

Stačí pár kliků a děti se dostanou k agresi a násilí. Zlo nás přirozeně fascinuje



8. listopadu 2019

Klienty etopeda a terapeuta **Andreje Drbohlava** bývají děti s hyperaktivními poruchami, syndromem opozičního vzdoru, impulzivní agresivitou a dalšími poruchami emocí a chování. Roli hraje například nadužívání digitálních médií. A možná trochu překvapivě i strava.

Jako etoped v Institutu neuropsychiatrické péče se zaměřujete na patologii chování a disharmonický vývoj osobnosti, tedy takzvané rané projevy poruch osobnosti dětí. Co je u nich nejčastější problém? Popravdě – v řadě případů musím konstatovat, že dítě, se kterým k nám rodiče přicházejí, je reálně tím nejzdravějším z rodiny. Mnohem větší problémy mívají sami rodiče. Ne že by trpěli klinickými obtížemi nebo duševním onemocněním, ale proto, že neumí adekvátně komunikovat, navázat s dítětem vztah, ať citový nebo obecně komunikační. Nedokážou se dítěte správně ptát na to, co prožívá, co ho trápí.

Takže na jedné straně pracuji s dítětem na snížení projevů poruch chování a na druhé se snažím pracovat s rodiči a učit je, jak být vůči dítěti řečněme i

tolerantnější. Mnohdy se totiž na své dítě nepřetržitě zlobí. Jsou naštvaní, že je neposlouchá, že si neplní povinnosti, že je nepozorné. Jenže nezřídka je to tak, že to dítě za to v principu ani příliš nemůže, protože jeho poruchy chování vznikly jako doprovodný jev jiných obtíží, jako volání po zájmu, jako obranný mechanismus, jako vnější znak skryté traumatizace nebo jako nápodoba vlastních rodičů.

Co těmto rodičům radíte?

Snažím se je vést k většímu porozumění, empatii a toleranci vůči vlastním „mláďatům“. A některé naopak k tomu, aby vystoupili ze své super bezpečné schránky, v níž se ve velké úzkosti snaží své dítě před vším chránit, a přitom by v sobě měli probudit mnohem razantnějšího a důslednějšího rodiče, který jasně vymezuje hranice. V každé situaci je to odlišné. Zkrátka u rodičů zpravidla něco chybí nebo přebývá, a v důsledku toho pak něco chybí nebo přebývá i jejich dětem.

Jednou z poruch, kterými děti v posledních letech trpí nejčastěji, je ADHD, neboli porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou. Přičemž u 40–50 % dětí pak symptomy přecházejí do dospělého věku. Vy ale tvrdíte, že mnohdy nejde přímo o tuto diagnózu, ale o poruchu chování způsobenou mimo jiné i skladbou stravy a složením jednotlivých potravin. Konkrétně u použitých brilantních barviv, jako je třeba tartrazin, kterým se dobarvují různé šumivé nápoje, bonbóny nebo zákusky, mají výrobci povinnost uvádět upozornění, že výrobek obsahuje látku, která může nepříznivě ovlivňovat činnost a pozornost dětí...

Pokusím se to upřesnit. Především jde o to, že hyperaktivita a hyperkinetické chování je doprovodným jevem a klinickým rysem celé řady obtíží a nemusí mít s ADHD vůbec nic společného. ADHD by mělo mít svou základnu hlavně v neurobiologických příčinách.

O tom, že nás dost možná ovlivňují látky, které jsou přidávány do potravin proto, aby změnily jejich barvu, vůni nebo prodloužily trvanlivost, se ve vědě diskutuje v podstatě od 70. let. A celou dobu je to velmi sporné téma, protože některé výzkumy se vzájemně popírají, roli v tom sehrávají také tlaky farmaceutických společností, výrobců potravin a podobně.

Identifikované případy rizikového chování na základních školách

(podíl škol v procentech)



Zdroj: Výroční zpráva České školní inspekce za školní rok 2017/2018



Ačkoli není jednoznačné, že by tyto látky přímo způsobovaly poruchy typu ADHD, většina výzkumů se shoduje na tom, že potravinářská aditiva lidské chování skutečně ovlivňují. Výrazný vliv pak mají na chování dětí, které mají k ADHD predispozice, anebo už nějakými hyperkinetickými formami chování trpí.

Nejen tím, že společně s přidaným cukrem zvýší jejich aktivitu, ale ovlivní i řadu dalších procesů chování. Více než vztah k samotnému ADHD je prokázáno, že třeba tartrazin a jiná éčka zvyšují hypersenzitivitu organismu, což je například narušená termoregulace, bolest hlavy, očí a podobně. A tyto somatické odezvy mohou následně prohloubit projevy hyperaktivity nebo hypoaktivity.

Doporučujete tedy omezení těchto látek jako součást terapie?

Rozhodně ano, protože zatímco přímý vliv aditiv na ADHD prokázaný není, pozitivní výsledky přinesly studie, které se naopak zaměřily na proměnu chování poté, co emulgátory byly dětem s ADHD nebo s tzv. syndromem

opozičního vzdoru odepřeny. U těchto dětí se totiž v horizontu týdnů skutečně objektivně zlepšily projevy chování, prožívání, emočního zpracování. Takže u klientů, se kterými pracuju, pro mě není ani tak podstatné, s jakou příšli diagnózou, jako to, jestli jsou rodiče ochotni začít nad svým „mládětem“ přemýšlet úplně jinak, než to dělali doposud. Tudíž mě například zajímá, jak vypadá místnost, ve které dítě tráví čas, jakou barvou je vymalovaná, jaká jsou v ní světla. A rodiče několik týdnů zaznamenávají, kdy a co jejich dítě jí, pije a jak se poté projevuje. A pak se třeba dozvím, že rodiče, jejichž dítě trápí nespavost, ho nechají večer vypít litr [kofoly](#) a sledovat dvě hodiny na blízkou vzdálenost tablet nebo mobil, tedy stále stejně velkou plochu modrého záření. Svou roli pochopitelně hraje celkové rodinné zázemí, vztah rodičů, bydlení atd.

Jaká bývá „dieta“, kterou svým klientům doporučíte, třeba právě pro vyloučení toho, že poruchy chování způsobuje strava?

To je vždy striktně individuální podle toho, jak je dítě „stavěné“ a jaké má další dispozice, navíc nejsem výživový poradce. Ale v první řadě se snažím o regulaci cukrů a barvených slazených nápojů, a dám rodičům seznam éček, na která je dobré dát si pozor vzhledem ke zmíněné hypersenzitivitě a hyperaktivitě. Jak řekl Lukrecius už v 1. století před naším letopočtem, co je pro jednoho jídlem, může být pro jiného jedem, takže u dětí zkrátka postupně zkoušíme, jak na kterou potravinu budou reagovat.

Jak moc s psychickými problémy souvisí nadváha, kterou v posledních letech trpí čím dál více dětí?

Nedával bych tam jednoznačné rovnítko. Za nadváhou může být velké množství okolností včetně zdravotních příčin, např. endokrinologických obtíží, které mohou mj. vyvolávat právě zmíněná aditiva. Pravdou ovšem je, že mezi notoricky známými poruchami příjmu potravy, jako je [mentální anorexie](#) (odmítání potravy) a [bulimie](#) je ještě třetí a rozhodně nezanedbatelná – patologické záchvatovité přejídání. To má rovněž mnoho příčin, jednou z nich je možnost na malou chvíli odsunout traumata, vyplavit např. [dopamin](#), učinit se v daném okamžiku spokojenějším.

Není tedy právě záchvatovité přejídání reakcí na psychické

obtíže? Nejsm si úplně jist, jestli jedno zařadit před druhé. Mnohdy je i těžké posoudit, byla-li nadváha časnějším problémem než třeba úzkost nebo deprese. Pokud má dítě problémy s chováním, nepozorností a je vzdorovité, je těžko říci, může-li za to špatné stravování, anebo jestli se naopak přejídá proto, že rodiče se doma hádají.

Jak moc ovlivňuje chování dětí rozmach digitálních médií a používání sociálních sítí?

To je něco, co zatím ani nejsme schopni dohlédnout, protože jde vlastně o úplně nový svět. A je to svět, o kterém děti a mladiství vědí paradoxně víc než jejich vlastní rodiče, na což se právě rodiče snažím upozorňovat. Když

se chystáme pustit dítě přes silnici, velmi pravděpodobně mu vysvětlíme, co má dělat a jak přesně silnici přejít. Zatímco v kyberprostoru děti vpouštíme do světa, o kterém nevíme téměř nic, a v podstatě vůbec nejsme schopni dohlédnout všechna jeho rizika.



Etoped a psychopatolog Andrej Drbohlav. Jeho klienty jsou děti s hyperaktivními poruchami, syndromem opozičního vzdoru, impulzivní agresivitou a dalšími poruchami emocí a chování.

Bohužel se v tomto světě v poslední dekádě rodí neuvěřitelně vysoké množství nových forem nejen poruch chování, ale i sociálně patologických jevů a specifických odstínů různých duševních onemocnění. Většina problémů, s nimiž se na mě rodiče obracejí, souvisí s agresivním výbušným chováním, poruchami emocí a osobnosti jejich dětí. Ale co dramaticky narůstá v širší populaci i mezi dětmi a mladistvými, to jsou problémy ze spektra úzkostných a depresivních poruch, které mívají spojitost mimo jiné právě s kybersvětlem.

Frustrace z neustálého vzájemného porovnávání?

Nejen to. Nadužívání sociálních sítí, počítačových her a podobně má za následek především to, že děti jako by ztrácely schopnost zdravě navazovat a udržet vztahy, vlastně komunikovat vůbec, umět si o něco zdravě říci, umět i něco odmítnout, dokázat kriticky zhodnocovat to, co slyší. Přestávají umět empaticky vycítit, co druhý člověk prožívá, protože v tom, abychom porozuměli pocitům druhého a uměli se do něj vcítit, nám prostě a jednoduše nestačí jenom verbální sdělení napsané na počítači.

Potřebujeme využívat všech smyslů, číst i nonverbální procesy, gesta, mimiku, proxemiku. A to všechno v kybersvětě chybí. A pokud to chybí, dítě a mladistvý to nemá jak natrénovat, jak tyto věci rozeznat, nevnímá, že jedna emoce může mít mnohé odstíny a různorodou závažnost, neučí se tomu, jak adekvátně zasáhnout, jak vyjádřit soucit, lítost...

Jaké jsou konkrétní důsledky?

U řady dětí vnímám, jako by postupem času pomalými, ale viditelnými krůčky ztrácely na jedné straně schopnost slovně vyjádřit, co se v nich odehrává, a na druhé straně možnost si některé věci zdravě prožít. Jedním z úkazů úzkostných poruch, na nichž se podílí kyberprostor, je např. japonský syndrom hikikomori (v překladu „odtržení“; v Japonsku jde o již více než milion jedinců, tedy skoro 1 % populace, kteří se zcela vyhýbají lidské společnosti, třeba i několik let již nevyšli z domu, pozn. red.). Já osobně v tomto úkazu spatřuji jednu z příčin fenoménu, kterým se zabývám v mých knihách a přednáškách, a to jsou masoví vrazi, u kterých je zcela evidentní neschopnost vyrovnávat se s mnohdy zcela banálními životními otřesy. Neschopnost svěřit se a důvěřovat.

Pro mnohé mladistvé je snadnější uzavřít se do nějaké bubliny, schovat se na sociálních sítích za nějakou smyšlenou přezdívku a z relativního bezpečí vlastního pokoje vstupovat do světa jako velký, silný agresor. Jedním ze zajímavých aspektů kyberšikany, jímž se liší od běžné [šikany](#), například je, že ti, u nichž bychom běžně předpokládali, že budou oběťmi šikany, se v kyberšikaně mnohem snadněji stávají agresory a naopak. Je proto nesmírně důležité, aby se rodiče vzdělávali ve všem, co kybersvět obnáší, a snažili se tyto nástrahy podchytit.



Youtubeři Anna Šulcová a Karel Kovář alias Kovy (5. prosince 2018)

Lze určit nějakou věkovou hranici, která je pro dítě bezpečná, pokud si chce založit vlastní profil na sociální síti?

To spíše závisí na tom, jak je dítě vyzrálé, jakými informacemi o světě disponuje, jak s nimi umí pracovat, jak má nastavené myšlení. Jestli je kritické, umí se vzepřít, říci „ne“. Některé děti, které ke mně chodí na terapie, jsou vlastně vnitřně nesmírně hodné. Ale protože se neumí nebo bojí vymezit, neumí si říct o svůj vlastní prostor, který je tím pádem přirozeně narušován. Což se jim nelíbí, reagují neadekvátně, a tím pádem jsou pak označeny za jedince s poruchou chování. Nemalá část těchto dětí má ve skutečnosti spíše poruchy komunikace, emocí, vztahů, adaptability. Zkrátka se nedokážou úplně začleňovat do kolektivu, neumějí navazovat a udržet vztahy, zastat se ostatních nebo se zdravě vymezit.

Mění se u dnešních dětí nějak výrazně průběh puberty?

Rozhodně. Puberta samozřejmě nikdy nebyla procházkou růžovým sadem, je to jedno z nejbouřlivějších hormonálních období, u řady lidí je skoro zázrak, že ho vůbec přežijí. Ale v posledních letech do té rozbouřené mysli vstupují úplně nové fenomény. V první řadě zmíněné sociální sítě a z nich plynoucí zvláštní princip soutěživosti a taky zvláštní fenomén určitého narcismu a egocentrismu. Lidé ve svých příspěvcích mají potřebu nepřetržitě ukazovat sami sebe, jak chodí do fitka, co si dali k obědu, co si koupili na sebe, prostě neustále potřebují ukazovat, jak jsou výjimeční. Takže pro řadu dospívajících je nesmírně náročné ujasnit si, kde je jejich pozice ve světě a kde jsou jejich reálné cíle a ambice.

A to nemluvím o sociálních rolích. Když se mojí generace učitelka na základce zeptala, čím bychom jednou chtěli být, jmenovali jsme profese jako hasič, policista, popelář. Dneska u dětí převažuje touha být [youtuber](#) a influencer. Což je parádní plán, který má ale jednu zásadní svízel: aniž bych chtěl generalizovat, tak influenceři, které jsem měl možnost poznat, většinou bohužel nebyli jedinci, kteří by měli někoho ovlivňovat. Nic následováníhodného neuměli a ze svých duševních slabin udělali komerční výhodu. Mnohdy jim chybí jakási morální základna, natož pak obecné životní zkušenosti.

Jakkoli se coby rodiče můžeme snažit své děti ovlivňovat, v mnoha ohledech má na ně nakonec stejně větší vliv parta kamarádů, spolužáků, anebo třeba i ti youtubeři. Jak s tím soupeřit?

Je to o naslouchání a kladení dotazů. Zatím jsme nevymysleli lepší způsob, jak se něco dozvědět, než se na to prostě zeptat. Takže ptát se. Což trochu naráží nejen na současné proměny dětí a pubertáků, ale také na proměny rodičů. Když se podíváte na studie týkající se zemí [EU](#), které zjišťovaly, kolik času denně rodiče tráví komunikací „tváří v tvář“ s jejich dětmi, a to „tváří v tvář“ zdůrazňuju, vyšlo to na necelou půl hodinu. Když se na to ptám

rodičů mých klientů, často řeknou „celé odpoledne“ nebo „celý večer“, ale myslí tím třeba dobu, kdy jsou s dětmi v jednom domě, bytě. Přitom ale nejsou reálně spolu. Fyzická přítomnost tam je, emoční nikoli.

Reálně to tedy opět vychází na tu zmíněnou půlhodinu denně. To je čas, který využijeme-li ho efektivně, může stačit. Ale je to o tom každodenním zjišťování, pátrání, co děti prožily na jiných ostrovech své existence, co je trápí, jaké chování a u koho ten den viděly a třeba mu úplně nerozumí. Čeho se bojí, koho sledují. Když např. moje děti sledují [YouTube](#), pravidelně si k nim sednu, aniž bych je jakkoli korigoval, jen se dívám, co sledují, čemu se smějí, co je zaujalo, nad čím přemýšlejí, co si googlují.



Etoped a psychopatolog Andrej Drbohlav. Jeho klienty jsou děti s hyperaktivními poruchami, syndromem opozičního vzdoru, impulzivní agresivitou a dalšími poruchami emocí a chování.

Mluvil jste o důležitosti komunikace „tváří v tvář“, často ale během hovoru s dětmi děláme ještě něco jiného, vaříme, věnujeme se domácím pracím. Jak důležitý je oční kontakt?

Oči jsou okno do duše a je nesmírně důležité do nich vidět. Ano, můžete u povídání s dětmi vařit nebo vytírat a jistou část informací se bezesporu dozvíte. Ale co se nedozvíte, je to, co dítě prožívá ve chvíli, kdy nad tím přemýšlí a kdy vám to sděluje. Kdy dostává ven své vnitřní obavy, radosti nebo cokoli jiného. Bohužel tohle čím dál více opomíjíme. Při rozhovoru s dítětem je pro mě stejně důležité to, co neřekne, nebo jak se při tom tváří, jako to, co říká.

Když vidím, že se mu zalesknou oči, že na něco zabírá. To všechno mi dává zpětnou vazbu o tom, jestli mé úvahy a otázky jdou správným směrem. Fixovat se jen na to, co mi dítě říká, je strašně málo. Navíc, pokud se bavíme o poruchách chování, zvláště pak o disharmonickém vývoji, jedním z typických rysů těchto dětí a dospívajících je přirozená lhavost.

Jak zní ideální otázka, kterou dítěti položit, když přijde ze školy, abychom se vyhnuli obvyklému: „Tak co bylo dnes ve škole?“

U svých dětí i klientů se většinou snažím zjišťovat, co jim ten den udělalo radost a co je naopak zneklidnilo nebo rozesmutnilo. A to je celkem dobrý odrazový můstek pro další komunikaci. U otázky „Jak bylo dneska ve škole?“ totiž děti brzy pochopí, že univerzální odpovědí je „dobře“, protože když je to „dobře“, mozek rodiče vypíná proces přemýšlení nad tím, co je špatně, takže je vlastně všechno v pohodě a on se může začít soustředit na něco jiného. Jenže konkrétně třeba u kyberšikany, která v posledních letech narůstá, je potřeba mít se u takového „dobře“ na pozoru.

Právě pro kyberšikanu je totiž charakteristické, že oběť má výrazně menší ochotu se svěřit. Děti, které jsou v kyberprostoru zneužívány, si říkají, že by tomu táta s mámou stejně nerozuměli, anebo by jim vynadali, že jsou hloupí, že třeba někomu poslali své fotografie. Přitom je to přesně to téma, které děti s rodiči musí řešit. Mimochodem – je ohromně důležité, jak rodič zareaguje, když se dozví, že jeho dítě něco provedlo. Jestli hned začne vyčítat a kritizovat, anebo se začne vyptávat.

Pokud dítě odmala zažívá, že poté, co se svěří, přijde vztek, naštvanost a kritika, po určité době se svěřovat přestane. To je přirozená součást vytváření strategií našeho chování, máme tendenci vyhýbat se věcem, které nejsou úspěšné. Takže děti na své problémy zůstávají samy a postupně se do své samoty uzavírají.



Populární youtuber Misha, jeho Minecraft song má už 8 milionů zhlédnutí.

Co s nimi samota udělá?

Za určitých okolností samota léčí, ale taky dovede být toxická a naprosto zničující. Konkrétně pachatelé masových útoků, kterých celosvětově dramaticky přibývá a výrazně se také snižuje jejich průměrný věk, samotu považují za svoje jediné bezpečné místo, ale mnohdy ani na tom bezpečném místě nedovedou sami se sebou existovat. Mezi jiné lidi ovšem taky nechodí, protože se neustále ubezpečují o tom, že jim nikdo nerozumí, že je nikdo nemá rád, že se jim každý směje a pozoruje je. Vzniká tím u nich až paranoidní pohled na realitu.

Proč pachatelů masových útoků přibývá?

Velkou roli v tom bohužel sehrává vizualizace a ilustrativnost zla obecně, dostupnost informací. Dneska dětem k tomu, aby se dostaly k agresi a násilí, stačí pár kliků na internetu. A zlo nás přirozeně fascinuje, protože jsme od přírody predátoři. I když vůči zlu máme negativní postoj, mnohdy ho chceme sledovat. Určitý přísun zla je navíc nezbytný, aby se člověk vůči němu nestal slepým.

Jsou to vlastně dva extrémy. Pokud se od zla izolujeme, nejsme pak na něj připraveni a může nás zaskočit i to, co přinášejí běžné mezilidské vztahy. Pokud jsme zlu naopak vystaveni extrémně, což je příklad dnešních médií, přirozeným obranným mechanismem člověka je to, že vůči zlu začne být liknavý, slepý a tím i málo obezřetný. A neschopný se vůči tomu zlu

vymezit. To jsou třeba ty zástupy přihlížejících, co pozorují rvačku na ulici, ale nejsou schopni jakkoli zasáhnout.

Jaké podoby má dnes kyberšikana mezi stejně starými dětmi, posmívají se třeba kvůli vzhledu?

Reálný vzhled dnes už nesehrává tak významnou roli, dostupnost různých aplikací vás totiž ve vteřině naprosto změní. Je to několik okruhů různých slabin. Jednou z těch zásadních, které lidstvo provázejí od počátku, je vymezování se na základě sociálního postavení rodiny. Tedy porovnávání, jaký má kdo mobil, kdo je jak oblečený, kdo kam jezdí na dovolenou apod. No a novinkou současné doby je například zdatnost v hraní počítačových her.

Zdroj: https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/andrej-drbohlav-deti-internet.A191031_153637_zdravi_rik