



Financováno
Evropskou unií

Možnosti vlivu kultury na duševní pohodu jedince

Zpracovatel: Just Monkeys, z. s.

**Projekt Prevence kulturou MPSV registrační číslo CZ.03.03.01/00/23_057/0004248,
priorita OPZ+: Sociální Inovace.**



Obsah

Zkratky	2
Klíčové definice.....	3
Úvod	5
Ztráta znalostí má negativní dopad na duševní zdraví a ekonomický potenciál	5
Dopady duševního zdraví na vzdělání a ekonomický potenciál	7
Intervence v oblasti duševního zdraví a psychosociální podpory	8
Intervence MHPSS.....	9
Spolupráce kultury na MHPSS.....	10
Sdílení mezi vrstevníky – nástroj propagace a prevence.....	11
Podpora identity a posílení postavení kulturních menšin.....	11
Umělecká tvorba – jak mohou umění a kultura přispět.....	13
Kulturní a sociální práce s mládeží.....	14
Nové recepty – způsoby budování motivace a sebeléčby.....	14
Akademický výzkum.....	16
Nastavení	16
Odkazy.....	18



Zkratky

MHPSS. duševní zdraví a psychosociální podpora

PTSD. posttraumatická stresová porucha

SE sociální a emocionální

SEL. sociální a emocionální učení

MSP. minimální balíček služeb

UNICEF Dětský fond OSN

WHO. Světová zdravotnická organizace



Klíčové definice

Duševní zdraví

Duševní zdraví se vztahuje k celé řadě psychických, emocionálních nebo behaviorálních poruch, které ovlivňují myšlení, pocity a každodenní fungování člověka, mohou způsobit utrpení a narušit celkovou psychosociální pohodu.

Intervence v oblasti duševního zdraví a psychosociální podpory (MHPSS)

Intervence v oblasti duševního zdraví a psychosociální pomoc mají za cíl podporovat duševní zdraví a pohodu a/nebo předcházet duševním poruchám a reagovat na ně, čímž podporují učení a vzdělávací výsledky.

Kognitivně behaviorální terapie (KBT)

Kognitivně behaviorální terapie (KBT) je psychoterapeutický přístup, který se zaměřuje na identifikaci a změnu negativních myšlenkových vzorců a chování s cílem podpořit zdravější a přizpůsobivější reakce.

Sociální a emoční učení (SEL)

Sociální a emoční učení je proces získávání klíčových kompetencí k rozpoznávání a zvládání emocí, stanovování a dosahování cílů, navazování a udržování pozitivních vztahů a konstruktivnímu řešení mezilidských situací.

Sociální a emoční dovednosti

Sociální a emoční dovednosti zahrnují sebeuvědomění, emoční gramotnost, kognitivní flexibilitu, zlepšení paměti, odolnost, vytrvalost, motivaci, empatii, sociální a vztahové dovednosti, efektivní komunikaci, schopnost naslouchat, sebeúctu, sebevědomí, respekt a seberegulace. V závislosti na kontextu se sociální a emoční dovednosti označují jako přenositelné dovednosti, životní dovednosti nebo měkké dovednosti. Určité sociální a emoční dovednosti pozitivně přispívají k výsledkům ve vzdělávání, ekonomice, zdraví a sociální oblasti a k mnoha dalším výsledkům.



Financováno
Evropskou unií

Výsledky ve vzdělávání

Výsledky vzdělávání často odkazují na měřitelné výsledky nebo úspěchy, kterých dosáhli žáci v důsledku svých vzdělávacích zkušeností, včetně znalostí, dovedností, kompetencí a akademických úspěchů.



Úvod

Světové ekonomické fórum identifikovalo zlepšení vzdělávání jako zásadní nutnost pro globální ekonomický růst v 21. století. Nekvalitní vzdělání je spojeno s výrazným poklesem celoživotního příjmu, a proto investice do zlepšení vzdělávání mají potenciál generovat významné ekonomické výnosy v průběhu produktivního života jednotlivce.¹ Ztráty ve vzdělávání a přerušení studia mohou snížit příležitosti k rozvoji duševní odolnosti a rozsahu životních dovedností a znalostí, které jedinec potřebuje k dosažení svého ekonomického potenciálu.² Stejně tak, pokud není řešeno špatné duševní zdraví dětí a dospívajících, může to mít negativní dopad na jejich akademické výsledky a přípravu na zaměstnání.

Vzhledem k tomu, že psychosociální stres může výrazně snížit kvalitu vzdělávání se, kognitivní schopnosti a mít vliv na celoživotní výdělečný potenciál jednotlivce, mohou být intervence podporující duševní pohodu ve vzdělávacím prostředí prospěšné pro zmírnění dopadů špatného duševního zdraví a psychosociální pohody.³

Ztráty během vzdělávání mají negativní dopad na duševní zdraví a ekonomický potenciál

Pandemie COVID-19 zdůraznila, do jaké míry mohou nouzové přerušení vzdělávání způsobit rozsáhlé ztráty ve vzdělávání a ekonomickém potenciálu. Uzavření škol způsobilo průměrnému žákovi více než šest měsíců ztráty ve vzdělávání, což podle prognóz Světového ekonomického fóra povede k poklesu celoživotních příjmů postižené kohorty o 3,9 %.⁴ Ztráta vzdělání snižuje budoucí ekonomický potenciál dítěte nebo dospívajícího, protože vzdělání je zásadní pro rozvoj kognitivních,

¹ World Economic Forum, *A Global Framework for Youth Mental Health: Investing in Future Mental Capital for Individuals, Communities and Economies*, World Economic Forum, Geneva, 2020. Available at <<https://www.weforum.org/reports/a-global-framework-for-youth-mental-health-db3a7364df>>

² Hale, Daniel R., Leonardo Bevilacqua and Russell M. Viner, 'Adolescent Health and Adult Education and Employment: A Systematic Review', *Pediatrics*, vol. 136, no. 1, 2015, pp. 128-140.

³ Tamtéž

⁴ World Economic Forum, *A Global Framework for Youth Mental Health: Investing in Future Mental Capital for Individuals, Communities and Economies*, World Economic Forum, Geneva, 2020. Available at <<https://www.weforum.org/reports/a-global-framework-for-youth-mental-health-db3a7364df>>



technických a socioemocionálních dovedností, které umožňují jednotlivci stát se v pozdějším životě produktivním a inovativním.⁵ Dopady narušení vzdělávání přesahují individuální výdělečný potenciál a snižují produktivitu v celých ekonomických systémech. OECD odhaduje, že pro průměrnou členskou zemi vede půlroční ztráta učení u celé kohorty dětí a dospívajících k poklesu budoucího HDP o 2,2 %.⁶

Narušení procesu vzdělávání také snižuje pravděpodobnost dokončení středního vzdělání – což je ukazatel, který se projevuje jako kritický pro ekonomickou participaci a prosperitu v pozdějším životě.⁷ Účast v učícím se prostředí navíc pomáhá dětem a dospívajícím dosáhnout milníků, které jsou důležité pro jejich duševní zdraví.

Ještě dříve, než se děti naučí číst, jsou škola a další vzdělávací prostředí klíčovými kanály pro získání základních kompetencí, které pomáhají jednotlivci uspět v životě. Omezení přístupu do tohoto prostředí učení se u dětí a adolescentů přináší ztrátu v oblasti sociálního a emocionálního učení (SEL) – rozvoj kompetencí, jako je sebeuvědomění, disciplína, sociální dovednosti a zodpovědné rozhodování.⁸ Dovednosti SEL jsou silným determinujícím faktorem akademických výsledků a přispívají duševní odolnosti⁹ a schopnosti vyrovnat se s duševními obtížemi a

⁵ Filmer, Deon, et al., 'Learning-adjusted years of schooling: Defining a new macro measure of education', *Economics of Education Review*, vol. 77, 2020.

⁶ Hanushek, Eric A. and Ludger Woessmann, *The Economic Impacts of Learning Losses*, OECD Publishing, Paris, 2020. Available at <<https://www.oecd.org/education/The-economic-impacts-of-coronavirus-covid-19-learning-losses.pdf>>

⁷ Rumberger, Russell W. and Sun Ah Lim, *Why Students Drop Out of School: A Review of 25 Years of Research*, #15, California Dropout Research Project, Santa Barbara, 2008. Available at <<https://www.issuelab.org/resources/11658/11658.pdf>>

⁸ Porticus, The Lego Foundation, Jacobs Foundation, *Challenging the False Dichotomy: An Evidence Synthesis*, 2023. Available at <<https://www.porticus.com/en/articles/article-placeholder-i3596-education-systems-should-strive-for-the-holistic-development-of-students>>

⁹ Inter-agency Network for Education in Emergencies (INEE), *Psychosocial Support and Social & Emotional Learning for Children & Youth*, INEE, Paris, 2016. Available at <<https://inee.org/resources/inee-background-paper-psychosocial-support-and-social-emotional-learning-children-youth>>



nepříznivými okolnostmi.^{10 11 12} Základní kompetence SEL adolescentů, jako je motivace, sebeúcta a sebeovládání, prokazatelně rozvíjejí prosociální chování a snižují rizikové chování, jako je užívání drog a alkoholu, které mají negativní dopad na učení.^{13 14}

Stručně řečeno, kvalita vzdělání, počet let strávených ve vzdělávacím systému a dokončení středního vzdělání jsou důležitými faktory ovlivňujícími celoživotní výdělečný potenciál. Časné akademické neúspěchy způsobené mimořádnými událostmi a psychickými problémy mohou ohrozit šance jednotlivce dosáhnout klíčových vzdělávacích milníků. Vzdělávací prostředí také poskytuje dětem a adolescentům příležitosti k rozvoji základních kognitivních, technických a socioemocionálních dovedností.

Dopad duševního zdraví na vzdělání a ekonomický potenciál

Kromě lidského práva na přístup k službám v oblasti duševního zdraví¹⁵ vyžadují duševní problémy dětí a dospívajících zvláštní pozornost, a to jak kvůli jejich bezprostřednímu vlivu na dosahování vzdělání a osobní rozvoj, tak kvůli jejich potenciálu vyvolat vážnější celoživotní problémy s duševním zdravím a zdravým sociálním rozvojem. Dětství a dospívání jsou obdobími intenzivních fyziologických, kognitivních, neurologických, emocionálních a sociálních změn; představují kritické období pro holistické intervence zaměřené na podporu pozitivního duševního zdraví

10 Korpershoek, Hanke, et al., 'The relationships between school belonging and students' motivational, social- emotional, behavioural, and academic outcomes in secondary education: a meta-analytic review', *Research Papers in Education*, vol. 35, no. 6, 2020, pp. 641-680.

11 Wills, Gabrielle and Heleen Hofmeyr, 'Academic resilience in challenging contexts: Evidence from township and rural primary schools in South Africa', *International Journal of Educational Research*, vol. 98, pp. 192-205.

12 Wang, Huan, et al., 'Can Social-Emotional Learning Reduce School Dropout in Developing Countries?: Can Social- Emotional Learning Reduce School Dropout?', *Journal of Political Analysis and Management*, vol. 35, no. 4, 2016, pp. 818-847.

13 Porticus, The Lego Foundation, Jacobs Foundation, *Challenging the False Dichotomy: An Evidence Synthesis*, 2023. Available at <<https://www.porticus.com/en/articles/article-placeholder-i3596-education-systems-should-strive-for-the-holistic-development-of-students>>

14 Durlak, Joseph A. et al., 'The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions: Social and Emotional Learning', *Child Development*, vol. 82, no. 1, 2011, pp. 405-432.

15 United Nations Human Rights Council, A/HRC/44/48: Right of Everyone to the Enjoyment of the Highest Attainable Standard of Physical and Mental Health, United Nations, New York, 2020. Available at <<https://undocs.org/Home/Mobile?FinalSymbol=A%2FHRC%2F44%2F48&Language=E&DeviceType=Desktop&LangRequested=False>>



a budování copingových a funkčních dovedností, které chrání duševní zdraví před budoucími nepříznivými vlivy.¹⁶ Vývojové změny, kterými děti a dospívající procházejí, zvyšují jejich zranitelnost vůči možnosti zhoršení duševního zdraví.^{17 18} Dospívání je věkem, kdy vznikají různé duševní poruchy a odhaduje se, že polovina všech celoživotních duševních problémů se objeví před 14. rokem věku.¹⁹

Problémy s duševním zdravím v dětství a dospívání mohou mít celoživotní dopady na jednotlivce i společnost. Problémy s duševním zdravím žáků brání akademickému úspěchu, narušují rozvoj kognitivních, sociálních a technických dovedností a snižují lidský kapitál, který přináší do pracovního procesu a do svých komunit. Při objevení se obtíží a nedojde k podpoře duševního zdraví dítěte nebo dospívajícího a představuje celkový dopad psychosociálního stresu nebo duševních poruch na kognitivní schopnosti plnit každodenní povinnosti a dosahovat cílů. Mezi klíčové oblasti výkonu dětí patří mezilidské vztahy, školní výkon a péče o sebe sama.²⁰ Na možnost vzniku duševního onemocnění může na základě příznaků poukazovat úzkost, deprese a posttraumatická stresová porucha, také v korelaci s celkovou psychickou zátěží.²¹

Špatné duševní zdraví brání rozvoji základních dovedností potřebných pro vstup na trh práce a konstruktivní občanskou angažovanost a zvyšuje riziko předčasného ukončení studia.²² Kvalita učení a dokončení středního vzdělání jsou důležitými faktory ovlivňujícími zaměstnatelnost a celoživotní výdělečný potenciál.²³ Navíc

16 Porticus, The Lego Foundation, Jacobs Foundation, Challenging the False Dichotomy: An Evidence Synthesis, 2023. Available at <<https://www.porticus.com/en/articles/article-placeholder-i3596-education-systems-should-strive-for-the-holistic-development-of-students>>

17 Blakemore, Sarah-Jayne, 'Adolescence and mental health', The Lancet, vol. 393, 2019.

18 O'Connell, Mary E., Thomas Boat and Kenneth E. Warner (eds), Preventing Mental, Emotional, and Behavioral Disorders Among Young People, National Academies Press, Washington D.C., 2009.

19 Kessler, Ronald C., et al., 'Lifetime prevalence and age- of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication', Archive of General Psychiatry, Vol. 62, No. 6, 2005, pp. 593-602.

20 Dang, Hoang-Ming, Bahr Weiss and Lam T. Trung, 'Functional impairment and mental health functioning among Vietnamese children', Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, vol. 51, no. 1, 2016, pp. 39-47.

21 Tanner, Joachim, et al., 'Psychiatric Symptom Profiles Predict Functional Impairment', Frontiers in Psychiatry, Vol. 10, No. 37, 2019.

22 Casillas, Alex, et al., 'Predicting early academic failure in high school from prior academic achievement', psychosocial characteristics, and behavior', Journal of Educational Psychology, vol. 104, no. 2, 2012, pp. 407-420.

23 Filmer, Deon, et al., 'Learning-adjusted years of schooling: Defining a new macro measure of education', Economics of Education Review, vol. 77, 2020.



duševní poruchy, které přetrvávají do dospělosti, mohou ovlivnit produktivitu práce, sociální soudržnost a občanskou angažovanost.^{24 25}

Důležité je vybavit děti a dospívající odolností a schopností vyrovnávat se s problémy.^{26 27} Je proto nezbytné vyvinout účinné systémy a podpůrné mechanismy, které děti a dospívající vybaví těmito dovednostmi.

Intervence MHPSS

Intervence MHPSS by měly být k dispozici v různých fázích kontinuálního procesu duševního zdraví, který zahrnuje podporu duševního zdraví, prevenci a léčbu.

Intervence lze rozdělit na univerzální a selektivní. Univerzální intervence se zaměřují na celé skupiny dětí a adolescentů bez kritérií pro zařazení, zatímco selektivní intervence se zaměřují na jednotlivce, kteří vykazují specifické symptomy nebo rizikové faktory. Univerzální intervence doplněné selektivní složkou obecně přinášejí lepší výsledky než univerzální programy samy o sobě. Je však třeba postupovat opatrně při zavádění; například ve vzdělávacím prostředí je třeba dbát na to, aby účastníci nebyli stigmatizováni za svou účast.

Intervence na podporu MHPSS se obecně zaměřují na rozvoj pozitivního duševního zdraví, například prostřednictvím rozvoje sociálních a emocionálních dovedností. Podpora duševního zdraví ve vzdělávacím prostředí může také zlepšit akademické výsledky a zapojení žáků a mít trvalý dopad na podpůrné struktury vzdělávacího prostředí, pozitivní klima, posílení komunit a přinést dlouhodobou změnu v postojích a politikách, čímž se dále udrží účinek intervence MHPSS. Mezi běžné přístupy v rozvinutých zemích patří kreativní přístupy.

24 United Nations Development Programme, *Integrating Mental Health and Psychosocial Support into Peacebuilding*, UNDP, New York, 2022. Available at <<https://www.undp.org/publications/integrating-mental-health-and-psychosocial-support-peacebuilding>>

25 de Oliveira, Claire, et al., 'The Role of Mental Health on Workplace Productivity: A Critical Review of the Literature', *Applied Health Economics and Health Policy*, vol. 21, no. 2, 2023, online.

26 Patanè, Martina, et al., 'Prevalence of mental disorders in refugees and asylum seekers: a systematic review and meta-analysis', *Global Mental Health*, vol. 14, no. 9, 2022, pp. 250-263.

27 Ranasinghe, Padmini D. et al., 'PTSD and Depression 8 Years After the 2004 Tsunami in Sri Lanka', *Disaster Medicine And Public Health Preparedness*, vol. 30, no. 17, 2022, pp. 1-8.



Preventivní intervence mají za cíl budovat odolnost proti rozvoji problémů duševního zdraví. Tyto intervence využívají mnoho podobných přístupů jako intervenční opatření zaměřená na podporu, ale jsou zaměřena na děti a dospívající, u nichž byly zjištěny zvýšené rizikové faktory. Mezi zjištěné rizikové faktory pro duševní zdraví dětí a dospívajících patří sirotčství, nedostatečná socializace, špatná školní docházka, násilí v domácnosti nebo ve škole a nucená migrace.

- Investice do intervencí ve vzdělávacích zařízeních, které podporují duševní zdraví a psychosociální pohodu dětí a adolescentů, by měly být **vysokou prioritou**, aby se zabránilo nepříznivým dopadům na vzdělávání a budoucí ekonomické výsledky.
- **Vzdělávání v oblasti sociálně-emocionálních dovedností ve školách nabízí obzvláště vysoký poměr přínosů a nákladů** a mělo by být prioritou pro podporu duševní odolnosti dětí a dospívajících. Doplňkové intervence v oblasti podpory duševního zdraví, prevence a léčby by měly reagovat na rozmanitost potřeb dětí a dospívajících v oblasti duševního zdraví.
- **Intervence ve vzdělávacích zařízeních, které se zabývají duševním zdravím a zabraňují jeho zhoršování, přinášejí přímé výhody** tím, že snižují celkovou zátěž nemocí; investice do těchto intervencí také snižují výdaje na zdravotní péči a sociálních ztrát.
- **Kapacity facilitátorů MHPSS by měly být rozšířeny a posíleny**; umělci či odborní pracovníci MHPSS by měli být proškoleni, aby mohli žákům poskytovat adekvátní podporu v oblasti duševního zdraví a psychosociálního blahobytu. **Pracovníci v první linii by také měli dostávat odpovídající péči o své vlastní duševní zdraví.**

Spolupráce kultury na MHPSS

Mladé generace čelí neustálému zplošťování osobních interakcí v digitálním světě, které se během pandemie ještě zrychlilo. Mezi další tlaky patří (kyber)šikana, povědomí o válce a klimatická krize. Složité problémy vyžadují složité řešení. Přehledová studie zveřejněná Regionálním úřadem WHO pro Evropu (Fancourt a Finn 2019) potvrzuje, že jednou z nejslibnějších oblastí spolupráce v oblasti kultury je zdraví a blahobyt.



Případy rozdělujeme do následujících sekcí:

1. Sdílení mezi vrstevníky – nástroj propagace a prevence
2. Podpora identity a posílení postavení kulturních menšin
3. Umělecká tvorba – jak mohou umění a kultura přispět
4. Kulturní a sociální práce s mládeží
5. Nové recepty – způsoby budování motivace a sebeléčby

1. Sdílení mezi vrstevníky – nástroj propagace a prevence

Hlavním cílem **preventivní zdravotní péče** je snížit riziko onemocnění nebo omezit jeho dopady tím, že rizikovým skupinám poskytuje včasné informace. V Portugalsku *projekt Dream Teens* vytváří platformy, kde mladí lidé sdílejí své zkušenosti, aby motivovali a inspirovali ostatní. Vzniká tak celostátní síť konzultantů a spolupracovníků ve výzkumu, kteří výsledky transformují do účinných postupů a podporují pracovníky v oblasti preventivní zdravotní péče. Jednou z organizací působících v této oblasti je *Mezinárodní federace asociací studentů medicíny*. Je zastoupena ve 129 zemích prostřednictvím národních a místních podružných asociací a v jejím repertoáru pro mladé lidi jsou přednášky propagující duševní zdraví a prevenci.

Získání informací **z první ruky** je cílem workshopu „*Boj proti stigmatizaci*“. Pacienti centra Centro Asistencial San Juan de Dios Malaga sdílejí své příběhy a sociální dopady, které je denně provázejí, s místními studenty. Prostřednictvím dotazníků projekt hodnotí míru stigmatu, které pacienti pociťují vůči sobě samým a příjemcům pomoci, a to před a po absolvování programu. Nadace Sosped (Finsko) pořádá sezení pro intenzivní hráče, nazvaná *Limitless Gaming Program*. Tato sezení jsou založena na podpoře vrstevníků a psychoedukaci a vedou je profesionálové ve spolupráci s bývalými problémovými hráči, kteří se zapojili jako dobrovolníci. Cílem je zvýšit povědomí o souvislostech mezi nadměrným hraním her a duševním zdravím.

2. Podpora identity a posílení postavení kulturních menšin

Všichni jsme součástí kultur, které nám byly předány předchozími generacemi, ale orientovat se v nich je něco, co se musíme naučit. Každý by měl mít právo naučit se



rozpoznávat kulturní jevy, vypořádat se s nimi svým vlastním způsobem a vytvářet nové myšlenky. To vyžaduje kulturní znalosti, dovednosti a sociokulturní porozumění.

Posílení postavení znamená sociální přijetí a diskusi o problémech, které se týkají mladých lidí. Kampaň *#GenerationsWithAVoice* v Portugalsku je založena na **mezigeneračním sdílení**. Skupiny mladých lidí diskutují o svých potřebách (životní prostředí, rodina a bydlení, vzdělávání, zdraví, práce, ekonomika, komunita a společnost, vláda a politika a kultura). Podporuje se mezigenerační dialog, aby se rozpoznala nerovnost a prozkoumala její vliv na rozhodovací proces.

Všechny osvědčené postupy pro **posílení postavení kulturních menšin** začínají tím, že se jim poskytne prostor pro diskusi.

Turning Tables Denmark je jednou z neziskových organizací, které prostřednictvím hudby a filmové produkce posilují sociálně, ekonomicky a politicky marginalizovanou mládež tím, že jim poskytují prostředky k vyjádření jejich nadějí, snů a výzev.

Další aktivitou je *Refugee Week Greece* (Týden uprchlíků v Řecku), organizovaný z iniciativy *Athens Comics Library* (Komiksová knihovna v Aténách). Jedná se o léčivý festival, který oslavuje přínos, kreativitu a autentičnost lidí, kteří zažili nucenou migraci, a zdůrazňuje schopnost začít znovu.

Pro podporu integrace projekt „*Lepší život pro naši mládež*“ organizace Mirsal přizpůsobuje finský model volnočasových aktivit potřebám mladých imigrantů a žadatelů o azyl, aby měli podobné strukturální příležitosti vyzkoušet si volnočasové aktivity jako místní mladí lidé. Jedná se o skvělou praxi budování komunity a společné práce na rovnosti.



3. Umělecká tvorba – jak mohou umění a kultura přispět

Umění je pro mladé lidi jedním z nejlepších způsobů, jak sdílet zkušenosti. Kultura přispívá k posilování sebevědomí lidí, kritického myšlení a stváří možnost vymanit se ze stigmatu, sebestigmatizace a izolace. Může **sloužit jako prostředek komunikace a otevřít dialog**, když se příliš bojíme nebo nejsme schopni účinně vyjádřit své pocity a zkušenosti.

Příkladem prosazování prostřednictvím umění je projekt *The Starving Artist* ze Skotska. Tento projekt zkoumá prožité zkušenosti s duševními nemocemi, jako jsou poruchy příjmu potravy a tělesná dysmorfie. *The Starving Artist* se snaží redefinovat současné narativy a léčbu těchto nemocí a pomáhá podporovat systémovou reformu prostřednictvím síly kreativních hlasů. Ally Zlatar, která za projektem stojí, říká: „Myslím si, že pro mě i pro ostatní nebylo léčebné zotavení tím, co mi pomohlo najít svůj hlas. Sílu jsem získala díky svému umění a my musíme podporovat různé cesty k uzdravení, abychom lidem pomohli zotavit se tím, že čerpají ze své vnitřní síly a mění vnímání sebe samých.“

Projekt s názvem *RecuperArte* je skupinová arteterapeutická sezení v muzeích na místní úrovni v Malaze. Několik zdravotnických institucí, které se zajímají o výzkum a hodnocení jeho klinického a sociálního dopadu, spolupracovalo s muzei. Projekt se dostal až do fáze klinických zkoušek.

„*El Teatro de la Vida*“ je **divadelní** projekt mladých lidí (s duševním onemocněním i bez něj), jehož cílem je zvýšit povědomí o duševním zdraví ve španělském městě San Juan de Dios. V rámci kreativních workshopů účastníci píší scénáře a vytvářejí postavy. Cílem je bojovat proti stigmatizaci a podporovat uzdravení prostřednictvím zlepšení sociální inkluze.

Umělecké vzdělávací instituce, jako je Rythmic Music Conservatory v Kodani, rozvíjejí koncept **uměleckého občanství**, který podporuje umělecké vzdělávání a umělce, aby převzali sociální odpovědnost za komunitu, jejíž jsou součástí.



4. Kulturní a sociální práce s mládeží

Kulturní i sociální práce s mládeží má za cíl podporovat lepší život mladých lidí, poskytovat jim nástroje pro řešení obtíží a podporovat proces formování identity nebo uzdravování. Pracuje se hlavně v skupinách vrstevníků, posilují se sociální dovednosti a využívají se umění a jiné kulturní aktivity jako nástroje pro posílení jejich postavení. Kulturní práce je určena těm, kteří mají zájem o propagaci/prevenci, zatímco sociální práce je spíše pro ty, kteří potřebují podporu v oblasti řízení/léčby.

Na podporu vlastní iniciativy mladých lidí v oblasti rozvoje identity a pocitu sounáležitosti s Finskem nabízí mnoho obcí možnosti zapojit se do kulturních aktivit pro mládež. Aktivity jsou zdarma a jsou nabízeny v domech mládeže, klubech a dalších prostorech pro mládež. Finský vzdělávací systém zavedl ve školách model zájmových aktivit. Cílem je umožnit žákům vybrat si smysluplnou aktivitu v klubech, s jediným omezením, že se musí konat po skončení školní výuky. Vývoj je patrný v uměleckém vyjádření dětí a v tom, jak využívají kreativní nástroje k prosazování svých aspirací, což má pozitivní vliv na jejich pohodu.

V rámci sociální práce s mládeží provozuje nadace Sosped pět kulturních domů po celém Finsku. Kulturní dům je denní centrum pro mladé dospělé s duševními problémy, které nabízí bezpečné místo pro objevování široké škály uměleckých a kulturních aktivit. Důraz je kladen na skupinové sezení, během nichž účastníci pod vedením bývalého účastníka programu rozvíjejí své sociální dovednosti. To mladým lidem umožňuje posílit sebevědomí a objevit nové silné stránky. **Inkluzivní model** pro vytváření bezpečného prostoru pro mladé lidi, kde jsou při práci na projektech kladeny do popředí jejich potřeby a názory. Pečující interakce a empatie jsou stejně důležité jako důvěra v jejich schopnosti. Mari Pienimäki aplikovala teorii sebeurčení a získala důkazy o zlepšení pohody účastníků.

5. Nové recepty – způsoby budování motivace a samoléčby

Od roku 2001 používá Švédsko v rámci zdravotních služeb metodu, která umožňuje bezplatnou fyzickou aktivitu občanům, kteří ji potřebují pro prevenci nebo léčbu.



Aktivita mají široký rozsah a o tom, která z nich je nejvhodnější, rozhodují individuální potřeby.

Podobně od počátku 90. let nabízí Reykjavík obyvatelům ve věku 6 až 18 let **poukázku na volnočasové aktivity** v hodnotě 350 eur ročně. Bylo prokázáno, že tato opatření vedou ke snížení počtu případů zneužívání návykových látek. Dnes má město nejvyšší podíl mladých lidí abstinujících od alkoholu v Evropě.

Na závěr bychom rádi zdůraznili význam **motivace a sebevýchovy**. Ve Švédsku může zdravotnický personál prostřednictvím toku informací na důvěryhodných webových stránkách informují občany o prvních krocích léčby, které nevyžadují odbornou pomoc a lze je provádět v běžném životě. Cílem samoléčby je snížit zátěž a počet osob vyhledávajících pomoc v oblasti psychiatrie. Jedná se také o hnutí, které má občanům připomínat, aby se starali o své duševní zdraví.

Závěry

Závěrem je důležité si uvědomit, jak mohou kreativní projekty posílit odolnost mladých lidí tím, že podporují kritické myšlení a vytvářejí prostory, kde je možné prolomit stigma a otevřít diskusi. Komunity vrstevníků a koníčky by měly být dostupné v životech mladých lidí z celé Evropy, zejména menšin, které jsou vystaveny většímu riziku.



Akademický výzkum

Z akademického hlediska je však role umění na duševní zdraví stále nedostatečně prozkoumána, protože existuje jen velmi málo studií s velkým počtem účastníků. Ještě méně je studií zabývajících se psychologickými účinky umění na mladé lidi. Literární rešerše Hilary Bungayové a Leyre Zarobeové (2017) našla pouze osm studií, které poskytují důkazy o „roli uměleckých aktivit při rozvoji odolnosti a duševního zdraví dětí a mladých lidí“. Zpráva WHO identifikovala některé studie, které poskytují důkazy včetně dětí s PTSD (posttraumatickou stresovou poruchou). Dalším příkladem je studie Hei Wan Mak & Daisy Fancourt: „Longitudinální souvislosti mezi schopnostmi v uměleckých aktivitách, behaviorálními obtížemi a sebevědomím: analýzy z britské kohortové studie z roku 1970“ (2019) s celkovým počtem 7700 respondentů. Ve všech studiích byla uznána tendence ke zlepšování duševního zdraví mladých lidí prostřednictvím uměleckých aktivit.

Zároveň existuje nespočet případových studií malých skupin, které zaznamenávají zkušenosti mladých účastníků prostřednictvím empirického kvalitativního výzkumu získaného neoficiálně prostřednictvím dotazníků, rozhovorů nebo fokusních skupin a které jednoznačně potvrzují pozitivní vliv umění na mladé lidi. Kromě toho existují studie, které se nezaměřují konkrétně na děti a mladé lidi, ale které mohou být v tomto kontextu stále užitečné (viz seznam výše). Společně tvoří obrovské množství důkazů o změnách v oblasti duševní pohody.

Rovněž ukazují, že ačkoli umění nemůže vyřešit všechny problémy, které ovlivňují duševní zdraví mladých lidí, existují pádné důvody pro to, že větší důraz na umění v životě dětí může mít pozitivní vliv na jejich duševní zdraví i v pozdějším životě (srov. Mak/Fancourt 2019).

Nastavení

Studie ukazují, že aktivní účast přináší větší přínos než kulturní návštěvy, např. divadel, koncertů nebo muzeí. Na rozdíl od (umělecké) terapie se experimentální umělecké intervence nezabývají symptomy, ale využívají zdroje účastníků. Většinou



je vedou profesionální umělci, kteří se nezabývají pacienty nebo lidmi se specifickými zdravotními problémy, ale pracují s umělci, tanečníky, herci, zpěváky atd. (v procesu tvorby).

Umělecké programy pro mladé lidi by měly být zohledněny zejména v oblasti podpory zdraví a prevence, kde mohou pomoci budovat odolnost, posilovat sebevědomí, nacházet smysl a úspěch nebo navazovat nové přátelství. Umění může přispět k tomu, aby se krize nestala patogenní. Nabídka uměleckých aktivit jako včasné intervence může také odvrátit stigma spojené s duševními poruchami. Kultura může také pomoci zvýšit povědomí o otázkách duševního zdraví, přispět k jejich přijetí a odstranit stigma, které je obklopuje.

Odborníci na zdraví i skupiny lidí s duševními problémy stále častěji prosazují intervence mimo rámec terapie.

Metoda a řízení intervencí musí být přizpůsobeny danému kontextu. Při navrhování programů pro mládež by měli být do jejich tvorby zapojeni také mladí umělci. Vedoucí tým by měl reprezentovat skupinu účastníků, tj. z hlediska pohlaví a etnického původu.

Doporučuje se dohled a poradenství vedoucích umělců, zejména v klinickém prostředí (péče o pečovatele). Umělecké a zdravotnické organizace by měly také poskytovat pravidelné CPD (kontinuální profesní rozvoj) pro umění a zdraví, jakož i komunitní umělecké intervence.

Duševní zdraví a pohoda mladých lidí představují v dnešní době komplexní, multidimenzionální problém. Adekvátní reakci lze dosáhnout pouze prostřednictvím plurality politických sektorů a vyžaduje řešení, která mohou fungovat napříč těmito sektory. Tvrdí se, že umělecké a kulturní programy mají v tomto ohledu prokázané úspěchy, ale důkazy jsou stále nedostatečné. Údaje jsou roztříštěné nebo omezené na případové studie, které nelze zobecnit. Zkušenosti, bez ohledu na to, jak jsou četné a stále přibývají, jsou rozmanité, různorodé.

Aby bylo možné překonat neexaktnost vědeckých důkazů o roli umění a kultury v duševním zdraví mladých lidí a co nejlépe využít dostupné znalosti v této oblasti, je



zapotřebí nové, intenzivnější a systematické úsilí založené na integraci různých disciplín. Prioritou je proto využití všech již dostupných kvalitních informací a zdrojů dat a jejich začlenění do hlavního proudu, stejně jako podpora a financování nového cíleného akademického mezioborového výzkumu zahrnujícího lékařské, psychologické a sociální vědy, jakož i výzkum sociálních aktivit. Dalšími doporučenými opatřeními jsou specifické mezioborové školení a vývoj a šíření technik, metod a nástrojů, a to jak pro orientaci a udržení praxe, tak pro hodnocení dopadů a sdílení výsledků hodnocení. To znamená iniciovat a podporovat mezinárodní učící se komunitu pro využívání kultury a kreativity jako ochranných, podpůrných a regeneračních faktorů duševního zdraví mládeže.

Specifické dovednosti a kompetence provozovatelů, modely řízení organizací a projektů, plány hodnocení a posuzování a systémy financování rovněž vyžadují zvláštní doplňkové úsilí v oblasti výzkumu, experimentování a diskuse. Improvizace, která někdy doprovází některé zkušenosti vycházející z dobré vůle, velkorysosti a nadšení pro danou věc, by měla být omezena na minimum. Vzhledem k zranitelnosti mladých lidí v souvislosti s duševním zdravím by měly být zaručeny podmínky pro kontinuitu služeb.

Odkazy:

- Arain M, Haque M, Johal L, Mathur P, Nel W, Rais A, Sandhu R, Sharma S. (2013): Maturation of the adolescent brain. *Neuropsychiatr Dis Treat*. 2013; 9:449-61. doi: 10.2147/ NDT.S39776. Epub 2013 Apr 3.
- Blos P. The second individuation process of adolescence. *Psychoanal Study Child*. 1967; 22:162-86. doi: 10.1080/00797308.1967.11822595
- Fancourt, Daisy / Saoirse Finn “What is the evidence on the role of the arts for health and well-being. A scoping review”, Health Evidence Network synthesis report; 67. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289054553>
- Giedd JN. (2015): The amazing teen brain. *Sci Am*. 2015 Jun; 312(6):32-7. doi: 10.1038/ scientificamerican0615-32.
- Mak, Hei Wan, Daisy Fancourt (2019): Longitudinal associations between ability in arts activities, behavioural difficulties and self-esteem: analyses from



the 1970 British Cohort Study. <https://www.nature.com/articles/s41598-019-49847-x>

- Report: workshop for the Experts of the EU Member States on Culture for Social Co – hesion, Outcomes and Lessons Learned (2020).
<https://culture.ec.europa.eu/document/report-workshop-for-eu-experts-on-culture-for-social-cohesion>
- Syed Sheriff, Rebecca J, Matti Vuorre, Evgenia Riga, Andrew K Przybylski, HelenAd – ams, Catherine J Harmer, and John R Geddes: “A co-produced online cultural experi – ence compared to a typical museum website for mental health in people aged 16–24: A proof-of-principle randomised controlled trial”;
<https://orcid.org/0000-0002-5934-6722>,
- The Baring Foundation (2020): “Creatively Minded and Young”.
<https://baringfoundation.org.uk/resource/creatively-minded-young-a-conversation-about-arts-mental-health-and-children-young-people/>
- WHO (2022): Arts and health: supporting the mental well-being of forcibly displaced people. <https://www.who.int/europe/publications/m/item/arts-and-health--supporting-the-mental-well-being-of-forcibly-displaced-people>
- WHO (2022): Arts and Health: supporting the well-being of forcibly displaced people – ple. <https://bci-hub.org/documents/arts-and-health-supporting-well-being-forcibly-displaced-people>
- Zarobe, Leyre, Hilary Bugay (2017): The role of arts activities in developing resilience and mental wellbeing in children and young people a rapid review of the literature.
<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1757913917712283?download=true>