Financováno Evropskou unií

NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Rodičovský kurz založený na KBT technikách

Podpora při zvládání dětské úzkosti



Financováno Evropskou unií
NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Klíčové informace o programu

- 2 školitelé
- Skupina rodičů cca 8 dětí ve **věku 7-12 let**
- **Materiály**: Brožurka, Pracovní sešit
- Rodiče si před každým setkáním přečtou kapitolu z brožurky
- **Mezi jednotlivými setkáními procvičují techniky spolu s dítětem**

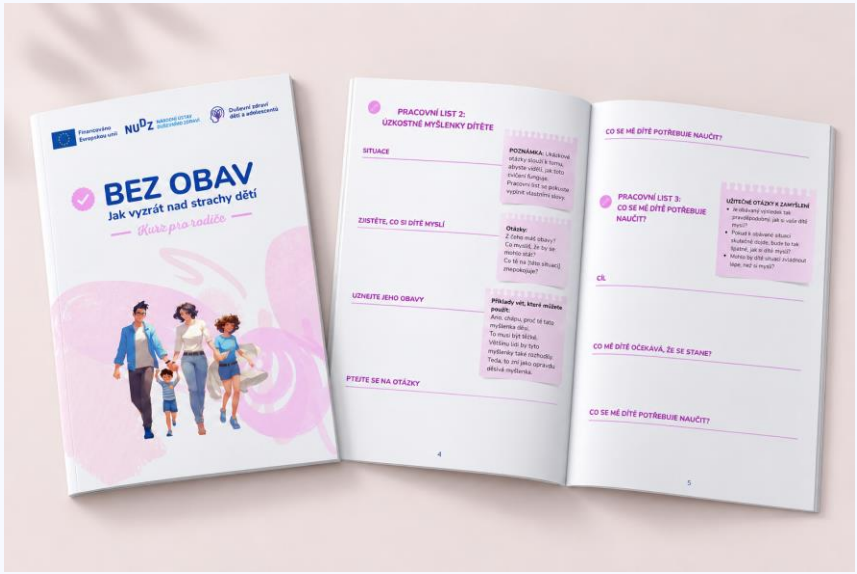


Financováno Evropskou unií

NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Brožurka a pracovní sešit





Financováno Evropskou unií
NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Struktura programu

- **5 skupinových setkání** (2 hodiny/setkání)
- 1 individuální telefonická konzultace zaměřená na stanovení cílů
- 1 individuální telefonická konzultace/setkání 4 týdny po ukončení kurzu



Financováno Evropskou unií
NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Klíčové aspekty programu



Financováno Evropskou unií
NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

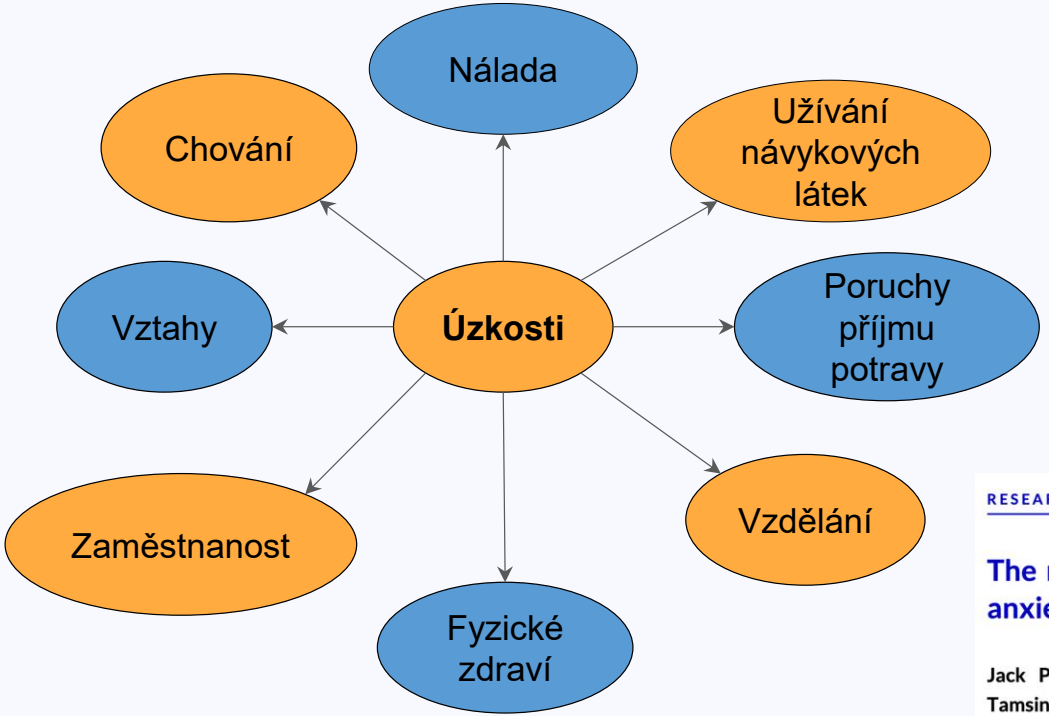
Úzkostné obtíže u dětí



Proč se zaměřujeme na úzkosti?

- 50% duševních onemocnění **před 14. rokem života** (Kessler et al., 2005)
- **Úzkostné** poruchy jedny z **nejčastějších** u dětí (Merikangas, Nakamura & Kessler, 2022)
- Začátek brzy - 50% případů **před 12. rokem života** (Kessler et al., 2005)

Proč se zaměřujeme na úzkosti?



RESEARCH REVIEW

JCPP Advances

The multifaceted consequences and economic costs of child anxiety problems: A systematic review and meta-analysis

Jack Pollard[1] | Tessa Reardon[2] | Chloe Williams[2] | Cathy Creswell[2] | Tamsin Ford[3] | Alastair Gray[1] | Nia Roberts[4] | Paul Stallard[5] | Obioha C. Ukoumunne[6] | Mara Violato[1]

Financováno Evropskou unií

NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Proč cílíme na rodiče?



Financováno Evropskou unií
NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Proč cílíme na rodiče?

1. Nedostatek dětských psychologů:

“Tady je to opravdu bída. Čekací doby jsou hrozný. U jednoho psychologa se dostává termín jednou za půl roku.”

2. Rodiče chtějí dítěti pomoci, ale neví jak.

„Já tápu, nevím, jak to uchopit... takže i proto bych tuto možnost uvítala, že bych se třeba i dozvěděla, jak pomoci synovi a nám.“

„Plácám se ode zdi ke zdi a zkouším to podle situace, nejdříve po dobrém a pak po zlém, když to tak řeknu… přála bych si získat rady, jak přesně se zachovat v těchto situacích.”



Financováno Evropskou unií
NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Proč cílíme na rodiče?

3. Dlouhodobá pozitivní změna

4. Úzkostní rodiče - program pomůže **i jim samotným.** (Murray et al., 2009)



Financováno Evropskou unií
NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Jak pracujeme s rodiči

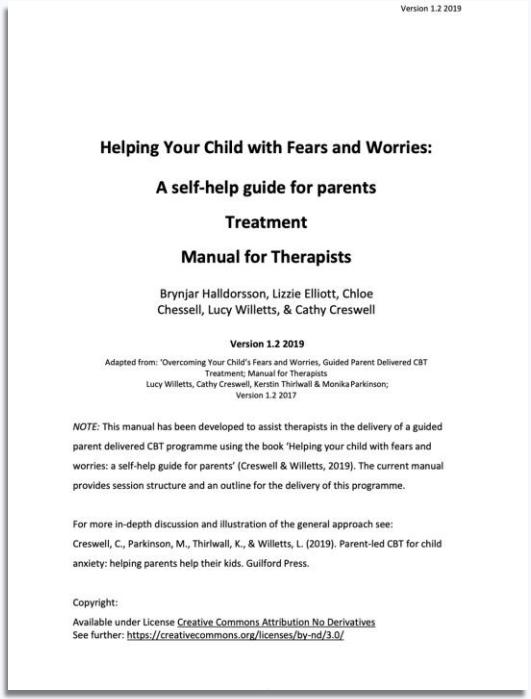
Krátkodobá intervence
Důkazy, že funguje



Financováno Evropskou unií
NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Z jakého programu vycházíme?





Version 1.2 2019

Helping Your Child with Fears and Worries:

A self-help guide for parents

Treatment

Manual for Therapists

Brynjar Halldorsson, Lizzie Elliott, Chloe Chessell, Lucy Willetts, & Cathy Creswell

Version 1.2 2019

Adapted from: 'Overcoming Your Child's Fears and Worries, Guided Parent Delivered CBT Treatment; Manual for Therapists
Lucy Willetts, Cathy Creswell, Kerstin Thirlwall & Monika Parkinson;
Version 1.2 2017

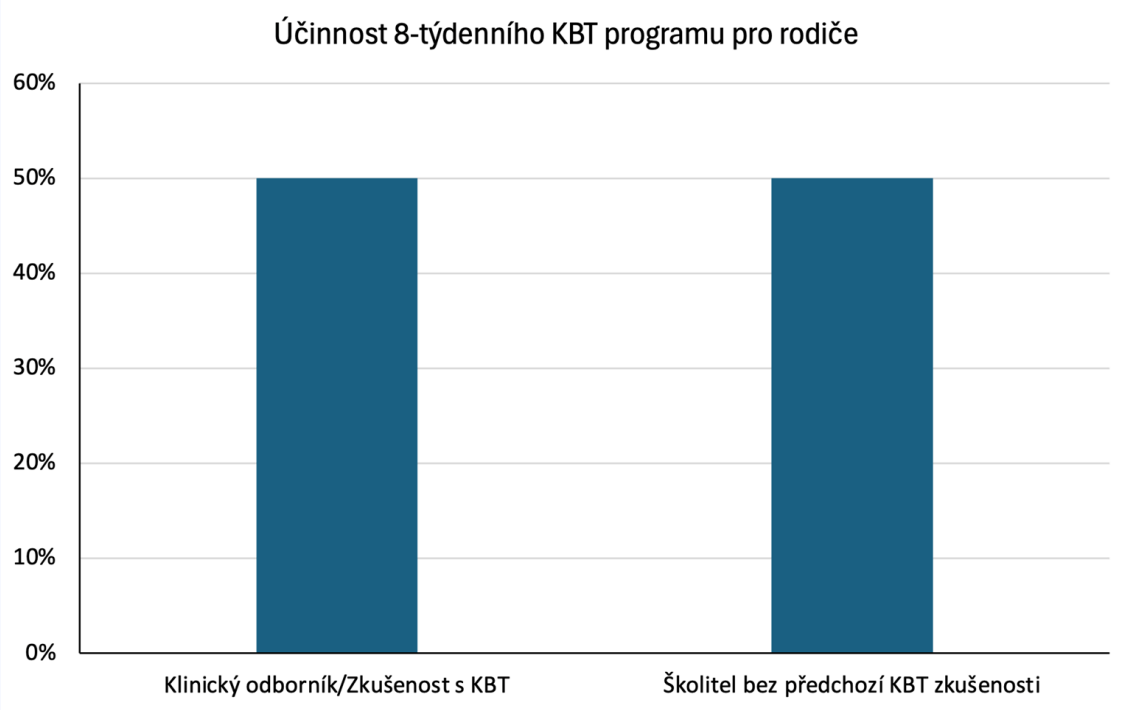
NOTE: This manual has been developed to assist therapists in the delivery of a guided parent delivered CBT programme using the book 'Helping your child with fears and worries: a self-help guide for parents' (Creswell & Willetts, 2019). The current manual provides session structure and an outline for the delivery of this programme.

For more in-depth discussion and illustration of the general approach see:
Creswell, C., Parkinson, M., Thirlwall, K., & Willetts, L. (2019). Parent-led CBT for child anxiety: helping parents help their kids. Guilford Press.

Copyright:

Available under License Creative Commons Attribution No Derivatives
See further: https://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/

Kvalifikace školitelů a účinnost programu



Financováno Evropskou unií
NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Randomizovaná kontrolovaná studie

1. srpna 2024 – 31. července 2027

- **Cíl: Otestovat účinnost a nákladovou efektivitu programu Bez obav na cca 500 rodičích napříč ČR**
  - intervenční vs. kontrolní skupina (po 3 měsících)
  - hloubkové rozhovory a fokusní skupiny s rodiči a školiteli
  - měření **fidelity programu** - přítomnost výzkumného asistenta na každém setkání

Co jsme doposud zjistili?

Data od 165 rodičů

2 skupiny:

- intervenční **(N = 111)** - program Bez obav ihned po náboru
- kontrolní skupina **(N = 123)** - program nabídnut po 3 měsících

Dotazníky:

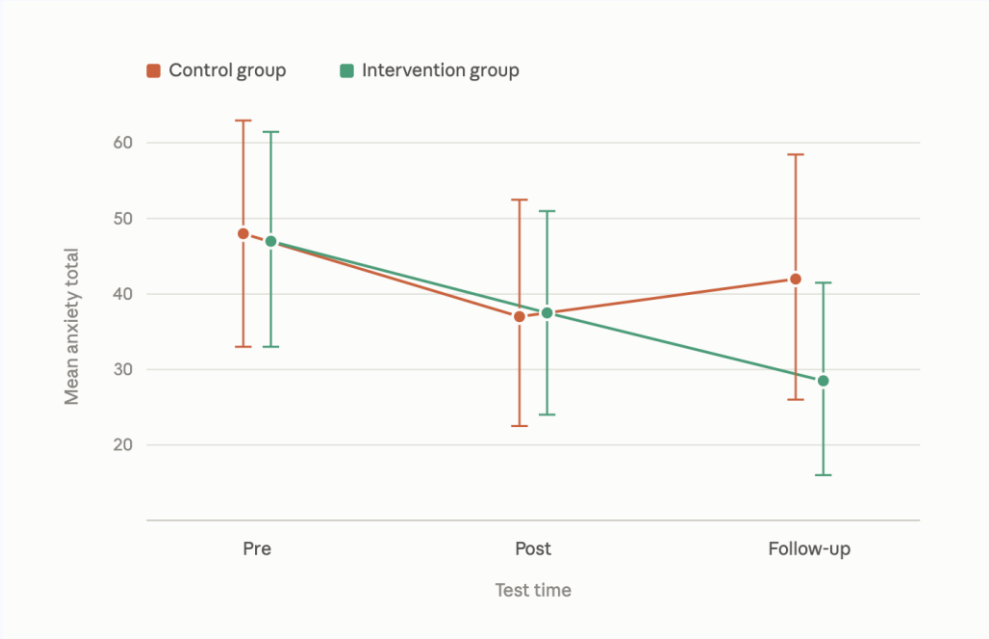
- úzkost dítěte dle výpovědi rodičů - RCADS, CAIS, ORS, GPS
- sebehodnocení dítěte & nákladová efektivita (sekundární data)

⏳ **Vyplňování dotazníků:** počáteční měření → 6 týdnů → 3 měsíce

Financováno Evropskou unií
NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Předběžné výsledky

- ➔ Signifikantní **snížení úzkostí u obou** skupin po 6 týdnech
- ➔ Signifikantní **rozdíl mezi skupinami po 3 měsících**



Program podporuje dlouhodobé zmírnění úzkostí u dětí.

Proč realizovat kurz Bez obav?

1. Efektivní a rychlé snížení úzkostí u dětí
   - Na konci programu **většina dětí nepotřebuje pomoc psychologa/psychiatra**
2. Skupinový formát
   - **podpora více lidí najednou**
   - Snížení osamělosti a bezmoci rodiče

„... skupina by byl jediný způsob, jak slyšet, jak to mají ostatní, jednak po informační stránce, ale taky pro to sdílení, že to máme stejně, že v tom nejsem sama."

Proč realizovat kurz Bez obav?

3. Udržitelnost - rodič může aplikovat techniky v budoucnu

4. Rodiče znají své děti nejlépe

5. Dítě nemusí zameškat školu

6. **Pomoc** úzkostnému rodiči



Naše vize a dlouhodobý cíl

- Snížit zátěž klinických pracovníků
- Zvýšit sebedůvěru a kompetence rodičů: aktivní role při podpoře dítěte
- Začlenit kurz Bez obav do systému péče o duševní zdraví
- Vytvořit síť odborníků v rámci systémové změny - podpora udržitelnosti kurzu a jeho šíření po ukončení výzkumné fáze



Financováno Evropskou unií

NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Zůstaňme v kontaktu!

1. Sledujte nás na **sociálních sítích**
2. Odebírejte náš **newsletter**

Web: dzda.cz/rodice

Instagram: dzda_cz

BEZ OBAV

Jak vyzrát nad strachy dětí