Spojit se s rodiči případné oběti, konzultovat výskyt nepřímých znaků šikany. Poprosit je o pomoc.
- Vyslechnout oběť – citlivě, diskrétně, zaručit bezpečí a důvěrnost informací. NIKDY neřešit problém před celou třídou!
- Zajistit ochranu oběti šikany.
- Teprve nyní vyslechnout agresory, případně konfrontovat agresory mezi sebou.

NIKDY konfrontace obětí a agresorů!

Vytipovat nejslabší článek, dovést je k přiznání či vzájemnému obviňování.

- Požádat vedení školy o svolání výchovné komise (vedení školy, výchovný poradce, třídní, školním metodik prevence sociálně patologických jevů, případně psycholog). Ta na základě shromážděných informací posoudí, zda se jedná o šikana a jaký je stupeň její závažnosti (stupně 1-3 počáteční šikana, 4-5 šikana v pokročilém stádiu), navrhne další postup vůči obětem i agresorům i třídě jako celku. Potrestání agresorů je individuální, závisí na věku, intenzitě šikany a na tom, zda se jedná o první případ či recidivu.
- Individuálně pozvat rodiče agresorů. Seznámit je se situací, sdělit jim navrhovaná opatření, (zdůraznit možnost nápravy) a požádat je o spolupráci. Pokud odmítají, zvážit oznámení na Policii ČR.
- Individuálně pozvat rodiče obětí šikany. Seznámit je se situací, domluvit se na opatřeních (terapie, osobnostní výcvik...)
- Rozebrat situace ve třídě (vynechat citlivé detaily), vysvětlit nebezpečí a důsledky šikany, oznámit potrestání viníků. Třídu i nadále pozorně sledovat.

## Brutální šikana

V případě brutální šikany se doporučuje postupovat následujícím způsobem:

1. Zvládnout šok a postarat se o oběť
2. Přivolat pomoc
3. Zabránit domluvě
4. Poskytnout oběti pomoc a bezpečí
5. Přivolat policii

## Při šetření šikany se můžeme setkat s různými formami zakrývání:

1. Od oběti lze těžko získat podrobnější a často i objektivní informace
2. Agresoři často úporně a vynalézavě lžou, používají falešné svědky a nutí oběti ke lhaní nebo odvolání výpovědi
3. Pro ostatní členy nemocné skupiny je příznačný strach vypovídat
4. Někteří rodiče agresorů chrání své děti za každou cenu
5. Někteří rodiče obětí se obávají spolupracovat při vyšetřování
6. Při některých typech pokročilých šikan pedagogové chrání vůdce agresorů a nevědomě brání vyšetřování

## Potrestání agresora:

1. Pro potrestání lze užít běžná výchovná opatření
2. Informovat rodiče
3. Platí tyto zásady:
  - nezaujímat proti útočníkovi agresivní postoj – posiluje to model agresivního chování
  - odlišit okamžitý zásah na ochranu oběti před kázeňským řešením
  - neplýtvat slepou municí - plané hrozby ukazují jen na naši bezmocnost
  - omluvy obvykle nic nevyřeší
  - trvat na odčinění škody – uhradit zničené věci, vrátit věci získané vydíráním atd.
  - důslednost - udělovat jen tresty, jejichž plnění lze kontrolovat

## Kdy vyrozumět Policii ČR/OSPOD

Pokud má učitel jistotu, že byl spáchán trestný čin, má ze zákona povinnost obrátit se na orgány činné v trestním řízení, pokud má podezření, zákon určuje školskému zařízení za povinnost nahlásit tuto skutečnost obecnímu úřadu, tedy sociálnímu pracovníkovi z orgánu sociálně právní ochrany dětí (OSPOD). V případě, že se rodiče odmítají spolupracovat se školou a odmítají se zúčastňovat výchovných komisí, je škola opět oprávněna vyrozumět OSPOD.

## Program prevence šikany

Důležitou součástí boje proti šikaně je prevence, na níž by se neměl podílet pouze školní metodik prevence, ale měla by být v zájmu všech pedagogických pracovníků.

Je nutno zaměřit ji zejména na:

1. Pravidelné diskusní kruhy žáků – zásada: o všem je možné otevřeně mluvit
2. Psychologické hry a cvičení
3. Práce s kolektivem mimo školu – výlet, exkurze

Pro zajištění ochrany oběti, ale i ostatních žáků školy v případě výskytu šikany je nutno:

1. Kontrolovat příchody a odchody žáků ze školy
2. Zvýšit dozor ve třídě během přestávek
3. Podle získaných informací zajistit bezpečí na místech a v situacích, kde nejčastěji dochází k šikanování (šatny, třídy, toalety, málo frekventovaná místa apod.)

Doporučené odkazy:

- [1] *Poradna webu Minimalizace šikany*
- [2] *Společenství proti šikaně*, [www.sikana.org](http://www.sikana.org)
- [3] *Internet poradna*, [www.internetporadna.cz](http://www.internetporadna.cz)
- [4] *Sdružení Linka bezpečí (116 111)*, [www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz)
- [5] *Amnesty International ČR*, [www.amnesty.cz](http://www.amnesty.cz)

## Záškoláctví

Žák případně zákonný zástupce žáka by měl třídního učitele nejpozději do 3 dnů od začátku absence žáka ve škole informovat o důvodu nepřítomnosti žáka ve škole. Pokud tak neučiní, situaci lze klasifikovat jako záškoláctví. Přestupek je hodnocen různými stupni výchovných opatření (viz školní řád).

## Kategorie záškoláctví

1. Právě záškoláctví – žák se ve škole neukazuje, ale rodič si myslí, že do školy chodí.
2. Záškoláctví s vědomím rodičů – na této formě se podílí několik typů rodičů, jejichž hlavními charakteristikami je buď odmítavý postoj ke škole nebo přílišná slabost ve vztahu k dítěti či závislosti na pomoci a podpoře dítěte v domácnosti.
3. Záškoláctví s klamáním rodičů – existují děti, které dokážou přesvědčit rodiče o svých zdravotních obtížích, pro které nemohou jít do školy, a rodiče jim absenci omlouvají pro tyto zdravotní důvody. Tento typ záškoláctví je však obtížně rozlišitelný od záškoláctví s vědomím rodičů.
4. Útěky ze školy – někdy se tomuto typu říká interní záškoláctví, kdy žáci do školy přijdou, nechají si zapsat přítomnost a během vyučování na několik hodin odejdou, přičemž zůstávají v budově školy nebo ji na krátkou dobu opustí.
5. Odmítání školy – některým typům žáků činí představa školní docházky psychické obtíže, např. v důsledku problémů ve škole souvisejících s obtížností učiva, při strachu ze šikany nebo výskytu školní fobie nebo deprese.

## Krádeže

Krádež je takové jednání, při kterém se někdo zmocní věci, která není jeho a to za účelem si ji ponechat, používat ji apod., aniž by s tím majitel věci souhlasil, nebo o tom byl informován.

Krádež je protiprávní jednání, při kterém se někdo zmocní věci, která není jeho a to za účelem. Pokud se škola o takovém jednání dozví, bude tuto skutečnost (je-li odcizená věc vyšší finanční hodnoty – nad 5 000,- Kč jde o trestný čin) hlásit orgánům činným v trestním řízení, nebo doporučí poškozenému (jeho zákonnému zástupci), aby se na tyto orgány obrátil. U každého podezření o výskytu krádeže musí být informován ředitel školy.

Škoda může být taktéž emocionální, tu je třeba řešit obdobně, bez povinnosti nahlašování krádeže orgánům činným v trestním řízení.

O krádeži a jejím šetření se provede záznam, ze kterého budou jasně vyplývat všechny důležité skutečnosti: kdo – kdy – kde – jak – proč – čím...

Po zjištění situace ihned ohlásit krádež rodičům poškozeného. Rodičům zloděje krádež ohlásíme precizním zjištěním příčin.

Je nutné dále pracovat na nápravě vztahu mezi poškozeným a poškozovatelem.

## Kdo řeší + s kým spolupracuje

- Školní poradenské pracoviště (školní psycholog, školní metodik prevence, výchovný poradce, speciální pedagog)
- PPP (pedagogicko-psychologická poradenství)
- SVP (střediska výchovné péče)
- OSPOD (oddělení sociálně právní ochrany dětí)
- Policie ČR

## Kdy kam hlásit

Kdy hlásit rodičům?

*Rodičům poškozeného vždy ihned, rodičům zloděje rovněž vždy, nicméně mělo by tomu předcházet precizní zjištění příčin. Celá řada dětí krade proto, že je někdo krást poslal a oni z něj mají strach. Není to sice o nic menší krádež, ale je to informace, kterou by rodič měl vědět také.*

Kdy hlásit policii?

*V případě, kdy je škoda nikoliv nepatrná, nikdo nejeví snahu o nápravu a škola není vlastními silami schopná domoci se takové nápravy. Musí se jednat o úmyslné zcizení, poškození nebo zničení věci. Hlásíte také tehdy, jestliže o to žádá poškozený nebo poškozená nebo jejich zákonní zástupci. Důležité upozornění - Škola a školské zařízení není orgán činný v trestním řízení, takže nemůže nic vyšetřovat. Pokusy o „vyšetřování“ ze strany školy, mohou nenapravitelně ovlivnit další vyšetřování Policie ČR.*

Kdy hlásit OSPOD?



*V případech, kdy se jedná o opakované jednání a výchovná a další opatření, která zvolila škola, neměla žádný účinek.*

## **Extremismus, rasismus, xenofobie, antisemitismus**

Za extremistické chování lze považovat takové, které je vědomě konáno ve prospěch politických, náboženských a etnických hnutí a ideologií, která směřují proti základům demokratického ústavního státu. U studentů/žáků se zpravidla jedná pouze o dílčí postoje a formy podpory, které mají často pouze slabý ideologický základ.

Rasistické chování je takové, které na základě přisouzení psychických a mentálních schopností a dovedností skupinám definovaným podle biologického, rasového či národnostního původu tyto příslušníky těchto skupin hodnotí a případně (ve formě „tvrdého rasismu“) je i poškozují.

Xenofobní chování je takové, které na základě subjektivně stanovených prvků cizosti (jinakosti) vyvolává obavy ze subjektů, které jsou jako cizí pojímány a v krajních případech může vést k jejich poškozování, což vyvolává protireakci.

Antisemitské jednání je takové, které poškozují objekt židovského charakteru kvůli tomu, že tomuto objektu přisuzuje určité negativní vlastnosti či symbolický význam na základě subjektivní percepce židovství.

### **Rizikové typy chování žáků/studentů:**

- verbální a fyzické napadání spolužáků, zaměstnanců či návštěvníků školy kvůli jejich politickému či náboženskému přesvědčení anebo rasovému, národnostnímu, etnickému či třídnímu původu (včetně střetů různých extremistických či etnicky/nábožensky vymezených part a skupin);
- revizionistické zpochybňování oficiálních výkladů historie či pojetí soudobé demokracie ve prospěch extremistického výkladu;
- agitace ve prospěch extremistických hnutí na půdě školy a snaha o získání nových stoupců mezi vrstevníky (včetně možnosti vytváření extremistických part a skupin ve škole);
- využívání školního vzdělání a výcviku k nabytí znalostí, dovedností a schopností pro bezprostřední využití v extremistické scéně (návuk bojových umění v kroužcích sebeobrany apod.);
- využití školních prostor, zařízení a přístrojů ve prospěch extremismu (např. využití školních počítačů a serverů k vytváření a umístění extremistických internetových stránek);
- zanedbávání školních povinností kvůli volnočasovým extremistickým aktivitám mimo školu (škála mimoškolních extremistických aktivit je široká)

### **Postup :**

- zajistit bezpečnost případné oběti;

- informovat zákonné zástupce oběti i agresora;
- zjistit hloubku rasistických postojů u jednotlivců a zjistit jejich případné vazby na extremistickou scénu mimo školu;
- zjistit rozšíření uvedených postojů v kolektivu, třídě, škole;
- vyvolat diskusi o problémech souvisejících s uvedenými postoji s cílem odhalit jejich příčinu;
- zaměřit výuku na tyto problémy;
- okamžitě a razantně vystoupit proti projevům intolerance mezi žáky vyvolanými uvedenými postoji a názory;
- v případě závažných projevů (především násilných) informovat bezpečnostní složky (Policii ČR)

Přestupek je hodnocen různými stupni výchovných opatření (viz školní řád).

#### Doporučené odkazy :

- *Člověk v tísní o. s.*, <http://clovekvtisni.cz/>
- *Nevládní organizace proti pravicovému a etnickému extremismu, rasismu, a xenofobii:*
- *Český helsinský výbor*, <http://www.helcom.cz/>
- *In-Iustitia*, <http://www.in-ius.cz/>
- *Nadace Tolerance a občanská společnost*, <http://www.ecn.cz/tolerance/>
- *Asi-Milování*, <http://www.asimilovani.estranky.cz/>
- *Lokální iniciativy v některých regionech (např. V Ústí neonacisty nechceme, http://www.vustineonacistynehceme.cz/)*
- *V případě rasistických střetů ve škole vyvolaných jednáním romských žáků (včetně jejich rasistického chování) možnost obrátit se na romské poradce, romské organizace (např. Romea, <http://www.romea.cz> či Drom, <http://www.drom.cz>) a případně na neoficiální romské autority v lokalitě.*

#### Proti antisemitismu:

- *Liga proti antisemitismu*, <http://antisemitismus.wz.cz/>
- *Národní památník Terežín*, <http://www.pamatnik-terezin.cz/showdoc.do?docid=4>
- *Židovské muzeum Praha*, <http://www.jewishmuseum.cz/>

- *V rámci boje proti levicovému extremismu možnost využití zájmových skupin poškozených komunistickým režimem (Konfederace politických vězňů, <http://www.kpv-cr.cz/>)*
- *Poradenství proti náboženskému extremismu: <http://www.sekty.cz/www/index.php>*

## Vandalismus

Vandalismus ve školním prostředí se projevuje ničením školního majetku nebo jeho poškozováním a ničením majetku ostatních žáků a žákyně, případně dalších členů školní komunity.

Dle školního řádu žák nesmí vědomě ničit majetek školy či někoho jiného. Při zjištění takové skutečnosti jsou neprodleně informováni rodiče a zákonní zástupci. Žák (rodiče a zákonní zástupci žáka) je povinen uhradit způsobenou škodu. Přestupek je hodnocen různými stupni výchovných opatření (viz školní řád).

## Kyberšikana

Kyberšikanu definujeme jako zneužití ICT (informačních komunikačních technologií), zejména pak mobilních telefonů a internetu, k takovým činnostem, které mají někoho záměrně ohrozit, ublížit mu. Podobně jako u šikany tváří v tvář se jedná o úmyslné chování, kdy je oběť napadána útočníkem nebo útočníky. Povaha a provedení útoků pak určuje její závažnost.

**U každého podezření o výskytu kyberšikany musí být vždy informován ředitel školy.**

Co dělat:

1. Zajistit ochranu oběti - kontaktovat operátora mobilní sítě nebo zřizovatele www stránek, profilu...atd.
2. Zajistit dostupné důkazy s podporou IT kolegy
3. Vyšetřit všechny souvislosti a případně požádat o odbornou pomoc externího pracovníka (IT expert, PPP, policie,...). Kontaktovat a spolupracovat s MySpace, Facebookem, nebo jakýmkoliv jiným webovým prostředím, kde ke kyberšikaně došlo.
4. Zvolit takové opatření a řešení, které je odpovídající závažnosti prohřešku a důsledkům, které agresor způsobil.
5. Informovat rodiče oběti i rodiče kyberagresora. Poučit rodiče koho mohou kontaktovat (Policie ČR, OSPOD, PPP, právní zástupce atd.).
6. Pokud došlo k tomuto činu v prostorách školy, bude přestupek hodnocen různými stupni výchovných opatření (viz školní řád),

Oběti je třeba doporučit, aby:

- Neodpovídala

- Ukládala důkazy (screenshoty)
- Mluvila o tom, co se jí děje

Pokud má učitel jistotu, že byl spáchán trestný čin, má ze zákona povinnost obrátit se na orgány činné v trestním řízení, pokud má podezření, zákon určuje školskému zařízení za povinnost nahlásit tuto skutečnost sociálnímu pracovníkovi z orgánu sociálně právní ochrany dětí (OSPOD). V případě, že se rodiče odmítají spolupracovat se školou a odmítají se zúčastňovat výchovných komisí, je škola opět oprávněna vyrozumět OSPOD.

## Sebepoškozování

Sebepoškozování (automutilace, selfharm) je komplexní autoagresivní chování, které na rozdíl od sebevraždy nemá fatální následky a které lze nejlépe chápat jako nezralou, maladaptivní odpověď na akutní a nebo chronický stres, nevladatelné emoce či myšlenkové pochody. Přestože člověk neznalý problematiky může sebepoškození lehce vnímat jako pokus o sebevraždu, smrt při sebepoškozujícím aktu na rozdíl od sebevražedného pokusu není v naprosté většině případů motivem a cílem jednání (ač je ve skupině poškozujících se dětí a mladistvých statisticky osmkrát vyšší výskyt sebevražd než v běžné populaci).

Za patologické sebepoškození se obecně nepovažuje poranění, které je v dané kultuře tolerované a jehož primárním cílem je dekorace těla (v naší kultuře typicky piercing a tetování), sexuální uspokojení, spirituální zážitek v rámci rituálních praktik či začlenění se do skupiny vrstevníků nebo demonstrace vlastní hodnoty mezi nimi (snaha být „cool“ a „in“).

Existují různé způsoby sebepoškozování (dále také jako SP) s rozdílnou závažností poškození. Nejčastěji pozorovaným sebepoškozujícím (automutilačním) chováním je

- řezání (žiletkou, střepem atd.)
- pálení kůže.

Jinými formami jsou

- škrábání,
- píchání jehlou,
- rozrušování hojících se ran,
- značkování rozpáleným kovem nebo například značkovací pistolí,
- obrušování popálené kůže,
- kousání, údery, nárazy,
- dloubání, tahání kůže a vlasů/ochlupení a další.

Motivem SP bývá nejčastěji

- snaha zmírnit vnitřní napětí, snaha uniknout z nesnesitelné situace nebo neúnosného duševního stavu, snaha odstranit pocity viny, studu, dosažení pocitu očištění
- snaha získat pocit kontroly nad vlastním tělem a psychikou
- snaha dosáhnout pocitu uspokojení z tělesného prožitku bolesti nebo tepla krve
- tělesné vyjádření nevyslovitelných pocitů, vyjádření hněvu na sebe, např. za vlastní slabost nebo za nedostatek disciplíny
- odpoutání pozornosti od jiných problémů
- manifestace potřeb, demonstrace vlastní síly nebo dosažení péče a ochrany, získání pocitu bezpečí nebo jedinečnosti
- znovuprožití traumatu ve snaze o jeho zpracování
- dosažení poranění, která jsou viditelná a léčitelná na rozdíl od těch neviditelných duševních
- dosažení neatraktivnosti pro ostatní.

Co dělat:

- Posoudit aktuální riziko závažného sebepoškození a v případě jeho přítomnosti odeslat dítě, event. i proti vůli rodičů, do spádového psychiatrického zařízení
- Kontaktovat rodinu, systematická dlouhodobá spolupráce s rodinou
- Předat dítě školnímu psychologovi. Pokud škola nedisponuje školním psychologem, lze samozřejmě využít služeb psychologa pedagogicko-psychologické poradny.
- Motivovat dítě a rodinu k návštěvě specialisty – krizové centrum, psychologická/psychiatrická ambulance
- Stanovit jasně hranice a pravidla na půdě školy
- Ideální přístup je takový, ve kterém je SP tolerováno, ale vede ke konkrétním důsledkům – například lze zavést pravidlo, že žák může za učitelem přijít kdykoliv, když pociťuje nutkání poškodit se, ale učitel se mu nebude věnovat, pokud se poškodí (za podmínky, že jiný dospělý, učitel či rodič zvládne akutní situaci s eventuálním ošetřením či zabráněním dalších následků).

Nevhodný postup:

- snaha okamžitě odstranit sebepoškozující chování
- sankce a ignorace

Pokud žák není aktuálně ohrožen závažným sebezraněním (platí pro žáky motivované k řešení situace a hledání pomoci, vynucená konzultace u odborníka málokdy přinese efekt)

- dostupná psychiatrická či psychologická ambulance – ideálně s doporučením od dětského/dorostového lékaře, resp. po telefonickém objednání rodiči (nutno počítat s čekacími lhůtami, zejména pokud bude konzultace hrazena zdravotní pojišťovnou)
- krizová centra – netřeba doporučení zdravotnického zařízení, předchozí telefonická nebo e-mailová domluva vhodná, ale není nutná

○ Dětské krizové centrum (V zápolí 21, 141 00 Praha 4, tel. 241 480 511, 777 664 672, ambulance@дитеkrize.cz, Provozní doba: Po, St 8:00 – 16:00,

Út – Čt 8:00 – 18:00, Pá 8:00 – 14:00)

- Krizové centrum RIAPS (Chelčického 39, Praha 3, tel. 222 580 697, nepřetržitý provoz)
- Centrum krizové intervence Psychiatrické léčebny Praha-Bohnice (Ústavní 91, Praha 8, tel. 284016110, cki@plbohnice.cz)
- Krizové centrum Spondea (Sýpka 25, Brno – Černá Pole, tel. 541 235 511, 608 118 088, krizovapomoc@spondea.cz)

Linky důvěry (níže jsou vybrány linky důvěry, na něž mohou volat děti

i dospělí, další naleznete na <http://www.dkc.cz/kontakty.php> nebo [www.capld.cz/linky.php](http://www.capld.cz/linky.php))

- *Linka Bezpečí – tel. 116 111, pomoc@linkabezpeci.cz*
- *Linka důvěry Centra krizové intervence PL Bohnice – tel. 284 016 666*
- *Linka důvěry Dětského krizového centra – tel. 241 484 149, problem@дитеkrize.cz*
- *Linka důvěry RIAPS – tel. 222 580 697, linka@mcssp.cz*
- *Telefonická krizová intervence KC Spondea – tel. 541 235 511, 608 118 088, chat [www.chat.spondea.cz](http://www.chat.spondea.cz)*

## Poruchy příjmu potravy

Mentální anorexie, bulimie a psychogenní přejídání představují nejčastější diagnózy patologického jídelního chování, tvořící spektrum od život ohrožujícího omezování příjmu potravy až po přejídání spojené nebo bez kompenzačních mechanismů, jako je zvracení a další nevhodné metody k regulaci energetického příjmu a výdeje. Pro poruchy je příznačný nadměrný strach z tloušťky, nespokojenost s tělem a nadměrná snaha o dosažení štíhlosti a její udržení. Psychické a zdravotní problémy

většinou souvisí s mírou podvýživy a patologických kompenzačních mechanismů i dalších rizikových biopsychosociálních faktorů.

Mentální anorexie je porucha charakterizovaná zejména úmyslným snižováním tělesné hmotnosti. Základním kritériem anorexie je nízká tělesná hmotnost (alespoň o 15 % nižší, než odpovídá věku a výšce) a aktivní snaha hubnout nebo nepřibrat (nemocní často snahu hubnout popírají a mluví o zdravé výživě a životním stylu, což je dnes označováno za narůstající ortorexii). Postupně redukuje příjem kalorických potravin, nadměrně se zabývá kontrolou jídla, snadno se cítí přejedeni často i stále častěji je zvýšený energetický výdej, nepřiměřená kompulsivní pohybová aktivita. Bývá rozlišován restriktivní a bulimický (purgativní) typ mentální anorexie, kdy dochází k opakovaným epizodám zvracení, užívání laxativ nebo diuretik často i každém jídle

Atypická mentální anorexie - poruchy, které splňují některá kritéria mentální anorexie, ale celkový klinický obraz jim neodpovídá. Není přítomný některý z klíčových příznaků, jako je například strach ze ztloustnutí, ale je vidět výrazný váhový úbytek a chování, směřující k redukci váhy. Pacient také může mít normální váhu, ale ve skutečnosti je podvyživen, protože trpí nedostatkem živin.

Mentální bulimie je porucha charakterizovaná zejména opakujícími se záchvaty přejídání, spojenými s cravingem (nezvladatelnou touhou po přejedení jako u jiných závislostí) a následným purgativním chováním (aktivitou směřující k rychlému vydání přijatých kalorií) s pocitu viny, selhání a ztráty kontroly nad jídlem. Někdy je rozlišován purgativní (vyskytuje se zvracení, laxativa nebo diuretika) a nepurgativní (ke kontrole hmotnosti jsou využívány přísné diety, hladovky nebo intenzivní cvičení) typ bulimie.

Psychogenní přejídání může vést k obezitě a může předcházet nebo se rozvinout po mentální anorexii i bulimii. Přejídání velkým množstvím potravy v krátkém čase není následováno purgativními symptomy.

ARFID - pro onemocnění je typická ztráta zájmu o jídlo a vyhýbavé chování, výrazná vybíravost a strach z nepříjemných následků jedení. Vzniká v dětském věku, není věkový limit. U dětí vede k zastavení růstu i nárůstu hmotnosti a nedostatečné výživě, významné ztrátě hmotnosti. Podobné projevy jako u anorexie a bulimie, bez poruchy vnímání vlastního těla nebo touhy po snižování hmotnosti, ale s podobným psychosociálním dopadem.

Bigorexie (dysmorfická porucha, Adonisuv komplex) je také jednoduše označována jako obrácená anorexie. Tento poměrně nový druh psychické poruchy byl popsán v roce 1993. Pacienti s poruchou vnímání vlastního těla si připadají málo silní a svalnatí, jejich ideály jsou posilovány nereálnými představami a požadavky prezentovanými v médiích a na sociálních sítích, nutkavým cvičením a často i tajnou konzumací anabolických steroidů. Rozvoj příznaků je postupně vede k sociálnímu stažení, obavám z odhalování těla před druhými, pocitům nespokojenosti a selhání a posléze i vážným tělesným problémům. Mezinárodní klasifikace nemocí 10 je uvádí mezi Somatoformními poruchami jako dysmorfofobie.

Ortorexie je porucha jídelního chování spočívající v patologické fixaci na konzumaci zdravé výživy (kvality oproti kvantitě). Jedinci s touto poruchou jsou vnímáni jako méně „léčitelní“, než například pacienti s psychogenním přejídáním. Hůře se s nimi komunikuje, budí méně sympatií. Riziko

stigmatizace je podobné jako u ostatních PPP. Ve čtvrtině případů lze příznaky poruchy identifikovat v začátcích mentální anorexie nebo bulimie.

Co dělat:

Vhodná je včasná intervence u rizikových jedinců (rychle zhubnul, zvrací s jakoukoli argumentací, nepřiměřeně cvičí), interaktivní programy, rozvoj všeobecných aktivit, zájmů. U běžné populace spíše se zaměřit na předcházení nevhodných redukčních diet a prostředků na zhubnutí (důraz ne na nebezpečnost, ale na neúčinnost). Předcházet šikaně pro vzhled, oblečení, tělesný výkon, to, co jí nebo pije. Rozšířit nabídku vhodných, konkrétních materiálů i doporučení online (svěpomocné příručky, jak rozpoznat a zvládat anorexii, bulimii) pro nemocné a jejich rodinné příslušníky. Neúčinná je mechanická prezentace informací o PPP a o protagonistech světa dospívajících, kteří trpí PPP (jen vede k nápodobě-nyní nejčastěji na sociálních sítích). Důležité je nezdůrazňovat některé informace, které by mohly vzbudit zájem o amfetaminy, prostředky na hubnutí, kouření... jen pro jejich vliv na redukci tělesné hmotnosti.

Učitel není terapeut, zprostředkuje ale dítěti a rodině zpětnou vazbu o některých jídelních zvyklostech, může pomoci předcházet šikaně pro fyzický vzhled a výkon (zejména učitelé tělocviku), doporučit, popř. zprostředkovat kontakt se školním psychologem, psychologem nebo lékařem (nejlépe specializované pracoviště). Opatrně se pouštět do oblasti „zdravé výživy“ a redukce hmotnosti (doporučení mohou být jednostranně, přehnaně interpretována, vést k ortorexii).

## Kontakty:

- *Centrum pro poruchy příjmu potravy*

*Psychiatrická klinika 1. LF UK a VF Ke Karlovu 11, Praha 2 Lůžkové oddělení: tel.: 224 965 335  
Denní stacionář: tel: 224 965 053, e-mail: stacionarPPP@vfjn.cz - telefonické objednání a informace získáte každou středu od 10.30- 12.00 hod. Klub pro rodiče, příbuzné a partnery - každou 3. středu v měsíci od 14.30. Zájemci se nemusí objednávat předem Klub pro pacienty a zájemce o léčbu - každé 2. pondělí v měsíci od 14.30 - zájemci se nemusí objednávat předem Doléčovací skupiny - 1x za 14 dní v úterý od 15:00 - zájemci se nemusí objednávat.*

- *Dětská psychiatrická klinika, V úvalu 84/1, 15000 Praha 5, tel: 224 433 400*
- *Centrum Anabell*
  - *z. ú. Linka Anabell 774 467 293 - telefonická krizová pomoc pro problematiku spojenou s okruhem poruch příjmu potravy pondělí 8:00-16:00, úterý 10:00-18:00, středa-pátek 8-16  
posta@anabell.cz Internetové poradenství: (odpovědi do 2 pracovních dnů) E-mail:  
iporadna@anabell.cz pondělí 8:00-16:00, úterý 10:00-18:00, středa-pátek 8:00-16:00 Kontaktní  
Centra, ve kterých fungují svěpomocné skupiny: Brno: 724 824 619 Praha: 775 904 778 Ostrava:  
602 236 457*

*www.facebook.com/centrum.anabell*





---

## ŠKOLA PLNÁ TALENTU

ART ECON – Gymnázium a Střední odborná škola Praha, s.r.o.

*[www.instagram.com/anabell\\_cz](http://www.instagram.com/anabell_cz)*

*[www.breegy.cz](http://www.breegy.cz), profil - <https://bit.ly/3xJmLOh>*