

# Děti ohrožuje syndrom zakuklení

**Psychologové varují před dopady koronakrizy na duši: lidem se nechce z izolace, rostou sociální fobie**

**IVETA KRÍŽOVÁ**

**PRAHA** Zvyk je železná košile. A pokud lidé, byť nedobrovolně, přivyknou samotě, sociálnímu vakuu či pouhému online kontaktu, hrozí jim takzvaný syndrom zakuklení. Ten se projevuje obavou z lidské blízkosti, strachem z opuštění vlastní ulity, svého domácího prostoru, vyústit pak

může až do sociální fobie či vážné deprese. S definicí syndromu přišli na jaře jako první francouzští psychologové, jeho projevy jsou ale patrné ve všech koronavirovou pandemií sevřených zemích. Česko nevyjímaje.

„Sociální izolace je vážný problém, se kterým se setkáváme také u nás. Objevují se psychické dopady na duševní zdraví, to pro-

kázáno bylo. Podobný syndrom, jako je zakuklení, u nás zatím odborně nepopisujeme, může se však objevit sociální stažení u dětí i dospělých, které může být i naučeným chováním,“ řekl LN Štěpán Vymětal, psycholog se zaměřením na psychologii mimořádných událostí a krizového řízení.

Připustil nicméně, že na finální soudy chybí data, výzkum vyža-

duje více času. „Zatím nemáme rozvolnění a běžné setkávání, proto nemůžeme objektivně stanovit zákonitost v těchto psychických jevech. Hypoteticky ale podobné jevy u dětí i dospělých nevyklučují,“ doplnil.

Obavy o socializaci dětí neskrývá ani Pavel Mohr, psychiatr z Národního ústavu duševního zdraví (NÚDZ) a též předseda Psychiat-

rické společnosti České lékařské společnosti (ČPS) Jana Evangelisty Purkyně. U dospělých je podle něho větší hlad po sociálních interakcích, mají touhu setkávat se. Děti ještě nemají sociální návyky a dovednosti tak vyvinuté. „Absence kolektivu může do budoucna hrát roli v tom, že dětem bude chybět sociální dovednost,“ řekl.

**Pokračování na straně 4**

## Nález soudu „šponuje“ ústavní systém

**MARTIN SHABU**

**PRAHA** Středeční verdikt Ústavního soudu, který zrušil část volebního zákona, otevírá cestu různým scénářům vývoje. Ten krajní? Senát disponující jen slabou kontrolou vlády, exekutiva, která se nezodpovídá sněmovně ani jí nežadá o důvěru. Státní rozpočet si kabinet schvaluje sám.

Scénka z předvečeru latinsko-americké revoluce? Ne. Nicméně i takovouto okrajovou variantou soudní nález tlačí na rychlé přijetí novely. Pokud se mezi stranami nenajde shoda, dostane se Česko na hranici ústavního systému. Hrozí dokonce, že by po říjnových volbách skončila současná sněmovna, ale nová nevznikla.

A to by byl průšvih. „Když nemáme sněmovnu, která je centrem ústavního systému, tak jsme skončili. Řešení na ústavní úrovni už potom neexistuje a není to otázka pro právníka,“ popsal LN Jan Kudrna z Právnické fakulty Univerzity Karlovy. Na řešení je podle něj čas jen do června.



**Sněžné hrátky.** Mladíčky sloni slečny z pražské zoo se sice nemohou ukázat návštěvníkům, denně se ale učí novým věcem. Lakuna (vlevo) už následuje chovatele a na povel i couvá, mladší Amalee je průbojná a sebevědomá. FOTO ZOO PRAHA - PETR HAMERNÍK

## Britská mutace se šíří Českem

**KATEŘINA SURMANOVÁ**

se to projevuje. Za středu přibýlo

nařízení, stane se, že nemocnice

Zpřísňovat dle něj nemá smysl,

Dvanáctiletý Tomáš je vesměs samotář, distanční výuka mu nevádí, absenci spolužáků na živo vysloveně vítá. „Mám obavu z toho, že až se syn vrátí do kolektivu, bude ztracený a nešťastný. Už před pandemií měl problémy začlenit se, vždy však stačilo po prázdninách pár týdnů a bylo dobře. Jenže nyní si tak navykl na svůj online svět, že návrat ke starým pořádkům pro něj bude utrpení,“ popsala LN Tomášova matka z Prahy.

S koronakrizí spojené restriktce – třeba omezení vycházení, výuka na dálku – podle psychologa Štěpána Vymětala sice svědčí povahám, jakou je Tomáš, přesto prý i na takové číhá nebezpečí. „Introvertům to teď vyhovuje. Také však lze konstatovat, že děti tráví daleko více času na internetu a sociálních sítích, což může vést k nedostatečné kvalitě spánku, bolestem zad, nárůstu zneužívání přes internet, případně i k závislostem na těchto komunikačních prostředcích,“ zdůraznil.

Za důležité považuje, aby takto strávený čas byl vyvažován dalšími aktivitami, ale například také

radí vyvarovat se „modrému záření“ z technologických pomůcek alespoň 90 minut před spánkem, aby jeho kvalita nebyla narušena. To platí pro děti i pro dospělé.

U doma zakuklených dětí také hrozí, že nezískají dovednosti, které jim poskytne jediné pobyt v kolektivu. „Budou zvyklé komunikovat jen přes obrazovky, navazovat známosti přes internetové seznamky, místo aby se snažily oslovit někoho v baru či na ulici,“ podotkl šéf Psychiatrické společnosti ČLS JEP Pavel Mohr.

Dalším rizikem je pak vznik sociální fobie, tedy specifické diagnózy, jež ústí ve strach z veřejného vystoupení, ze ztrapnění se, koktání a podobně. „U některých dětí k tomu může dojít, protože vesměs jde o dovednosti, které si získáváme tím, že je trénujeme, jsme-li v kontaktu s ostatními, když nás zkoušejí u tabule, když máme vystoupit na besídce, připravit si nějakou prezentaci či referát, zazpívat na školním vystoupení. Zdá se, že tato zkušenost bude chybět,“ shrnul Mohr.

Jak dlouhá domácí izolace musí být, aby se psychické poruchy projevíly, není dle odborníků

## Jak se vyvarovat útěku do „ulity“

■ **Nespěchat** – věnovat dostatek času na přizpůsobení se nové situaci. Každý, zejména děti, má své vlastní tempo a potřeby.

■ **Udržovat rutinu** – dodržovat čas na ulehnutí ke spánku, na vyučování, nezapomínat ani na volný čas k „nicnedělání“.

■ **Vypovídat se ze svého strachu** – strach je přirozená emoce, má se sdílet, mluvit o něm s blízkými.

■ **Pohyb a relaxace** – protahovací cvičení, dechová cvičení, meditace.

■ **Mediální dieta** – nepřehlcovat se informacemi, zpravodajství sledovat třeba jen jednou denně.

■ **Odrazit hypochondrii** – přehnaně se nesledovat, vyhnout se negativním myšlenkám.

■ **Nedramatizovat riziko nákazy** – respektovat daná opatření, ale vyhnout se extrémům.

dosud jasné. „Děti však už ztratily skoro jeden rok, to už se může projevovat. Berte to však jen jako odhad, spekulace, data na to zatím žádná nejsou,“ zdůraznil Mohr.

## Zkušenost z Francie

O syndromu, který se projevuje strachem z opuštění domova, se začalo mluvit loni na jaře ve Francii, jež 11. května zrušila po osmi týdnech tvrdé restriktce týkající se volného pohybu osob. U některých lidí se v souvislosti s opětovným otevřením společnosti vyvinuly úzkosti a obavy, tamní experti to nazvali „syndrom de la cabine“ nebo i „syndrom šneka“, což lze v překladu do češtiny nazvat jako syndrom zakuklení či ulity.

Nejvýrazněji se syndrom projevil u dětí, bály se pobytu venku, kontaktu s vrstevníky, měly strach i z obvyčejné jízdy veřejnou dopravou či z chození do školy. Syndrom není psychiatrickou poruchou jako takovou, je definován jako porucha přizpůsobení. Dle psychologů jde většinou o přechodný emoční stav, který může později vymizet. Klíčové je zachytit jej včas a nebát se konzultace s odborníkem.