

Psychohygienu u adolescentů v dětském domově během koronavirového období

Bc. Erika Polesná

Diplomová práce
2022



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2021/2022

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: Bc. Erika Polesná
Osobní číslo: H20035
Studijní program: N0111A190013 Sociální pedagogika
Forma studia: Prezenční
Téma práce: Psychohygienu u adolescentů v dětském domově během koronavirového období

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti psychohygieny, ústavní péče se zaměřením na dětský domov a adolescence.
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvalitativního výzkumu formou rozhovoru.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

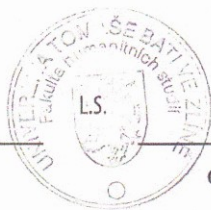
Seznam doporučené literatury:

- HALÍŘOVÁ, Martina, SYCHROVÁ, Adriana, 2014. ed. Ústavní péče v resocializačním kontextu. Pardubice: Univerzita Pardubice. 179 s. ISBN 9788073957568.
KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2003. Psychologie zdraví. Vyd. 2. Praha: Portál, 279 s. ISBN 8071787744.
MACEK, Petr, 2003. Adolescence. Vyd. 2., upr., Praha: Portál. 141 s. ISBN 8071787477.
ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ, 2014. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Vyd. 2., Praha: Portál. 377 s. ISBN 9788036206446.
VOBOŘILOVÁ, Jarmina, 2015. Duševní hygiena a stres. V Praze: České vysoké učení technické. 123 s. ISBN 9788001057147.

Vedoucí diplomové práce: **PhDr. Helena Skarupská, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: **9. prosince 2021**
Termín odevzdání diplomové práce: **22. dubna 2022**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 9. prosince 2021

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo - diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlédnutí veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště

vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, o písy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněným zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídí k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Diplomová práce s názvem „Psychohygiena adolescentů v dětském domově během koronavirového období“ je rozdělena do dvou částí. Teoretická část se orientuje na témata psychohygieny, její určité zásady, které napomáhají k lepší vnitřní rovnováze, ale také k náročné životní situaci, která testuje duševní zdraví jedince. Dále nás také seznamuje s vývojovým obdobím adolescence, emoční stránkou jedince či samotnou zátěží pro adolescenty. Poslední kapitola teoretické části se zaměřuje na ústavní výchovu a její legislativní ukotvení. Popisuje také strukturální nastavení ústavní výchovy, jaká existují práva a povinnosti adolescentů v dětském domově či samotný odchod z domova. Praktická část popisuje samotný výzkum kvalitativního charakteru. Byl zvolen polostrukturovaný rozhovor potřebný k získání dat. Získaná data jsme následně zpracovali pomocí interpretativní fenomenologické analýzy.

Klíčová slova: Adolescent, ústavní výchova, psychohygiena, legislativa, IPA, rozhovor, dětský domov.

ABSTRACT

The thesis named *Mental Hygiene in Adolescents Living in a Children's Home during Coronavirus* is divided in two parts. The theoretical part focuses on the topic of psychohygiene per se and its concrete rules that help towards better mental balance of an individual during a difficult life situation which puts an individual under pressure. This part introduces the adolescent part of the ontogenesis, the emotional individuality and the mental pressure during adolescence itself. The second chapter presents institutional upbringing and its legislation. It describes the structure of the upbringing—naming the rights and responsibilities of the adolescents in the children's homes—and the evasions from their original homes. The practical part of the thesis presents the qualitative research. The semi-structured interview was applied. The acquired data were used in interpretative phenomenological analysis.

Keywords: institutional upbringing, psycho-hygiene, legislation, IPA, children's home, interview.

Mé největší srdečné poděkování patří paní PhDr. Heleně Skarupské, Ph.D. za její cenné rady a motivaci v průběhu psaní mé diplomové práce, ale také za vždy příjemné vyučovací hodiny, které byly velmi obohacující, a na které jsem se vždy ráda těšila.

Mé díky také patří Bc. Gabriele Svobodové, která mi vždy kryje záda.

Dále bych také ráda poděkovala mé rodině, která mě vždy podporovala.

Děkuji, dědo.

Přestože se smrtí počítáme každý den, počítáme se svou smrtí, ne se smrtí přátel. Můžeme se tvářit, jak chceme, vtipkovat jak chceme, ale smrt ostatních se nás dotýká daleko víc, než bychom si kdy přiznali.

Jiří Kulháněk

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

OBSAH	8
ÚVOD	10
TEORETICKÁ ČÁST	11
1 PSYCHOHYGIENA	12
1.1 METODY A TECHNIKY PSYCHOHYGIENY.....	14
1.2 NÁROČNÁ ŽIVOTNÍ SITUACE.....	18
1.3 SHRNUÍ.....	20
2 ADOLESCENT	22
2.1 PERIODA ADOLESCENCE.....	22
2.2 EMOCE.....	24
2.3 ZÁTĚŽ PRO ADOLESCENTY	25
2.3.1 <i>Stres</i>	26
2.3.2 <i>Depresivní syndrom u adolescentů</i>	28
2.4 SHRNUÍ KAPITOLY.....	31
3 ÚSTAVNÍ VÝCHOVA	32
3.1 LEGISLATIVA.....	32
3.2 ZAŘÍZENÍ.....	36
3.3 PRÁVA A POVINNOSTI DĚTÍ V ZAŘÍZENÍCH.....	39
3.3.1 <i>Povinnosti dítě, které má nařízenou ústavní výchovu</i>	39
3.3.2 <i>Práva dítěte, které má nařízenou ústavní výchovu</i>	39
3.4 ODCHOD Z ÚSTAVNÍ VÝCHOVY.....	41
3.5 SHRNUÍ KAPITOLY.....	41
PRAKTICKÁ ČÁST	43
4 METODOLOGIE VÝZKUMU	44
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	44
4.2 VÝZKUMNÝ CÍL	45
4.3 POJETÍ VÝZKUMU.....	45
4.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	46
4.5 METODA SBĚRU DAT.....	48
4.6 METODA ANALÝZY DAT.....	48
5 INTERPRETACE A PREZENTACE VÝSLEDKŮ	51
5.1 ROZHOVOR Č. 1. – RESPONDENT I.....	51
<i>EMOČNÍ SMRŠŤ</i>	52
<i>OMEZENÉ MOŽNOSTI</i>	53
<i>DOMOV</i>	55
5.2 ROZHOVOR Č. 2. – RESPONDENT II.	57
<i>EMOČNÍ SMRŠŤ</i>	57
<i>OMEZENÉ MOŽNOSTI</i>	58
<i>DOMOV</i>	60
5.3 ROZHOVOR Č. 3. – RESPONDENT III.	62
<i>EMOČNÍ SMRŠŤ</i>	62
<i>OMEZENÉ MOŽNOSTI</i>	64

<i>DOMOV</i>	65
5.4 ROZHOVOR Č. 4. – RESPONDENT IV.....	66
<i>EMOČNÍ SMRŠŤ</i>	67
<i>OMEZENÉ MOŽNOSTI</i>	68
<i>DOMOV</i>	70
5.5 ROZHOVOR Č. 5. – RESPONDENT V.....	71
<i>EMOČNÍ SMRŠŤ</i>	72
<i>OMEZENÉ MOŽNOSTI</i>	73
<i>DOMOV</i>	75
5.6 SPOLEČNÁ ANALÝZA.....	77
5.7 INTERPRETACE DAT.....	80
ZÁVĚR	82
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	83
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	88
SEZNAM TABULEK	89
SEZNAM PŘÍLOH	90
PŘÍLOHA P I: SEZNAM PŘEDEM PŘIPRAVENÝCH OTÁZEK	91
PŘÍLOHA P II: ROZHOVOR S RESPONDENT. Č. I.	92
PŘÍLOHA P III: ROZHOVOR S RESPONDENT. Č. II.	99
PŘÍLOHA P IV: ROZHOVOR S RESPONDENT. Č. III.	105
PŘÍLOHA P V: ROZHOVOR S RESPONDENT. Č. IV.	111
PŘÍLOHA P VI: ROZHOVOR S RESPONDENT. Č. V.	117

ÚVOD

Probíhající koronavirové období bylo značně těžké pro každého člověka ve společnosti. Přišla nové opatření, nová pravidla, s kterými se jedinec ne vždy lehce ztotožnil. Toto nové nastavení společnosti mělo také vliv na naše duševní zdraví, které je často opomíjené.

Děti, které vyrůstají ve své rodině, měli o trochu odlišné podmínky v této době. Zatím co pro děti v dětském domově toto období značně zkomplikovalo jejich životy. Výzkumy, které se provádí, se většinou orientují právě na děti žijící v rodinách, dospělých či na seniory. Existuje pár výzkumů, jejichž respondenti jsou adolescenti, ale žádný výzkum se doposud nevěnoval dětem žijícím v ústavní výchově.

Diplomová práce se **zaměřuje na psychohygienu adolescentů v dětském domově** během koronavirového období. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Teoretická část je rozdělena do tří hlavních kapitol. První kapitola je věnována psychohygieně, jejím metodám a náročným životním situacím, které ovlivňují lidské vnímání pohody. Druhá kapitola je zaměřena na vývojové období adolescence, emoční stránku člověka, která je v tomto období značně nevyzpytatelná a popisuje zátěž v životě adolescenta, která se může vyvinout až v depresivní syndrom adolescentů. Třetí kapitola se soustřeďuje na ústavní péči. Její legislativní ukotvení, dělení zařízení, jaká jsou práva a povinnosti jedinců žijících v dětském domově a samotný odchod z domova. Kapitoly jsou také provázány výzkumy, které se určitým tématem zabývaly.

Praktická část se zabývá psychohygienou v životě adolescentů, s kterými byl proveden výzkum. Pozornost je věnována jejich emocím, které v nich izolace vyvolala a jaké podmínky v domově byly vytvořeny pro samotnou realizaci psychohygieny. Jejich prožitá zkušenost je zaznamenána pomocí polostrukturovaného rozhovoru.

Téma diplomové práce jsme zvolili s ohledem na aktuálnost dění. Koronavirová pandemie nám ukázala, jaké mezery se vyskytují a jaký dopad to na následující generaci zanechává. Protože jsme se doposud s celosvětovou pandemií nesetkali, netušíme, jak koronavirové období ovlivní život celé společnosti do budoucnosti.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 PSYCHOHYGIENA

Z historického hlediska Míček (1984, s. 9 - 13) interpretuje pojem „duševní hygiena“ v souvislostech s životosprávou, a to už v období od 19. století. Blíže se tomuto pojmu začala věnovat pozornost teprve ve 20. letech min. stol. Snaha o určitou péči o své vnitro tedy probíhala již v minulosti. Na podobě, kterou známe dnes, se podílela spousta významných osobností. V roce 1908 byla založena Connecticutská organizace pro duševní hygienu. V roce 1948 vnikla světová organizace World Federation for Mental Health, která se zabývá prevencí proti vzniku psychických onemocnění.

Termín psychohygiena či duševní hygiena není zas tak moc používán. Jakmile se vysloví slovo hygiena, lidé si to okamžitě spojí s tělesnou hygienou. Na tu psychickou očistu ovšem spousta lidí zapomíná. Není to pro ně zase tak moc podstatné, když netuší, co si pod tím pojmem všechno představit. Duševní hygiena nemá jednu základní charakteristiku, ale každý autor ji pojmenovává sám. Míček (1984, s. 8) ji definuje následovně: „*Duševní hygienou rozumíme systém propracovaných pravidel a rad, které slouží k udržení, prohloubení či znovuzískání duševního zdraví, nebo také duševní rovnováhy.*“ Míčková definice představuje širší pohled na problematiku, podíváme-li se na to v užším slova smyslu, psychohygiena představuje boj proti výskytu všech duševních nemocí. Hartl a Hartlová (2000, s. 199) definuje duševní hygienu jako „*obor, který se zabývá rozvojem a podporou duševního zdraví, prevencí duševních poruch a nemocí.*“

Zatím co Bedrnová a kol. (2009, s. 15) charakterizuje psychohygienu jako interdisciplinární předmět, který se soustředí na udržení si našeho duševního zdraví za každé životní situace a to i když náš život nevypadá zrovna tak, jako bychom si to přáli a je potřeba čelit určitým překážkám. Křivohlavý (2003) tvrdí, že cílem duševní hygieny je duševní zdraví, kterého chceme dosáhnout. Psychohygiena se zaměřuje na všechny jedince, a to i na zdravé jedince. V tomto případě se jedná spíše o udržení jejich duševní rovnováhy. Svou pozornost také soustřeďuje i na jedince, kteří stojí mezi zdravím a nemocí. V tomto případě psychohygiena napomáhá k najetí a udržení rovnováhy. V daném pojmu se skrývá mnohé. Na psychohygienu můžeme také pohlížet jako na možnou prevenci, a to pomocí průběžného posilování našeho zdraví s ohledem na jeho odolnost vůči stresu.

Felman (2020) tvrdí, že „*Duševní zdraví je stav pohody, ve kterém si jedinec uvědomuje své vlastní schopnosti, dokáže se vyrovnat s normálními stresy života, může pracovat produktivně a je schopen přispět své komunitě.*“

WHO (2020) popisuje zdraví jako „*stav úplně fyzické, duševní a sociální pohody, nejen absence nemoci nebo slabosti.*“, také klade důraz na skutečnost, že duševní zdraví není pouze nepřítomnost duševních poruch či postižení. Duševní zdraví znamená také snahu pečovat o své štěstí. Udržení si zdraví by mělo být v zájmu každého jedince. Nakonečný (2013) podotýká, že pro celkové zdraví je duševní zdraví velmi podstatné, proto napomáhá jedinci fungovat ve společnosti bez problémů.

Na rozdíl od psychoterapie, která se snaží více odstranit poruchy, se psychohygienu snaží najít vnitřní rovnováhu v životě jedince, pomoci si udržet své zdraví. Křivohlavý (2009) zdůrazňuje sebevýchovu, duševní klid. Duševní rovnováha je chápána jako synonymum psychohygieny.

Hartl, Hartlová (2000, s. 702) ve své publikaci vytvořili základní kategorie duševního zdraví:

1. *Zvládnání vnějšího prostředí, být schopen poznat své prostředí a přizpůsobit se mu.*
2. *Zdravý růst a stupeň sebeaktualizace.*
3. *Pozitivní postoj jedince vůči sobě samému.*
4. *Přiměřené vnímání reality.*
5. *Autonomie – jedinec se sám rozhoduje a za to také nese svou odpovědnost.*

Míček (1984) rozděluje duševní zdraví na dvě kategorie:

- 1) Širší pojetí – Širší pojetí má za úkol popsat optimální duševní zdraví, které spojujeme s životní adaptací. Adaptace představuje proces, pomocí kterého je duševní zdraví prováděno.
- 2) Užší pojetí – Toto pojetí spočívá v nepřítomnosti duševní nerovnováhy a poruchy adaptace. Jedná se o konflikt mezi nastávajícím vznikem duševních nemocí a zdravím jedince.

Smyslem psychohygieny je dle Míčka (1984, s. 15 – 16) zejména:

- a) Oblast spokojenosti. V případě, že je osoba nevyrovnaná, dochází často k podrážděnosti, nespokojenosti. Často cítí psychické napětí.

- b) Oblast sociálních vztahů. Je-li narušena jedincova duševní rovnováha, dochází často k podráždění, přecitlivělosti.
- c) Oblast optimalizování pracovní výkonnosti. Výkon jedince je vždy ovlivněn jeho duševním rozpoložením. Duševní rovnováha je potřeba nejvíce v profesích, které si vyžadují každodenní komunikaci s lidmi.
- d) Oblast prevence. Tato oblast se zabývá tím, jak předcházet vzniku psychickým a somatickým onemocněním. Ve spoustě případů ke vzniku těchto onemocnění dochází právě kvůli narušení vnitřní rovnováhy jedince. V tomto případě je potřeba dodržovat zásady duševní hygieny.

1.1 Metody a techniky psychohygieny

Bartko (1990, s. 2) tvrdí, že psychohygienou by se měl zabývat každý z nás, protože je to pro dobro každého jednotlivce. Jedinec by si měl nastavit životní podmínky, které v něm budou vyvolávat pocity spokojenosti, štěstí, ale také duševní a fyzické zdatnosti.

Existuje mnoho metod, které je možné využít kdykoliv během dne. Tyto metody napomáhají k lepšímu vnitřnímu pocitu ale také k navození vnitřní rovnováhy. Můžou se provádět v průběhu dne a z dlouhodobého hlediska podporují funkci preventivní, která slouží pro udržení a zlepšení duševního zdraví jedince.

Křivohlavý (2009) psychohygienické techniky dělí:

- a) **Dostatek spánku** – Člověk by neměl spát moc, ale ani málo či vůbec. Často dochází k podceňování samotného spánku, který je pro lidský organismus důležitý, protože spánková deprivace má za následek špatné psychické zdraví, mimo to také ovlivňuje naši pozornost, paměť či reakce. Spánková deprivace se projevuje na našich emocích, tedy v jaké jsme náladě. S tím se pojí také pocity úzkosti, negativní myšlení či emoční nestabilita.

Je vhodné si vždy před spánkem udělat rutinu, pomocí které si mozek spojí tento čas s blížícím se spánkem. Doporučuje se např. čtení či jóga. Také je vhodné minimálně hodinu před samotným spánkem se vyhnout modrému světlu z obrazovek počítače či telefonu. Znalci také doporučují nejíst těžká jídla před spaním, a vyhnout se energetickým či kofeinovým nápojům. (Navybranou, 2022)

- b) **Nastavení denního režimu, mít dostatek pohybu.** – V případě, že celý den jedince nemá řád, je rozházený, nastává chaos. Není-li ani určitý pohyb, začne se

jedinec cítit v neklidu, jeho vnitřní rovnováha je vychýlená. Pohyb nejenom pomáhá tělesné schránce jedince, ale také napomáhá k vnitřní rovnováze a odbourává stres a napětí a působí pozitivně na jedince, který trpí úzkostmi. Stejně jako relaxace, plní pravidelný pohyb funkci preventivní.

Pomocí pohybu jedinec získává větší sebedůvěru. A to z toho důvodu, že se v těle uvolňují hormony, endorfíny, které se pojí s pocitem radosti. Je potřeba vyzkoušet více druhů sportu, a najít si ten svůj. Nikdy bychom neměli dělat jakýkoliv sport, který nám nevyhovuje. Ze začátku je vhodné nemít na sebe vysoké nároky, když naše tělo není zvyklé na vyšší dávku pohybu. Samozřejmě, ani sport se nesmí přemáhat, a proto je vždy potřeba myslet také na odpočinek. (Navybranou, 2022)

Mgr. Michal Kaczor (2021) zdůrazňuje také stravu, která naše duševní zdraví ovlivňuje. Je toho názoru, že v posledních letech dochází k čím dál větší konzumaci konzumních jídel, které pro naše zdraví nejsou prospěšné. A to z toho důvodu, že obsahují vysoký obsah cukru a tuku, což má za následek vznik obezity, srdečních onemocnění, zvýšeného krevního tlaku či cukrovky. Je potřeba se důkladně nasnídat, nejíst těsně před spánkem, omezit slazení a smažená jídla.

- c) **Zdravá komunikace, umění jednat s lidmi** – Nebýt izolován je potřeba pro duševní zdraví. Švamberk Šauenová (2018, s. 27) zmiňuje důležitost sociálních vztahů, které napomáhají k redukci stresu. Jedinec si v průběhu života buduje a prohlubuje vazby s ostatními lidmi, které považuje pro něj za důležité. Tyto sociální interakce představují snahu daného člověka o tvorbu kvalitních vztahů, snaží se pomáhat druhým, být sociálně aktivní. Součástí toho je také sdílení, které napomáhá k prohlubování vztahů.
- d) **Ukotvení v přítomnosti** – Nezabývat se minulostí, kterou nejde ovlivnit. Pro lepší vnímání přítomnosti se v publikacích doporučuje meditace a její techniky.
- e) **Relaxační metody** – Pomocí kterých dochází k uvolnění napětí v těle, dochází ke snížení pocitů úzkosti, strachu, frustrace, ale také vzteku. Na samotný termín relaxace můžeme nahlížet dvěma způsoby. **1.** Způsob může představovat jakoukoliv činnost, která jedinci napomáhá k uvolnění a odregování se. Může to být např. jízda na kole, čtení knih, zpěv. Vždy je to odvozeno od toho, v čem jedinec shledává možnost vypnout hlavu a nechat své rozbouřené emoce zase uklidnit. **2.** Způsob představuje naučené techniky, často je to spojeno s prací

s dechem a myslí. Pomocí řízených technik dochází k uvolnění našich myšlenek i emocemi.

Mezi základy relaxace můžeme zahrnout hluboké dýchání, pozorování přírody, poslouchání různých zvuků, např. déšť, šum moře. (Nevypustdusi.cz, ©2018)

Relaxace také plní funkci preventivní, protože pravidelnou relaxací získáváme největší efekt.

Mezi relaxační techniky můžeme zahrnout:

1. Relaxace pomocí vizualizace – Tato technika spočívá v představování si oblíbeného místa. Účinek této metody nalezneme ve zlepšení nálady jedince, tudíž dojde k vnitřní rovnováze.
 2. Jacobsonova progresivní svalová relaxace – Tato metoda spočívá v postupném zatínání částí těla, a následném uvolnění. Největší účinek této metody spočívá v uvolnění napětí a stresu v těle. (Navybranou, 2022)
 3. Boxovací pytel, běh – Volba akčních relaxačních metod je vhodná v případě nahromaděného napětí v těle, když jemnější relaxační metody nezabírají.
- f) Meditace.** Cayce (2011) je toho názoru, že meditace napomáhá k uvědomování si sám sebe, kdy nedovolíme, aby nás okolní svět jakkoli vyrušoval. (Nevypustdusi.cz, ©2018) představuje meditační metodu tzv. mindfulness. Používá se např. technika body scan, která postupuje celým tělem. Smyslem této techniky je, si pomalu všimnout pocitů v různých částech těla a přitom se vnímá dech. Člověk se oprostí od minulosti, soustředí se na daný moment.
- Křivohlavý (2009, s. 139) zmiňuje techniku opakování slov, kdy se jedinec soustředí na vyslovování daného slova, a tudíž nemá prostor se soustředit na věci, které ho tíží a které ho vyvádějí z rovnováhy. Mezi další metody můžeme zahrnout také techniku meditace soustředující se na těžkosti. Tato technika nabádá jedince se soustředit na daný problém, který ho tíží, s odstupem tak, aby dokázal získat nadhled.
- g) Odpočinek** – Odpočinek je potřebný pro regeneraci nejenom těla, ale také naší psychiky. Odpočíváme zejména v našem volném čase. Ideálním prostředím pro odpočinek je příroda, sport. V průběhu dne se nejvhodnější zařadit odpočinek po obědě.

Zásady odpočinku dle Čeledové, Čevely (2010, s. 54)

- Zařazení tzv. pětiminutového odpočinku po každé hodině práce.
- Změna prostředí - Ta je potřeba zejména v oblasti profesní. Pokud zůstáváme pořád ve stejné místnosti, v které pracujeme, nedokážeme se duševně oprostit od práce a naše mysl na ni stále myslí.
- Duševně se uklidnit – Snažit se dostat ze své hlavy všechnu práci, která je potřeba ještě udělat a soustředit se na samotný odpočinek.
- Odpočívat hned jak to cítíme – I když se jedná o prvotní příznaky únavy, kterým nevěnujeme příliš pozornosti, je vhodné se v daný moment zastavit a dát si menší pauzu.

h) Time – management – Je další složkou přispívající k udržení si duševního zdraví. (Bedrnová, 2015, s. 48 - 49) zdůrazňuje důležitost organizaci času. Může se to zdát jako banální věc, která naše psychické zdraví moc neovlivní, ale opak je pravdou. Jedná se o určitou schopnost jedince umět si naplánovat čas. Rozvrhnout si čas v průběhu dne nám umožní si udělat prostor také pro potřebný odpočinek či aktivity, které nám napomůžou si udržet vnitřní rovnováhu. Během plánování dne bychom měli brát ohled také na náš denní rytmus, tedy brát ohled na činnosti, které jsou potřeba v daný den vykonat. Během dne máme dvě vlny, v kterých zvládneme neefektivněji pracovat. Ke konci dne naše reakce zpomalují, dochází k útlumu těla. Doporučuje se dát úkolům priority. Označit věci, které je potřeba splnit co nejdříve, a které nespěchají. Na ty se nemusíme soustředit, tudíž naše mysl není vším zahlcena.

K plánování dne je vhodné použít např. diáře, bloky na poznámky, které nám poslouží k lepšímu sestavení různých akcí a povinností. Do diáře je možno si barevně podtrhovat, zvýrazňovat a to podle důležitosti či podle toho, jak daná událost spěchá. Má-li člověk svůj čas naplánovaný, stává se pro něj jeho čas efektivně využitý a dochází k uvolnění těla.

1.2 Náročná životní situace

V životě každého jedince se minimálně jednou za život objeví tzv. náročná životní situace. Taková situace je pro jedince těžce zvladatelná, často netuší jak svůj problém vyřešit. Ale také jejich psychické rozpoložení není v ten daný moment v normě. Práško (2003, s. 57) to definuje jako vše, co člověka dostane z jeho každodenního stereotypního jednání v životě. Je ale potřeba zmínit, že ne vždy se jedná o tragédii. Životní situace ovlivňují naši kvalitu života, protože zasahují do našich životních cílů, seberealizace ale také jak moc mohou být naše potřeby uspokojeny.

Situace, které přichází nečekaně, často je nedokážeme ovlivnit, mají za následek vznik stresorů v životě. Souhrn stresorů pak nadále napomáhá k vzniku stresu, který narušuje duševní rovnováhu. Krize se projeví v mnoha oblastech života, jedná se např. o oblast sebedůvěry, která se následkem krize sníží. Naruší se duševní rovnováha jedince, jeho fungování ve společnosti se zhorší, může se to projevit také v partnerských vztazích. Růžička (2013, s. 14) krizi vysvětluje „*současná psychologie definuje krizi jako náročnou životní situaci, kterou člověk není schopen zvládnout sám, či za pomoci svých blízkých v přijatelném čase svými navvyklými způsoby.*“

Existuje řada příznaků, které mohou napovědět, že duševní rovnováha je vychýlená. V případě, že se u jedinců vyskytují v hojnější míře tyto symptomy, okolí by kolem něj mělo upozorovat. Jedná se o:

- Odcizení - Od přátel, rodiny.
 - Nechuť cokoli dělat – Aktivita, které doposud jedinci činily radost, nyní o ně ale nestojí.
 - Nadmíra/nedostatek spánku.
 - Přejídání/ příliš málo jí.
 - Je bez energie, apatický, pocítuje beznaděj.
 - Přes den převládají negativní emoce.
 - Často se jim vrací vzpomínky z minulosti, nedokážou na ni přestat myslet.
- (Medicalnewstoday, © 2020)

V případě, že na jedince dlouhodobě působí chronický stres z krize, ve kterém se ocitl, vzniká u jedince tzv. krizová únava. Nejedná se o formální lékařskou diagnózu. Tato

reakce bývá většinou krátkodobějšího rázu. Situace, která může vést ke krizové únavě, může představovat život v pandemii. V takovém případě se lidé dlouhodobě necítí v bezpečí. Krizová únava se projevuje duševním vyčerpáním, pocitu samoty, jejich spánek je nepravidelný, projevuje se pocit úzkosti, často se objevují somatické projevy, ale také mají potíže např. se soustředěním (u adolescentů), či s návratem do škol. (Medicalnewstoday.cz, © 2020)

Kebza, Šolcová (2003, s. 20) tvrdí, že člověk se nesmí bát mluvit o svých pocitech, nachází-li se v těžké situaci, která není pro něj prospěšná, ale je více stresující. V tomto případě je potřeba mít aktivní přístup k životu a umět se vrovnat s nástrahami v životě. Abychom dokázali mít vhodnější přístup pro zvládnání stresu, je potřeba zapracovat na tom, jak život vnímáme. Je vhodné se nebát změn, které jsou součástí našich životů, je lepší to vnímat jako příležitost se zdokonalit. Pracovat na otevřenosti vůči tomu, co se kolem nás děje. V případě, že se adolescent dostane do stresující situace, je potřeba aktivně hledat způsoby, pomocí kterých bude stresu čelit. V životě se stress vyskytuje, nelze tomu zabránit, proto je také potřeba se s tím smířit. Pracovat na sociálních vztazích. Podpora od přátel je pro člověka cennou energií, která jedinci pomáhá překonat překážky, ale také posiluje sebevědomí. Osvojit si zdravý životní styl, odstranit ze života negativní lidi, kteří naši energii pouze berou.

Covid – 19 a duševní zdraví

Přesto, že celosvětový problém v podobě nemoci covid - 19 stále ve světě existuje, vznikají první výzkumy, které se týkají zvládnání tohoto období či jaký vliv to mělo na určité stránky v lidském životě. Bartoš, Cahlíková, Bauer, Chytilová (2020) reprezentují studii, která se zabývala dopadem covid - 19 na duševní zdraví jedince v České republice. Ze studie vychází, že celá pandemie neměla pouze vliv na ekonomickou část života, ale také měla značný vliv na duševní zdraví. Studie ukázala zhoršení duševního zdraví v první vlně pandemie, kdy se objevovaly minimálně středně těžké deprese a úzkosti. Oproti životu před pandemií se tato situace zhoršila trojnásobně. Dále také studie přišla na skupiny, které byly touto dobou nejvíce zasaženy. Jednalo se zejména o ženy s dětmi, rodiny, u kterých se vyskytl veliký propad finančních prostředků, ale také o mladé lidi (do věku 24 let). Přesto, že se duševní zdraví postupně zlepšovalo, stále byla situace několikanásobně horší, než tomu bylo před pandemií.

Existují další výzkumy, které se snaží mapovat negativní dopady pandemie covid – 19 na duševní zdraví či vnitřní klid adolescentů, přesto, že se větší část výzkumů zaměřuje na dospělé či na seniory. Je potřeba se více zaměřit na adolescenty a jejich prožití této zkušenosti, protože zmíněné období je podstatné ve vývoji jedince. Kellyová, Avrevalo, Santosová, Gaspar de Matos (2020) se zaměřují ve své studii na zkušenost portugalských adolescentů s nemocí covid – 19. Tato studie prokázala dopady pandemie na dospívající. Dopady rozdělili do tří kategorií. *Psychologické dopady* zahrnují více příznaků depresí a úzkostí, osamělosti, adolescenti trávili více času u počítače, byli více podrážděni, trápila je nemožnost sportovat, ale také měli čas na osobní rozvojové aktivity, jako pozitivní také vnímaly zavření škol, ale vadila jim větší zatížení ze strany škol. *Biologické dopady* zahrnovaly bolesti svalů a hlavy. *Sociální dopady* představují větší rodinné drama, ztráta důležitých životních okamžiků. Měli za to více času komunikovat s přáteli online, byl jim ale odepřen fyzický kontakt či možnost se seznámit s novými lidmi, snížila se jejich sociální dovednost. Do strategie, jak si pomoci během pandemie, bylo shrnuto pozitivní myšlení, pravidelná konzumace jídla, pravidelný spánek, ale také každodenní komunikace s rodinou či přáteli přes videohovor.

1.3 Shrnutí

V životě každého z nás je potřeba dbát na hygienu. Bohužel, většina populace si ji pojí pouze s tělesnou hygienou a ta psychická pro ně není zase tak potřebná. V tom ale dochází k veliké chybě v životě jedince. Psychohygienu nejenom napomáhá být jedinci odolnější, dojde-li náročná životní situace v jeho životě, ale také plní funkci preventivní. V tomto případě napomáhá k budování určité vnitřní rovnováhy, která se odráží dále v životě. Existují určité metody, které napomáhají jedinci udržet si své duševní zdraví. Mezi nejčastější technikou zahrnujeme spánek. V případě nedostatku spánku dochází k emoční nestabilitě, která je snadno zpozorovatelná v období adolescence, protože toto období je typické svými emočními výlevy. To, jak dobře se jedinec dokáže vyspat a v jakých podmínkách, nadále ovlivňuje jeho chování, emoce, ale také myšlení. Nadále také existují relaxační techniky, které přímo řídí jedince k uvolnění a nalezení klidu. Může se jednat také o jakékoliv činnosti v průběhu dne, které nám napomáhají k uvolnění napětí v těle. Mezi nejznámější techniky relaxace patří vizualizace, Jacobsonova progresivní svalová relaxace či akčnější technika v podobě běhu či boxovacího pytle. Metoda meditace také napomáhá ke zlepšení vnitřní rovnováhy. Důležitý je vždy odpočinek, během kterého

odložíme starosti stranou a dovolíme našemu tělu i psychice se zregenerovat. Proti vzniku dennímu chaosu je dobrý Time-management, který nám napomůže si lépe časově uspořádat den podle našich potřeb.

S duševní rovnováhou také souvisí náročné životní situace. Tyto situace jsou pro jedince hůř zvládatelné, jejich duševní zdraví je v ohrožení. Krize, která nastane, představuje určité nebezpečí, které mohou pomoci způsobit větší škody na jeho psychice. Existují určité znaky chování, které charakterizují vznikající problém, jedná se např. o apatické chování, nechť cokoli dělat, odcizení, atd. V takových chvílích je potřeba mluvit o tom, co jedinec cítí, protože držení svých pocitů uvnitř sebe představuje další stresor, který na něj působí.

2 ADOLESCENT

Adolescentní období bývá často plné změn a rozporů. Jedinec by se měl dokázat vyznat sám v sobě, mít již své místo ve společnosti, umět dělat vážná rozhodnutí a za tím si také stát. Začít budovat vztahy s partnerem, vědět čemu se chce věnovat v budoucnosti. Dle Říčana (2004, s. 191) je něco takového velmi těžké pro adolescenta, proto je pro něj také toto období plné zmatků a nejasností. Může se objevovat osobní krize či někdy se také stane, že udělají menší chybu a dospělí jedinci s nimi poté mají problém. Ke konci tohoto období dochází k uklidnění, dochází k citovému a rozumovému prohloubení. V průběhu adolescence prochází člověk mnoho změnami. Často dochází ke konfliktům mezi rodiči a dítětem, protože rodič se nedokáže přizpůsobit potřebám dospívajícího dítěte. Někteří rodiče stále vidí svého potomka jako dítě, které je potřeba nějak formovat. V takových případech dochází ke konfliktu, protože adolescent má potřebu se formovat a hledat sám, často zde dochází ke konfliktu mezi tím, co do něj vštěpovali rodiče a tím, co sám v ten moment považuje za správné. (, Hort, Hrdlička, Kocourková, Malá, 2008, s. 40)

Thorová (2015) charakterizuje adolescenci jako náročné životní období, jehož účelem je snaha se vypořádat s psychickým i fyzickým vývojem jedince.

2.1 Perioda adolescence

Období adolescence tvoří dobu mezi dětstvím a dospělostí. Vágnerová a Lisá (2021, s. 373) toto období vymezuje mezi 10. a 20. rokem života člověka. Vašutová (2013, in: Vašutová, Panáček et al, 2013, s. 9 – 10) časově toto období vymezuje mezi 11/12 rokem až do 20/22 lety života. Dále ji také rozděluje na ranou, střední, pozdní adolescenci.

- 1. Raná adolescence** bývá do 13/14 roku dítěte. V tomto období se začínají projevovat prvotní známky pohlavního dospívání. Také se začíná projevovat prvotní zájem o společně strávený čas se svými vrstevníky opačného pohlaví. Vágnerová a Lisá (2021, s. 374 - 375) označuje ranou adolescenci mezi 11 – 15 rokem. Mění se kromě fyzické stránky také jejich způsob myšlení, jejich emoční prožívání je ovlivněno hormonálními změnami. Adolescent se začíná odtrhávat od rodiny, vyhledává více vrstevnický kolektiv. Potřeba mít nějakou pozici ve světě začíná být čím dál víc výraznější, a chtějí si tu pozici něčím zasloužit.
- 2. Střední adolescence** je od 13/14 let do 15/16 let života dítěte. Toto období navazuje na to předchozí, tudíž jedinec pohlavně dozrává. Nejvýznamnějším bodem v tomto období bývá ukončení povinné školní docházky a nástup na střední

školu. Adolescenti si postupně uvědomují svou vlastní jedinečnost. Dospívající začínají se více projevat pomocí způsobu oblékání či oblíbené hudby. Vašutová (2013, in: Vašutová, Panáček et al, 2013, s. 9)

- 3. Pozdní adolescence** je od 15 do 20/22 let. Toto období můžeme charakterizovat jako přechodové období k dospělosti. Vyskytují se zde komplexnější psychosociální proměny. Bývá typické, že se v tomto období adolescenti hledají, kam by mohli patřit. Začínají si uvědomovat mnohem více, co je do budoucna čeká v jejich partnerském a pracovním životě. Toto období je završeno připraveností na přijetí role dospělého jedince. Vágnerová a Lisá (2021, s. 375 - 376) vnímá pozdní adolescenci jako období pohlavního dozrání, často je to spojeno s prvotním sexuálním stykem. Během této doby jedinec ukončuje střední školu a stojí před ním rozhodnutí, jestli bude pokračovat dál ve studiu či nastoupí do zaměstnání. S tím také souvisí prvotní zkušenosti s ekonomickou samostatností.

Dochází k potvrzení sociální identity. Na konci tohoto období dochází k zlepšení vztahů s rodiči, utvrzují se vrstevnické vztahy, partnerství začíná mít hlubší hodnotu. Milníkem je 18. rok života, kdy se z adolescenta stává plnoletý jedinec. Dle současného práva je v tomto věku se může svobodně rozhodovat, ale za své rozhodnutí je právně odpovědný. Velmi podstatné je hledání vlastní identity. To můžeme vnímat skrz adolescentovu snahu o sebepoznání v rámci určité vrstevnické skupiny, ale také experimentování, které je pro ně důležité, hledá nové hranice. Pozdní adolescence nabízí prostor pro porozumění sám sobě. Někteří na konci tohoto období ještě nejsou zcela připraveni na roli dospělého, proto dle Eriksona zaujímají postoj tzv. adolescentní psychosociální moratorium. To se ukazuje potřebou odložit rozhodnutí, které by pro ně bylo moc závažné. V dnešní době adolescenti v tomto období věnují svou pozornost zejména partě přátel, se kterými tráví volný čas (Říčan, Krejčířová, 2006, s. 51)

Vágnerová (2021, s. 373) označuje toto období, pro které je typické hledání a přehodnocování, kdy se jedinec snaží zvládnout svou proměnu z dítěte na dospělého a docílit vhodného sociálního postavení. Průběh dospívání vždy závisí na nastavení a požadavcích společnosti. Eriksonova teorie se dívá na dospívání jako období, kdy jedinec hledá svou vlastní identitu, tedy dochází k vnitřnímu boji sám se sebou, s pochybnostmi o své jedinečnosti, ale také o svých dovednostech či pozici ve společnosti. V tomto ohledu je pro jedince podstatné, aby převládalo pozitivní přesvědčení .Budovat svou vlastní identitu

představuje určitou zátěž pro každého adolescenta. Tato činnost může vést také k vnitřním konfliktům, které mohou dojít až ke krizi identity. Říčan (2004, s. 188) je spíše toho názoru, že v pubescenci, která trvá od 11 do 15 let, dochází spíše k nakročení k jejich identitě, zatímco v adolescenci, která je spojena s experimentováním jejich životních stylů, prvními sexuálními zkušenostmi či k volbě profese, dochází k budování vlastní identity.

Dochází také k mnoha změnám s ohledem na hormonální změny v dospívání, ale také jejich mozek se rozvíjí. Také se začíná čím dál víc projevovat jejich touha po nezávislosti, svobodě, jejich vrstevníci začínají mít významnější roli v jejich životě, než tomu bylo doposud. Často s touhou po svobodě a dozrání se zbavují svých dětských radostí, protože jim to přijde poněkud nevhodné je mít na očích. Snaží se mít co největší prostor si rozhodovat o vlastním životě, ale povinnosti, které s tím souvisejí, se jim přijímat ještě poněkud nechce. Viner (2005, s. 2) ve své publikaci zmiňuje nejčastější a nejvýraznější body, které jsou typické pro toto období. Dle jeho názoru, adolescenti experimentují při hledání svého „já“ a to za pomoci drog, alkoholu ale také sexu. Také začínají mít problémy s autoritou, protože mají pocit, že nepotřebují dohled, s tím je spojeno riskování či hledání určité spirituální cesty. Ke konci rané adolescence končí střední školu a v případě, že se rozhodnou nepokračovat ve studiích, si hledají zaměstnání. Současně si hledají partnery, se kterými by zůstali a potenciálně založili rodinu.

2.2 Emoce

Končecová (2014, s. 218) popisuje období adolescence jako období bouřící se emocemi. Jejich city jsou mnohem intenzivnější, ovlivňují jejich chování. City na začátku tohoto období se hůře kontrolují, jinak je tomu k 20. roku života, kdy se naučí sebekontroly. I jejich život ve vrstevnické skupině je ovlivněn jejich emocemi, brzo se naučí, které projevy emocí jsou žádoucí a se kterými je vhodné počkat. Pomocí rozeznávání svých emocí se také naučí např. lépe snášet kritiku. Typické je *emocionální labilita*. Ta znamená, že emoce adolescenta se rychle mění. Také jejich orientace ve svých citech zaostává. Ve vypjatých situacích je jejich vlastní emoce mohou překvapit, nemusí ani vědět, proč cítí to, co cítí. V pozdní adolescenci jsou si o něco jistější svými emocemi, které už nejsou tak labilní. Jejich citová stránka je stabilnější a to na základě vlastních zkušeností

(Končecová, 2014, s. 180 - 181) zahrnuje mezi nejtypičtější emoce **strach**. Strach může mít být různě opodstatněný. Může to být strach z předešlé zkušenosti ve spojitosti s nemocí či strach ze selhání. V pozdní adolescenci bývá strach spojován s pocitem selhání či ztráty

přátel. Může se také týkat jejich vzhledu, na kterém si adolescenti kolikrát velmi potrpí. Další častou emocí bývá **zlost**. I ta může být vyvolána různými podněty. Jedná se např. o neúspěch ve škole. Může mít také pocit, že jeho existence je nepodstatná a to v něm může vyvolat hněv na jeho vlastní osobu. U dívek se hněv umí projevit pomocí pláče. Končeková také zmiňuje **smutek**, jako častou emoci v období adolescence. Smutek bývá často intenzivní, jsou-li adolescenti zklamaní. Tyto emoce mohou rychle pominout, takže si jich druzí nemusí všimnout. Může se ovšem stát, že jejich stav zhorší a může vzniknout deprese.

2.3 Zátěž pro adolescenty

Každý jedinec se v životě dostal do bodu, který pro něj představoval překážku. Netýká se to pouze naší tělesné schránky, ale také našich emocí. V životě jsou nám kladeny vysoké nároky a požadavky. V životě adolescentů je tomu taky tak. V takových chvílích se cítí pod tlakem, jejich duševní rovnováha bývá narušena. Jejich reakce bývají různé, podle toho, jak jsou odolní, a jak se dokážou poprat se zátěžovou situací. Evangelu (2013, s. 10) chápe zátěžové situace jako: „*zátěžové situace jsou všechny situace, které prožívající osoba hodnotí jako obtížné pro svoje emoce, prožívá je jako nepříjemné, popisuje je jako omezující a vzbuzující nekonformní prožitky.*“ To, jakým způsobem se dokážeme vyrovnat s danou situací, nás ovlivní do budoucna, když se znovu jedinec setká s podobnou situací. V životě adolescentů hrají důležitou roli volnočasové aktivity, které napomáhají s vyrovnáváním se s danou obtížnou situací. Také jeho životní styl nebo sociální opora v tom hrají důležitou roli. Zátěžová situace se může objevit v jakékoliv oblasti života. Může se týkat jejich sociálních vztahů, zdravotního stavu nebo existenčních otázek či vzdělání. Vnímání intenzity závažnosti je vždy na daném jedinci. Pro jednoho adolescenta se může jednat o nevyřešitelný problém, zatímco pro druhého to tak složité nebude. Přesto to v jeho životě představuje zátěž, se kterou je potřeba se vyrovnat. Adolescent se učí, jak zpracovat možné postupy, které budou pro něj neefektivnější, a které bude moci do budoucna znovu použít. Proto je důležité vnímat adolescenci jako tzv. období zvratu, a to právě kvůli tlaku, kterému jsou vystaveni.

Náročné životné situace představují určité momenty, které nám narušují naši přirozenou rovnováhu s okolním prostředím. V případě, kdy nevíme jak se s danou situací vypořádat, reaguje každý člověk odlišně. Naše obranné mechanismy, které si volíme v různých situacích, nám napomáhají v každodenním životě. Pomáhají nám udržet si duševní

rovnováhu, ale také nám napomáhají snižovat psychické napětí a tlak. Kopecká (2015, s. 163 - 164) představuje několik možným řešení, jak můžeme reagovat:

- a) **Únik** – V tomto případě dochází nejenom fyzickému útěku, ale také např. k anorexii, snaha utéct situaci pomocí užití cigaret.
- b) **Agrese** – Může být fyzická, ale také v podobě slovního napadení druhé osoby.
- c) **Uzavření do sebe** – Jedinec se uzavře, nevyhledává ničí společnost, v hlavě si vytváří vlastní svůj svět.
- d) **Potlačení** – Jedinec se snaží nemyslet na negativní myšlenky či situaci, může představovat tzv. „oddechový čas“ skrz který nabere potřebnou energii na vyřešení daného problému.
- e) **Izolace** – Jedná se o vystupňovanou formu úniku. Jedinec je toho názoru, že pokud je v izolaci, nehrozí mu žádný konflikt. Trvalá izolace ovlivňuje psychický stav.

Symptomy, dle kterých je dle Michaud, Fombonne (2005, In: Viner (2005, s. 30) potřeba být více na pozoru, jsou nálady podobající se depresi (mizerná nálada, mnohem více pláče, adolescent již nemá takový zájem o věci), somatické problémy (bolesti hlavy, břicha, ale také problémy se spánkem), svých chováním nejvíce škodí sobě, je více agresivní, mají problémy s potravou (může vzniknout porucha příjmu potravy). Ale také se více izolují a vyhledávají samotu, jejich chování a prospěch ve škole se v posledních týdnech změnil. Vandalismus může být také snaha jak na sebe upozornit.

Tyrlík (2012, s. 59 - 60) je toho názoru, že nezvládnutí zátěžové situace pro adolescenta představuje značnou možnost vzniku stresu. Stres se projevuje pomocí fyzických a psychických potíží. Má také vliv na jejich duševní zdraví. Stejně jako vnímání zátěže, je i vnímání stresu subjektivní. V tomto procesu je důležitý také věk adolescenta. U mladších jedinců se stále vyskytuje role rodiče jako podpora, zatímco u starších adolescentů nalezneme vrstevníky, kteří představují pomoc a podporu pro daného jedince.

2.3.1 Stres

Plamínek (2008, s. 124) popisuje stres jako určitý stav napětí, pomocí kterého člověk dokáže reagovat stresory. Stresory představují různé důvody, které nám způsobí zátěž. Pomocí těchto stresorů může vzniknout stres. To, jak veliký stres pociťujeme, ovlivňuje zátěž, která na nás působí a odolnost organismu. Naše schopnost čelit stresu je proměnlivá.

V literatuře se také můžeme setkat s mnoha způsoby, jak stres dělit či charakterizovat. Bartůňková (2010, s. 17) dělí stres na základě délky trvání, intenzity či místa působení. To může být **psychický stres** (způsobuje duševní nerovnováhu) a **fyzický stres** (je způsobem okolními podněty, často se projevuje v podobě bolesti.) V případě dělení stresu na základě jeho délky, může ho rozdělit na **akutní stres** (objeví se okamžitě, je to rychlá reakce organismu na nadměrný stres v životě jedince) a **chronický stres**. (Chronický představuje dlouhodobější stres působící na jedince). Tento druh stresu je dlouhodobý, představuje pro jedince nadměrnou zátěž, což má za následek také ohrožení duševního zdraví. (Michal Kaczor, ©2021). V případě dělení stresu dle intenzity, hovoříme o **hyperstresu** (jedná se nadměrně intenzivní stres) a **hypostresu** (mírnější forma stresu).

Typy stresu dle Kopecké (2015, s. 167)

- a) **Hyperstres** – V takové míře stresu se již jedinec nedokáže adaptovat a může dojít až ke zhroucení, popř. smrti.
- b) **Hypostres** – Stres bývá dávkován v menší míře, jedinec se na něj lépe adaptovat.
- c) **Distres** – V tomto případě se jedná o nadměrnou přítěž, která může jedinci způsobit problémy. Plamínek (2008, s. 128) je toho názoru, že distres nás vyčerpává a ničí. Během něj se v těle uvolňují látky, které nejsou pro nás prospěšné. Mozek člověka je nastaven tak, že všechny neznámé situace, do kterých se dostaneme, vyhodnocuje jako potenciálně nebezpečnou a proto vzniká distres.
- d) **Eustres** – Je pozitivní zátěž. V menší míře dochází ke stimulaci jedince, která mu napomáhá k lepším výsledkům. V případě, že se jedná o příjemné napětí, jako je objevování nových radostí, jsou v nás vyvolávány příjemné pocity. Tento druh stresu jedince spíše posiluje a napomáhá nám udržet si vnitřní rovnováhu.

Stresory, pomocí kterých dochází ke vzniku stresu, můžeme rozdělit:

1. **Stresory fyzikální** – Jako je nedostatek tepla, chlad.
2. **Stresory chemické** – Vznikají při užití alkoholu.
3. **Stresory biologické** – Spojené s biologií jedince. Jedná se např. nedostatek jídla, vody, bolesti břicha.
4. **Psychosomatické stresory** – Úzkosti, strach z nemoci, ze smrti.

5. **Interpersonální stresory** – Jedná se např. o vyloučení z kolektivu, problémy v partnerství. (Bartůňková, 2010 s. 16)

Křivohlavý (2003, s. 181) také rozděluje stresory na **fyziologické**, do kterých zahrnuje bolesti břicha, bušení srdce, křeče, migrénu či potíže se srdcem. **Emocionální** stresory zahrnují časté a výrazné změny nálad, opakující se jsou také pocity nadměrného trápení se s nepodstatnými věcmi, nadměrná starost o své zdraví, omezení sociálního kontaktu, ale také sem patří nadměrná únava či zvýšená podrážděnost nebo pocit úzkosti. Mezi **behaviorální** stresory zahrnuje neschopnost se rozhodovat, zhoršení kvality práce, snaha se vyhnout aktivitám. Jedinec chodí také častěji kouřit cigarety, často také ztratí chuť k jídlu. Mezi klasické behaviorální stresory také patří dlouhé ponocování a s tím spojené pozdní vstávání.

2.3.2 Depresivní syndrom u adolescentů

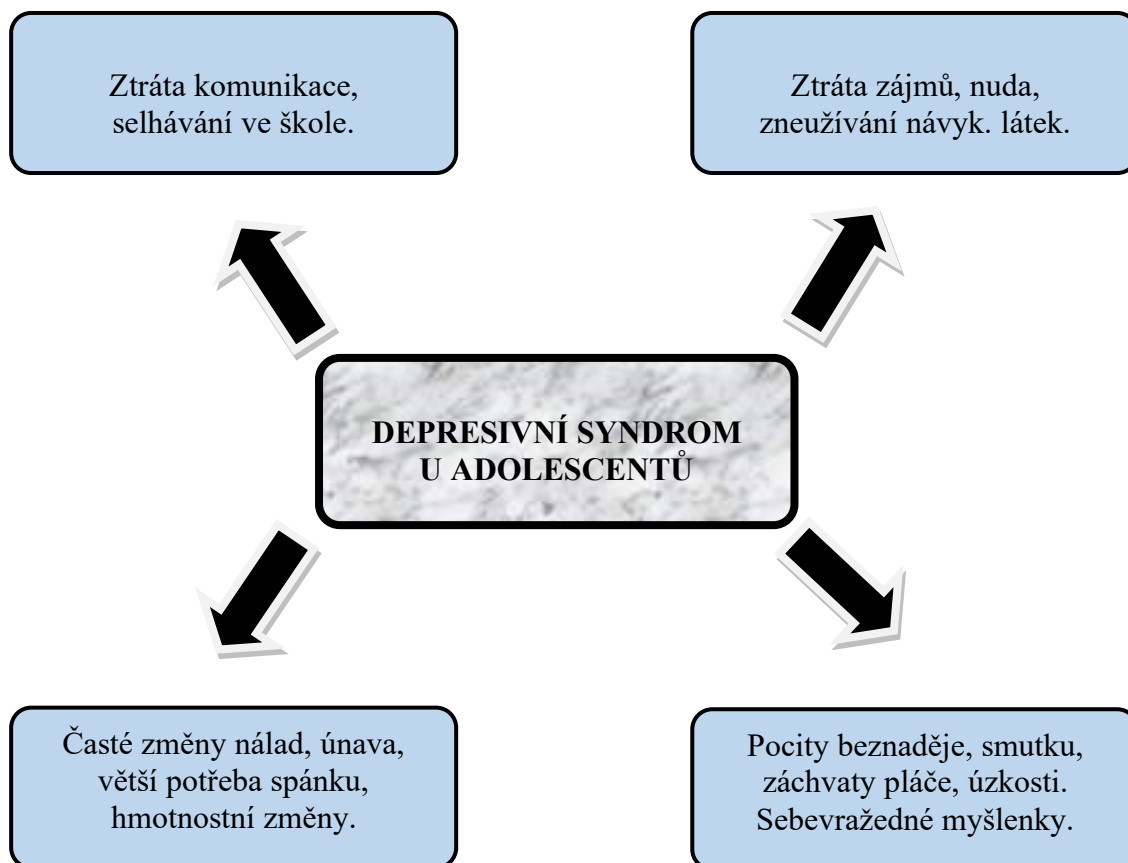
Ve své publikaci Hort, Hrdlička, Kocourková, Malá (2008, s. 199) rozebírají tzv. *depresivní syndrom u adolescentů*. Tento syndrom se projevuje mnoha způsoby. Mezi nejčastější příznaky můžeme zahrnout ztrátu zájmů, adolescenti nemají ztracení chuť komunikovat, selhávají ve škole, projevuje se u nich ve zvýšené podobě únava, naopak mají větší potřebu spát, jejich hmotnost se mění. Často střídají emoce, pocítují beznaděj, jsou zoufalí, smutní, jsou mnohem citlivější. U adolescentů se tento syndrom často projevuje spolu s pocitem nudy, jsou podrážděnější než obvykle, objevuje se u nich riskantní chování. Často také vnímají svou vlastní vinu, protože si myslí, že jsou nedostateční pro okolí. Může se také vyskytnout tzv. *tichá rezignace*. Ta znamená, že se adolescent izoluje, má náladové rozlady a bývá někdy až zasněný.

V případě, kdy jedinec nedokáže zvládnout stres, se může u něj projevit i antisociální aktivita, která prohlubuje depresi, což může mít za následek pocit bezvýchodnosti. V takovém případě může adolescent také začít mít sebevražedné myšlenky.

Depresivní dospívání je také spojováno s rychlým střídáním lhostejnosti a apatie, pocit smutku a skutečnosti, že neexistuje pomoc pro danou osobu, je také spojen s hostilitou, hypochondrickými obavami a únavu.

Jak uvádí Malá (2008, In: Hort, Hrdlička, Kocourková, Malá (2008, s. 199 - 200), existuje několik kategorií se symptomy:

- I. **Sociální** představují zejména zhoršený kontakt s vrstevníky. Mají strach z kontaktu s lidmi, ale přitom se bojí být sami. Zhoršila se jim schopnost komunikace, často mají potřebu vyhledávat rizikové aktivity, které mohou být spojeny s alkoholem, drogami či promiskuitou. Během toho mají dojem, že jsou světem nepochopeni, samotní.
- II. **Motorické** symptomy zahrnují ztrátu energie, která je doprovázena neklidem či dráždivostí, apatie.
- III. **Somatické** příznaky nás informují, že adolescent je unavenější, jejich hmotnost se mění, mají bolesti hlavy, adolescenti mají větší potřebu spánku, často mají také hypochondrické výtky.
- IV. **Emoční** symptomy jsou spojovány zejména se záchvaty pláče, pocity nudy a beznaděje, ale také se objevují úzkosti.
- V. **Kognitivní** příznaky se projevují často poruchou koncentrace, pozornosti. Adolescenti mají problém se rozhodovat, sebehodnotit se. Často se také vyskytuje ztráta zájmů, mají negativní myšlenky, které mohou směřovat k těm sebevražedným. Může se také zhoršit školní docházka.
- VI. **Afektivní** oblasti symptomů můžeme pojít s častým střídáním nálad, vyskytuje se zde problém s poruchou myšlení a vnímání. Dále také beznaděj, smutek, který je střídán s impulzivitou. Můžeme sem také zahrnout tzv. patické nálady. Tyto nálady jsou charakteristické tím, že jejich trvání bývá často velmi intenzivní a bývá dlouhého trvání, což má vliv také na dušení rovnováhu jedince.



Tabulka 1: (Přehled depresivního syndromu u adolescentů.)

Zdroj: Převzatý (Vágnerová, 2021, s. 345)

Tomuto problému se s ohledem na mimořádnou světovou problematiku covid – 19 věnovali také v článku týkající se dopadu depresí u dospívajících. (R. Liu, PoggiDavis, Palma, Curt, Glynn, 2022). Z amerického výzkumu vyšlo, že úroveň deprese se zvýšila a vykazuje vyšší hodnotu u dívek než u chlapců. Může to být také proto, že v tomto období probíhají hormonální změny, vůči kterým jsou dívky citlivější. Adolescenti vykazují vyšší míru depresivních symptomů po příchodu globálního problému covid – 19. Výzkum dokazuje, že adolescentní období vykazuje vyšší míru citlivosti ve vývoji jedince. Sociální identita v tomto období přichází čím dál víc do popředí v životě jedince. Během covid – 19 se adolescentům tato identita utvářela poněkud komplikovaněji, protože tato nemoc

narušila klasické sociální fungování v životě adolescenta. Výzkum tedy mimo jiné také ukazuje jejich nesouhlas s uzavření škol a nástup online výuky, zákaz společenských událostí a povinností se sociálně distancovat. Toto vývojové období bylo potřeba ještě více rozšířit o strach z nemoci, ztrátu blízkých, změny v studiu, ale také bylo potřeba vnímat, jak moc daná nemoc ovlivní mezilidské vztahy. V případě, že dojde ke vzniku deprese u adolescentů, může to vést až k celoživotnímu problému.

2.4 Shrnutí kapitoly

V kapitole jsme se věnovali období adolescence. Toto období představuje část života mezi předškolním věkem a dospělostí. Adolescence je typická svými změnami. Jedinec čelí mnoha překážkám, ale také nástrahám, s kterými je potřeba umět pracovat. Člověk postupně dozrává, jeho tělesná schránka prochází mnoha změnami. Také jejich emoce prochází změnami. V tomto období jsou více citliví, často reagují přehnaně. Svým chováním se učí, jaké reakce jsou společností přijatelné a které pro změnu je potřeba změnit. Také pociťují tlak ze všech stran, kdy dospělí jedinci je považují za sobě rovné, tudíž mají často vysoké nároky na adolescenty. Ti se potom musejí popasovat s tímto požadavkem, jak nejlépe to v daný moment umí. Často se orientují na přítomnost než na budoucnost, protože mají dojem, že ta je hodně daleko. Ke konci tohoto období jsou vztahy s rodiči klidnější, dochází k urovnání vztahů, hledají partnery, s kterými by potenciálně mohli založit rodinu.

V životě jedince může mít stres různou podobu. Také je to ovlivněno subjektivním vnímání dané situace, kdy pro jednoho adolescenta může být daná situace kritická, zatímco pro dalšího jedince to nepředstavuje takový problém a zvládne se rychle adaptovat. Zátěž pro adolescenta často bývá v oblasti mezilidských vztahů, často právě vrstevníků, kteří pro ně představují často důležitější životní roli, než jsou jejich rodiče. S tím se také pojí stres, který celou zátěž pro adolescenty jen podporuje. Existuje více dělení stresu, vždy záleží v jakém čase a intenzitě na jedince působí.

Také se u adolescentů objevuje tzv. depresivní syndrom. Vzniká u jedinců, kteří nezvládají se vyrovnat se situací, do které se dostali. Tento syndrom může zasáhnout více oblastí života jedince, často ztratí chuť cokoli dělat, nechtějí komunikovat. Projevují se somatické problémy a to v podobě bolesti břicha, hlavy. Denní režim u adolescentů trpící tímto syndromem, je rozházený, časté jsou změny nálad, kdy převažují spíše ty negativní pocity.

3 ÚSTAVNÍ VÝCHOVA

Ústavní zařízení začala pomalu vznikat až ve 2. pol. 19. století. Přesto i v minulosti byla určitá snaha, jak pomoci. Zřizovaly se obecné útulky pro sirotky, také církve se snažila pomoci a vznikly církevní internáty. O děti bez jejich rodičů se starali lidé, kterým se město pokoušelo najít nějakou práci. Přesto byl svět na tyto děti značně drsný, protože na ně byly uplatňovány přísné metody, často nejen fyzický ale i psychický nátlak, který se nakonec vyklubal až do určité formy týrání a zneužívání dětí. (Jedlička, 2015, s. 386) Trnková (2018, s. 109) je toho názoru, že v té době se bral nejenom ohled na tělesné potřeby daného dítěte, ale také se začala řešit otázka výchovy a vzdělání či pomoci jak se připravit na budoucí život ve společnosti.

Matoušek (1999, s. 22) uvádí, že ústavní péče v České republice bývá uplatňována nejčastěji ze tří hlavních důvodů. 1. Péče a podpora. Tato funkce je uplatňována v zařízeních a to v případech chybějící či nefunkční rodiny. 2. Výchova, léčba a resocializace. Tato funkce je zejména plněna v rehabilitačních, léčebných ústavech, ale také v zařízeních pro rizikovou mládež. 3. Omezení, vyloučení a represe. Tuto funkci najdeme zejména v zařízeních s nedobrovolným pobytem či v táborech pro uprchlíky.

Dnešní podoba ústavní výchovy pracují zaměstnanci, kteří mají vysokoškolské vzdělání a chtějí pomoci těmto dětem. Děti, které jsou v ústavní nebo ochranné výchově mají problémy v rodině, se zákonem, nebo ve škole. Často to nebývá pouze jedna věc, ale tvoří komplexnější problém. Stát proto také nabízí náhradní rodinnou péči a to pomocí institucionální výchovy. Tato zařízení tedy neposkytují jenom výchovu, ale také vzdělávání. Buď je škola součástí daného zařízení, nebo žák dochází mimo zařízení do školy. (Pipeková, 2006. s. 366)

3.1 Legislativa

Dne 16. prosince 1992 se předsednictvo České národní rady usneslo a byla vyhlášena **Listina základních práv a svobod**, která se stala součástí ústavního pořádku České republiky. Je rozdělena do 6 hlav. Tato listina pojednává o základních právech, která jsou nezadatelná, nezcizitelná, nezrušitelná a neprohlášená. Tyto práva jsou zajištěna všem a to bez rozdílu na barvu pleti, náboženství, rasu, jazyk, víru či pohlaví, ale také bez ohledu na politickou příslušnost, etnicitu, majetek.

Mezi základní lidská práva patří:

- Čl. 5 a 6, který říká, že každý jedinec má právo na život.
- Podle čl. 10 má každý právo na zachování důstojnosti, čest, a dobré jméno či také na ochranu před zneužitím osobních údajů.
- Čl. 11 nás informuje, že každý má právo na majetek.
- Čl. 13 zaručuje listovní tajemství či jiných písemností a záznamů. Platí to také pro zprávy posílající se přes telefon či podobným zařízením.
- Čl. 14 zaručuje svobodu pohybu. Každý občan má také právo území České republiky svobodně opustit.
- Čl. 15 se zaměřuje na sobotu myšlení a náboženského vyznání. Každý z nás má právo věřit tomu, čemu chceme, nebo naopak být bez vyznání. S tím souvisí také čl. 16, který nám umožňuje se nábožensky projevat.
- Čl. 17 říká, že každý z nás má právo na svobodný projev a informovanost. Každý z nás má právo se vyjádřit v jakékoliv formě.
- Čl. 26 nám oznamuje, že každý jedinec může se svobodně rozhodnout pro své budoucí povolání
- Čl. 29 zajišťuje zvýšenou bezpečnost zdraví při práci pro ženy, mladistvé a osoby zdravotně postižené. Mladiství a osoby se zdravotním postižením mají také právo na zvláštní ochranu v pracovních vztazích.
- Čl. 31 zaručuje právo na ochranu zdraví. Pomocí veřejného pojištění mají občané právo na bezplatnou zdravotní péči
- Čl. 32 se soustřeďuje na rodinu a jejich bezpečí. Zvláště se dává pozor na ochranu dětí a mladistvých. Těhotným ženám je garantována hlubší péče, ale také ochrana v průběhu zaměstnání. Tento článek také zahrnuje právo dítěte na péči a výchovu od svých rodičů, rodičovská práva mohou být omezena a jejich potomci mohou být odebrány proti jejich vůli a to pouze rozhodnutím soudu.
- Čl. 33 zaručuje právo pro každého na vzdělání. Zde je také zmíněna povinná školní docházka. Vzdělání musí být poskytnuto bezplatně na základních a středních školách. (Usnesení č. 2/1993 Sb., usnesení předsednictva České národní rady o

vyhlášení Listiny základních práv a svobod jako součástí ústního pořádku České republiky).

Dalším významným dokumentem pro Českou republiku patří **Úmluva o právech dítěte**. Úmluva byla přijata 20. listopadu v New Yorku. Jménem České a Slovenské Federativní republiky byla tato Úmluva podepsána 30. září 1990. Platnost pro Českou a Slovenskou Federativní Republiku vstoupila dne 6. února 1991. Ratifikační listina byla uschována u generálního tajemníka OSN 7. února 1991.

Na začátku **sdělení č. 104/1991 Sb., sdělení federálního ministerstva zahraničních věcí o sjednání Úmluvy o právech dítěte** můžeme najít základní myšlenky tohoto dokumentu, které shrnují základní myšlenky. Státy, které tuto Úmluvu podepsali, tak berou na zřetel mimo jiné také to, že rodina tvoří základní jednotu pro společnost, a by v rodině probíhal příznivý růst zejména dětí, je potřeba mít nárok na potřebnou ochranu. Také díky této Úmluvě se uznává, že aby dítě mělo možnost pro harmonický rozvoj jeho osobnosti, musí vyrůstat v rodinném prostředí plné lásky a porozumění, a pro svou duševní a tělesnou nezralost potřebuje dítě záruku, že se mu dostane odpovídající péče, a to před narozením i po něm. (Sdělení č. 104/1991 Sb., sdělení federálního ministerstva zahraničních věcí o sjednání Úmluvy o právech dítěte.)

Novotná a Fejt (2009, s. 19) rozděluje práva v Úmluvě o právech dítěte do 3 hlavních skupin:

1. Právo na účast – To zahrnuje mimo jiné také právo svobodně vyjádřit svůj názor, ale také mít možnost se vyjádřit ve věci, která se ho osobně týká
2. Právo na osobní rozvoj – Zde najdeme právo na vzdělání, možnost projevu a volby náboženství, ale také svobodného myšlenky, zahrnuje to také právo na dostupnost informací.
3. Právo na život a přežití – Součástí této skupiny patří také právo zdravotní péči, nevyjímaje bydlení či přístupu k potravě.

V legislativě najdeme několik zákonů, které zabezpečují ústavní a ochrannou výchovu. Je to zákon č. **109/2002 Sb., o výkonu ústavní nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních a o změně dalších zákonů** (dále pouze „zákon o výkonu ústavní a ochranné výchovy“) § 2 rozděluje zařízení

na: a) dětský domov, b) dětský domov se školou, c) diagnostický ústav, d) výchovný ústav. Poté také zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník (§ 971 – § 975). Občanský zákoník nám dle § 971 odst. 1 říká, že v případě, že je ohrožena či narušena výchova dítěte i jeho tělesný, duševní i rozumový stav, do té míry, že je to v rozporu se zájmem dítěte či v případě, že existují další závažné důvody, proč rodiče nedokážou zabezpečit výchovu dítěte, může soud nařídit ústavní výchovu. Následně také zákon č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí (§ 28 - § 30).

Zákon č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí se zaměřuje zejména na blaho dítěte. Odstavec 1 říká, že sociálně-právní ochrana se zaměřuje na děti, u kterých rodiče zemřeli, nedokážou plnit rodičovské povinnosti či zneužívají práva, která z této role vyplývají. Na základě § 28: *„Po právní moci rozhodnutí soudu o nařízení ústavní výchovy obecní úřad obce s rozšířenou působností sjedná dobu a místo přijetí dítěte do příslušného zařízení pro výkon ústavní výchovy, které je označeno v rozhodnutí soudu; přitom vyzve rodiče nebo jiné fyzické osoby odpovědné za výchovu dítěte, aby dítě ve stanoveném termínu předali určenému zařízení, popřípadě s jejich souhlasem může zabezpečit umístění sám.“* Následuje 29, který se věnuje samotnému výkonu ústavní výchovy a ochranné výchovy. Odst. 1 mimo jiné také sděluje, že obecní úřad s rozšířenou působností svou činností dohlíží na dodržování práv dítěte a to zejména na jeho rozvoj duševních a tělesných schopností. (zákon č. 359/1999, § 28 – 29, VZPP)

Zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník se začíná věnovat ústavní výchově v § 971. Zde v odst. 2 říká, že: *„V případě, že rodiče nemohou z vážných důvodů zabezpečit výchovu dětí na přechodnou dobu, svěří soud dítě do zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc, a to na dobu nejdéle šest měsíců.“* Odstavec 4, § 971 tvrdí, že soud rozhoduje, do kterého zařízení má být dítě umístěno. Během svého rozhodování bere ohled na zájmy dítěte a také přihlíží k vyjádření orgánu sociálně-právní ochrany dětí. § 972 se věnuje délce ústavní výchovy. Ta dle něj může být nařízena na maximálně na dobu 3 let. Po uplynutí dané doby může dojít k prodloužení, pokud důvody pro nařízení ochranné výchovy stále přetrvávají. Dále také rozhoduje, jestli je vhodné dítě svěřit do jiné než ústavní péče, a popřípadě komu bude dítě svěřeno. V neposlední řadě také tento paragraf sděluje, že ústavní výchova zaniká rozhodnutím soudu o osvojení. Následující paragraf, § 973 se zaměřuje na otázku přezkoumání případu, a zda stále trvají důvody pro nařízení daného opatření. Podle § 974 může dojít k prodloužení ústavní výchovy až o jeden rok po dosažení zletilosti, existují-li důležité důvody. Poslední paragraf, který se věnuje ústavní výchově, § 975 sděluje, že

v případě, že soud rozhodne o umístění jedince do ústavní či ochranné výchovy, musí dojít také k úpravě vyživovací povinnosti rodičů. (zákon č. 89/2012, § 971 – 975, VZPP)

3.2 Zařízení

Čech, Štenclová (2021, s. 72) uvádí, že v České republice dle nejaktuálnějších informací je 142 dětských domovů. Podle Trnkové (2018, s. 111) zařízení spadají pod Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Školská zařízení pro výkon ústavní nebo ochranné výchovy rozděluje také zákon. Daná zařízení dle zákona 109/2002 Sb., o výkonu ústavní a ochranné výchovy spadají do ústavní výchovy, jsou:

A) dětský domov

B) Dětský domov se školou

C) Diagnostický ústav

D) Výchovný ústav

Zřizovatelem pro zmíněná zařízení je kraj. V případě diagnostických ústavů je to přímo MŠMT. Zařazení do jednotlivých zařízení je vždy na rozhodnutí soudu o ústavní nebo ochranné výchově, popřípadě o předběžném opatření. Vždy je to v zájmu daného dítěte. (Trnková, 2018, s. 112)

Ve všech zmíněných zařízení dle zákona musí být zajištěno pro každé dítě právo na vzdělávání a výchovu. Toto právo je v souladu s ústavními principy mezinárodní smlouvy, čímž je Česká republika vázaná tak, aby podporovala sebedůvěru dítěte, pomáhala mu rozvíjet svou citlivou stránku a napomohla mu k aktivní účasti ve společnosti. S dítětem musí být zacházeno v jeho zájmu, vždy se musí brát na zřetel potřeby jedince, a napomáhat mu k harmonickému rozvoji jeho osobnosti. (zákon č. 109/2002, §1 odst. 1, VZPP)

Účelem pobytu v zařízení pro osoby ve věku od 3 – 18 let, v případě zletilé osoby do 19 let, je zajistit dle soudního rozhodnutí, náhradní výchovnou péči a to v zájmu jeho řádné výchovy a vzdělávání, ale také jeho zdravého vývoje. Tyto zařízení spolupracují s rodinou a také poskytují podporu při přechodu do primárního prostředí dítěte či při přemístění do náhradní rodinné péče. (zákon č. 109/2002, §1 odst. 2, VZPP)

Ve své publikaci Trnková (2018 s. 121 – 122) také zmiňuje, že nařízení pro umístění dítěte do ústavní výchovy je vždy až posledním možným bodem k řešení. Ve většině případů tomu předchází dříve provedená opatření, která ovšem nedošlo k polepšení. Jedná se např.

o výchovná opatření, či jiná preventivně výchovná opatření, které jsou zavedeny v rámci sanace rodiny. Je zde také snaha dítě svěřit do péče fyzické osoby než do ústavu, soud tedy upřednostňuje svěření dítěte do náhradní rodinné péče. Je-li dítě umístěno do ústavní péče, došlo k ohrožení výchovy dítěte, jeho duševního a rozumového řádného vývoje do takové míry, že je to v rozporu s jeho zájmem. V případě, že došlo k ohrožení zájmu dítěte, pohlíží soud na ústavní výchovu jako na prevenci, tedy aby nedošlo k neodčinitelnému narušení výchovy dítěte. Došlo ale k vážnějšímu narušení výchovy či vývoje dítěte, např. zanedbáním či týráním, soud nařídí ústavní výchovu s vidinou nápravy škody, které byly napáchány a snaží se tak zmírnit následky.

Dle Novotné a Fejta (2009, s. 76) se umístění do ústavních zařízení rozděluje také podle věku, psychických schopností dítěte, ale také s ohledem na důvod rozhodnutí soudu pro ústavní výchovu.

A) Dětský domov

V dětském domově žijí děti, které z různých důvodů nemohou být nadále ve své původní rodině či v jiné formě náhradní rodinné péče. Děti, které vyrůstají v dětském domově, ve většině případů nemají závažné poruchy chování a jejich vzdělání se odehrává mimo domov. Existuje několik důvodů, proč je dítě zařazeno do dětského domova. Mezi ty nejčastější důvody můžeme zařadit přechod z kojeneckého ústavu nebo rozpadnutí rodiny. Přesto nejčastější příčinou tvoří sociální důvody, ale také výchovné. Minimální věk dítěte pro přijetí do domova jsou 3 roky. Nejdéle zde mohou být do svých 18 let (někdy i do 26 let), také zde najdeme nezletilé matky s jejich dětmi. (zákon č. 109/2002, §12, VZPP)

B) Dětský domov se školou

Tento typ dětského domova zajišťuje péči o děti, které mají závažnou poruchu chování či potřebují pro svou stálou, ale i přechodovou duševní poruchu, výchovně léčebnou péči. Ale také jsou zde umístěny děti s uloženou ochrannou výchovou. Podle zákona jsou zde umístěny děti od 6 let po dobu dokončení povinné školní docházky. V případě, že dítě po ukončení povinné školní docházky stále vykazuje závažné poruchy chování, bude přerazeno do výchovného ústavu, pokud neuzavře pracovní právní vztah ale také v případě, že kvůli svému závažnějšímu chování nemůže pokračovat ve svém vzdělávání mimo zařízení. (zákon č. 109/2002, §13, VZPP)

C) Diagnostický ústav

Do diagnostického ústavu jsou umisťovány děti, které mají nařízené předběžné opatření, nařízenou ústavní výchovu nebo uloženou ochrannou výchovu. V případě s uloženou ochrannou výchovou jsou na základně komplexních šetření a zdravotního stavu dětí umisťovány do dětských domovů se školou nebo výchovných ústavů, jeli v těchto zařízeních volné místo. Toto přemístění může být pouze na základě rozhodnutí daného diagnostického ústavu v písemné podobě nebo zákonný zástupce dítěte, popřípadě orgán sociálně-právní ochrany dětí. Bere se ohled na to, aby bylo dítě umístěno co nejbliže bydlišti osob, které jsou odpovědné za výchovu či zákonných zástupců, v případě že nebude ohrožen mravní vývoj dítěte. Diagnostický ústav na základě komplexního šetření v oblasti diagnostických, vzdělávacích, terapeutických výchovných, sociálních činností, vypracovává diagnostickou zprávu s návrhem konkrétních vzdělávacích a výchovných potřeb jedince, aby to bylo v zájmu jeho rozvoje. Doba, kterou děti stráví v tomto ústavu, nepřesahuje 8 týdnů. (zákon č. 109/2002, § 5, VZPP)

D) Výchovný ústav

Ve výchovném ústavu jsou svěřeny děti starší 15 let, které mají závažnější poruchy chování a u kterých byla nařízena ústavní výchova nebo uložena ochranná výchova. Hlavní úkoly tohoto ústavu jsou sociální, výchovné a vzdělávací. V případě, že se u dítěte, který má uloženou ochrannou výchovu, projevují tak závažné poruchy chování, že nemůže být umístěn do dětského domova se školou, ale také v případech zvláště závažných poruch chování s nařízenou ústavní výchovou, mohou být tyto děti umístěny do výchovného ústavu již od 12 let. (zákon č. 109/2002, § 14, VZPP)

V případě, je-li dítě zařazeno do ústavní péče, musí ze zákona probíhat pravidelné šetření, které se zaměřuje na stav dítěte, jestli stále přetrvávají důvody, kvůli kterým byla nařízena ústavní výchova. Dle zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník, §973 „*je soud povinen nejméně jednou za šest měsíců přezkoumat, zda trvají důvody pro nařízení tohoto opatření nebo zda není možné zajistit dítěti náhradní rodinnou péči.*“ Důvody, které vedou k umístění dětí do ústavní výchovy, představují Bittner, Havigerová, Janičová a Langhansová (2007, s. 30) jsou především děti, které přijdou o rodiče a stanou se z nich sirotky, dále také dítě, jehož rodiče ho opustili či odložili. Ale také v případě, kdy rodiče neplní svou rodičovskou povinnost či žijí v nevyhovujících bytových prostorách.

3.3 Práva a povinnosti dětí v zařízeních

I když má dítě nařízenou ústavní výchovu nebo uloženou ochrannou výchovu, existují určitá práva a povinnosti, kterými v daném zařízení disponují. Jedná se o celou řadu, která je přímo uvedena v zákoně č. 109/2002 Sb., o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních a o změně dalších zákonů.

3.3.1 Povinnosti dítě, které má nařízenou ústavní výchovu

1. Dítě, žijící v daném zařízení, má povinnost udržovat pořádek a kázeň. Poslouchat a plnit rozhodnutí zaměstnanců daného zařízení. Má povinnost brát ohled na cizí majetek, ten nepoškozovat, dodržovat zásady slušného chování. Udržovat čistotu v daném prostoru, který sdílí s ostatními členy.
2. Dítě má povinnost poskytnout potřebné doklady o svých příjmech, jeli to na žádost ředitele.
3. Dítě má povinnost dodržovat předpisy a pokyny, které se zaměřují na ochranu bezpečnosti a zdraví, se kterými byly seznámeni.
4. Na příkaz ředitele, je dítě povinno se podrobit vyšetření, existuje-li podezření na požití alkoholu či jiné návykové látky. V případě, kdy je potřeba krevní testy na potvrzení vyšetření, dítě je povinno odebrání krve strpět, aby mu zdravotní odborník mohl krev odebrat.
5. Dítě je povinno, na příkaz ředitele, předat do úschovy předměty, které ohrožují zdraví, bezpečnost či výchovu. Tato úschova může trvat po celou dobu pobytu v daném zařízení, nesmí ovšem tuto dobu přesáhnout. (zákon č. 109/2002, § 20 odst. 2, VZPP).

3.3.2 Práva dítěte, které má nařízenou ústavní výchovu

1. Dítě má právo na zajištění plného zaopatření.
2. Dítě má právo rozvíjet své duševní, tělesné, citové schopnosti i sociální dovednosti.
3. Právo dítěte se také vztahuje na společné umístění se svými sourozenci, v případě, že nedochází k závažnějším okolnostem ve vývoji a jejich vztazích.
4. Právo na respektování lidské důstojnosti.

5. Dítě má právo na svobodu náboženství a respektování svých práv.
6. Dítě má právo na plnění a vytváření kvalitních podmínek, aby mohl dosáhnout vzdělání a pro přípravu na povolání, které mu budou sedět na základě jeho schopností, jeho nadání i potřebami.
7. Dítě má právo být seznámen se svými právy, ale i s povinnostmi. Také se může radit se svým obhájcem nebo opatrovníkem.
8. Právo na účast různých aktivit, které jsou v rámci výchovného programu v zařízení.
9. Dítě má také právo se obrátit na pedagogické pracovníky či přímo na ředitele zařízení, se svými žádostmi či stížnostmi. Jedním z jeho práv je také možnost požadovat, aby posláni adresované pošty bylo odesláno v následující pracovní den.
10. Dítě může vyjádřit svůj názor na opatření, které se ho týkají. Jeho názoru také musí být věnována pozornost s ohledem na jeho věk a rozumovou vyspělost.
11. Dítě může chtít soukromý rozhovor se zaměstnancem orgánu sociálně-právní ochrany dětí, zaměstnancem České školní inspekce.
12. Mezi práva dítěte také patří možnost se vyjádřit k hodnocení či odměňování své osoby.
13. Dítě má právo vědět o stavu svých úspor.
14. Dítě má právo na dodržování kontaktu s osobami, které jsou odpovědné za výchovy ale také i s dalšími blízkými osobami a to formou osobních návštěv, telefonické komunikace či korespondence.
15. V případě, že se jedná o dítě starší 7 let, má dítě právo opustit zařízení za účelem vycházky, souhlasí-li s tím pedagogický pracovník daného zařízení.
16. Dítě má právo na podporu a pomoc a to i v případě ukončení pobytu v zařízení.
(zákon č. 109/2002, § 20 odst. 1, VZPP)

V případě, že dojde k porušení povinností, může dojít k pokárání ve výchově a to např. v podobě zákazu pobytu mimo zařízení, snížení kapesného, zákaz účasti na kulturní akci. Může to být také naopak, v případě, že dítě se v určitém ohledu zlepšilo či vykoná něco nad očekávání ostatních, může dojít odměna v podobě jednorázového zvýšení kapesného, prodloužení časové vycházky nebo návštěvy kulturní akce. (Trnková, 2018, s. 113 – 117)

3.4 Odchod z ústavní výchovy

Umístění jedinců do ústavní péče bývá posledním možným řešením. Soud dává přednost umístění dítěte do náhradní rodinné péče před ústavní výchovou. Přesto se setkáme s plnými ústavami. Čech, Štenclová (2021, s. 66) uvádějí, že v České republice mohou adolescenti zůstat v dětském domově do 18 let života. Může se také stát, že jedinec zůstává v domově i po dosažení zletilosti, v tom případě se jedinec stále připravuje na budoucí povolání. Pobyt je umožněn do 26 let jedince. V takovém případě vzniká písemná dohoda mezi danou osobou a dětským domovem.

Plánování odchodu z dětského domova je potřeba si naplánovat. Oproti jedincům, kteří vyrůstají v rodině s pocitem jistoty a tzv. „zadních vrátek“ to mají dospívající z dětského domova komplikovanější. Opouští domov bez větší přípravy na život. V takovém případě dochází ve větší míře k životnímu selhání a to v podobě užívání drog, krádeží. Zhoršená adaptace na každodenní život ovlivňuje dle Musila (2008) tzv. syndrom ústavní závislosti. Ten ho popisuje jako určitou potíž, které musí dospívající čelit při odchodu do společnosti z ústavu. Pro jedince představuje určitou potíž se přizpůsobit chodu ve společnosti, často spojené s určitým podřadným postavením, které ze začátku zastává. S tím se pojí často pocit křivdy, ale také pocit, že nepatří do tohoto světa či že nedokáže správně komunikovat. Tyto emoce se v jedinci objevují a často to dovede jedince k obviňování ostatních z jeho potíží. Jedinec má tedy následný problém týkající se uspokojení jeho potřeb, které doposud zajišťoval dětský domov. Jedná se např. o zvládnutí každodenních situací, uspořádání denního režimu, zajištění si materiálních potřeb. S tím je potřeba pojit také nereálné představy o fungování společnosti, neschopnost osobního rozvoje

3.5 Shrnutí kapitoly

V kapitole věnující se ústavní a ochranné výchově jsme se zaměřili na výchovu ústavní. Již v minulosti existovaly snahy, jak pomoci sirotkům. Zřizovaly se útulky pro sirotky, vznikaly církevní internáty. Církev se snažila pečovat o opuštěné a nemocné, vychovávat je, ale také se je snažila podpořit almužnou. Často se pro osiřelé děti stal život krutý, docházelo k hrubému zacházení, někdy až k tyranii.

V České republice byla roku 1992 vyhlášena Listina základních práv a svobod. V této listině nalezneme základní práva pro život, která jsou nezadatelná, nezcizitelná,

nepromlčitelná a nezrušitelná. Také platí pro všechny občany ČR bez rozdílu. Důležitým dokumentem je Úmluva o právech dítěte. Ta byla pro Českou republiku přijata v platnosti roku 1991. Úmluva je dokument, který apeluje na harmonický vývoj dítěte, který bude naplněn láskou a štěstím. Důležitými zákony, které se ústavní výchovou zabývají, jsou zákony č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí, dále také 89/2012 Sb., občanský zákoník, ale zejména zákon č. 109/2002 Sb., o výkonu ústavní nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních a o změně dalších zákonů.

Zařízení dle zákona 109/2002 Sb., o výkonu ústavní nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních a o změně dalších zákonů, jsou dětský domov, dětský domov se školou, diagnostický a výchovný ústav. Dále jsme se v kapitole zabývali právy a povinnostmi dětí v těchto zařízeních.

V případě, že jedinec dovrší 18 let, musí dětský domov opustit, pouze v případě že se jedinec i po 18. roku života stále připravuje na budoucí povolání, může zůstat v domově. I když se dětský domov snaží připravit členy domova na život ve společnosti, odchod z domova bývá často náročným krokem. S tím souvisí tzv. syndrom ústavní závislosti, který popisuje potíže jedince se přizpůsobit chodu společnosti. Je to z toho důvodu, že se neumí přizpůsobit, často se ze začátku potýkají s podřadnými profesemi, mají nereálné představy o fungování společnosti, ale také se zajišťováním si základních potřeb, protože to doposud dělal za ně dětský domov. Tato nelibost je často dávana za vinu ostatním.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

V teoretické části jsme ukotvili základní pojmy, které se pojí s psychohygienou, adolescencí a s tím související zátěží a ústavní výchovou. Snažili jsme se poukázat na vážnost daného problému, kterému adolescenti čelili v průběhu koronavirového období. Usilovali jsme o interpretaci jejich vlastní zkušenost v tomto období, proto jsme zvolili kvalitativní výzkum, pomocí kterého můžeme lépe porozumět jejich zažité situaci. Přesto, že koronavirové období doposud neskončilo, vznikly první studie, které se zaměřují na skutečnost, do jaké míry a v jakých oblastech koronavirové období nejvíce zasáhlo a ovlivnilo život jedince. Život v průběhu pandemie se adolescentům v dětském domově ztížil, protože byli nuceni zůstat izolováni v domově. Jejich duševní rovnováha byla narušena, proto považujeme náš výzkum za podstatný. Snažíme se o určitou propojenost s možnostmi dalších výzkumů.

4.1 Výzkumný problém a výzkumné otázky

Výzkumným problémem představujeme stavy rozpoložení adolescentů během izolace v koronavirovém období. Jedná se docela o neprobádané území. V naší práci se snažíme jít do hloubky dané problematiky, s ohledem na tuto skutečnost jsme zvolili kvalitativní výzkum, který se zaměřuje na hlubší prozkoumání jevu. V průběhu výzkumu také zjišťujeme, do jaké míry se sami adolescenti orientují v oblasti psychohygieny, která je důležitá pro všechny členy naší společnosti, která klade vysoké nároky na nás samotné.

Jak jsme již zmínili, psychohygienu u adolescentů v dětských domovech není moc prozkoumaným územím. S odkazem na teoretický rámec této práce je možné říci, že adolescent prochází v tomto období celou řadou podstatných změn a změnami prochází i jeho duševní vývoj. Duševní zdraví v tomto věku tedy považujeme za jeden z nejdůležitějších aspektů, na něž je třeba se zaměřit.

Hlavní výzkumná otázka

- **Jaké stavy rozpoložení prožívali adolescenti v dětském domově během izolace v průběhu koronavirového období od počátku epidemie do konce roku 2021.**

4.2 Výzkumný cíl

Hlavním výzkumným cílem je zjistit jaké stavy rozpoložení prožívali adolescenti v dětském domově během izolace v průběhu koronavirového období od počátku epidemie do konce roku 2021.

4.3 Pojetí výzkumu

Cílem naší práce je zjistit jaké stavy rozpoložení adolescenti prožívali během izolace a s ohledem na tento náš cíl jsme zvolili kvalitativní výzkum. Existuje více definic, které se snaží popsat tento výzkum.

Ve výzkumu se zaměřujeme na subjektivní pohled respondentů, proto volíme tedy formu kvalitativního výzkumu. Tento výzkum můžeme definovat různými způsoby, jednu z definic uvádí Hendl (2012, s. 50) ve své publikaci jako „*Proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozeném prostředí.*“ Vždy záleží na zvoleném cíli. Naším cílem je zjistit, jaké stavy rozpoložení prožívali adolescenti v dětském domově během izolace v průběhu koronavirového období. Kvalitativní výzkum nám umožňuje určitý vhled do situace v průběhu sběru dat.

Švaříček a Šed'ová (2007, s. 18) nám představují tzv. „*pohled z perspektivy subjektu*“ znamená to, že se výzkumník snaží popsat všechny detaily, snaží se pochopit chování či každodenní detaily života respondentů. Kvalitativní výzkum dokáže jít do hloubky a proto nám dokáže představit maximální množství informací. Dále také Strauss a Corbin (1999, s. 11) konstatují, že kvalitativní výzkum se využívá mimo jiné také k získání nových pohledů na daný jev či k bližšímu porozumění. Hendl (2012, s. 52) dále uvádí jako výhodu skutečnost, že v kvalitativním výzkumu má možnost sledovat daný jev v jeho přirozeném prostředí či umožňuje navrhnout teorie.

Mezi *kritéria* kvalitativního výzkumu vyznačují Švaříček a Šed'ová (2007, s. 31 - 40) platnost výzkumu a jeho pravdivost reprezentující jevy, autentičnost a pochopení důvěryhodnost a přenositelnost (aplikovatelnost) a spolehlivost. Někteří autoři nahrazují pojem spolehlivost za správnost (badatel by měl používat získané informace a nesnažit se ovlivnit výpovědi respondentů) a pečlivost.

4.4 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor v kvalitativním výzkumu nepředstavuje reprezentativní soubor, jak je tomu v kvantitativním výzkumu. Námí zvolený výzkum tedy poukazuje na určitý problém. Proto tedy volíme záměrný výběr. Miovský (2006, s. 135) znázorňuje tento výběr jako postup, kdy účelově vybíráme respondenty podle daných vlastností či stavů. Záměrně jsme vybrali dané respondenty, kteří naše kritéria splňují a souhlasili se zapojením do výzkumu.

Kritérium pro naši práci:

- Adolescent ve věku od 15 do 18 let
- Adolescent žije v dětském domově v průběhu koronavirové epidemie doposud.

Švaříček a Šed'ová (2007, s. 72) zdůrazňují správný strategický výběr respondentů, abychom dokázali předejít chybám ve výběru. Zvolené respondenty jsme si zvolili záměrně, protože v průběhu koronavirového období žili a doposud stále pobývají v dětském domově v Hodoníně.

Nejdříve proběhl kontakt s ředitelem dětského domova, který souhlasil s možností provedení rozhovorů s adolescenty. Následně proběhl souhlas samotných adolescentů, kteří dobrovolně souhlasili s rozhovorem. Poté byl domluven telefonicky datum setkání v dětském domově se samotnými adolescenty a proběhl rozhovor. Po rozhovorech jsme poděkovali adolescentům za jejich ochotu a otevřenost a znovu jsme je ujistili, že zachováme anonymitu.

Respondent. č. 1.

Adolescent mužského pohlaví, věk 17 let. V dětském domově žije přibližně tři čtvrtě roku. Je jedináček, narodil se v Břeclavi. Studuje prvním rokem na Integrované střední škole v Hodoníně, obor truhlář. Mezi jeho zájmy zahrnul zejména práci na počítači, programování a také opravování techniky, jako je například počítač či telefony, konzole. V průběhu rozhovoru byl respondent klidný, mluvil otevřeně, přesto že se ze začátku rozhovoru zdál ostýchavý. Respondent je introvertní typ, hodně přemýšlející nad okolním světem. Izolaci vnímal velmi negativně.

Respondent č. 2.

Adolescent mužského pohlaví, věk 17 let. V dětském domově žije už deset let. Má staršího sourozence, staršího bratra, který také vyrůstal spolu s ním v dětském domově, další bratr žije v Brně a sestra se nachází v Blansku. Narodil se v Brně. Studuje prvním rokem střední školu polytechnickou, obor mechanik. Mezi jeho zájmy respondent zahrnul auta, motorky a to zejména jejich opravování, hudba a fotografování. Do budoucna by se rád věnoval autům a fotografováním. Během rozhovoru byl adolescent klidný, přímý a otevřený, nedělalo mu problém na cokoli odpovědět. Je to spíše extrovert. Izolaci vnímal velmi negativně.

Respondent č. 3.

Adolescent ženského pohlaví, věk 18 let. V dětském domově žije již 7 let. Má mladší a starší sestru, sama respondentka je prostřední dítě. Narodila se v obci Bulhary, nedaleko Mikulova. Studuje posledním ročníkem na Integrované střední škole, obor cukrář, ale má v plánu ho dodělat zkusit další školu, tentokrát se zaměřením kuchař - číšník. Mezi její zájmy zahrnula respondentka zejména zpěv, spaní a její domácí zvíře, králík, kterého má osm měsíců. Během rozhovoru byla klidná, někdy se jí hledaly hůř slova, kterými by mohla popsat své pocity. Je to velice introvertní typ, svůj volný čas nejčastěji tráví ovšem se svým přítelem. Izolace v ní vyvolávala negativní pocity.

Respondent č. 4.

Adolescent mužského pohlaví, věk 17 let. V dětském domově v Hodoníně žije rok a čtvrt. Má ještě dva mladší sourozence, sestru i bratra. Narodil se v Brně. Studuje prvním rokem na integrované střední škole, obor kadeřník. Mezi své zájmy respondent zahrnul pravidelnou návštěvu posilovny, rád jezdí na koloběžkách nebo kolech s kamarády. Je to kuřák. Během rozhovoru byl respondent velmi příjemný, otevřený a nedělalo mu problém se mnou komunikovat. Sám sebe vnímá jako docela psychicky odolného člověka, tudíž s určitou pomocí pro něj izolace nepředstavovala takový problém.

Respondent č. 5.

Adolescent mužského pohlaví, věk 16 let. V dětském domově v Hodoníně žije tři roky. Narodil se v Uherském Hradišti. Má jednoho staršího bratra. Studuje prvním rokem v Kyjově na střední škole, maturitní obor autotronik. Mezi své zájmy zmínil respondent zejména auta, také počítačové hry a cestování do zahraničí, navštívil Bulharsko,

Španělsko, Londýn a Německo. V průběhu rozhovoru se zdál respondent trochu nervózní, jeho odpovědi byli kratší, přesto se snažil vždy co nejlépe najít vhodná slova, kterými by vyjádřil své emoce. Respondent sám sebe označuje za trochu výbušnějšího typu, přesto během rozhovoru působil velmi klidně. Izolace na něj neměla pozitivní vliv.

4.5 Metoda sběru dat

„Síla kvalitativních dat spočívá v tom, že jsou přirozeně uspořádaná a popisují každodenní život“ (Hendl, 2012, s. 161)

Nejčastější volbou při sběr dat v kvalitativním výzkumu se používá rozhovor. Někteří autoři si pod tímto pojmem představují hloubkový rozhovor. Během tohoto nestandardizovaném rozhovoru se výzkumník ptá respondenta pomocí otevřených otázek. Za pomoci otevřených otázek dochází k hlubšímu porozumění, respondent používá slova ve své přirozené podobě. Rozhovor se ovšem neskládá jen ze samotného rozhovoru a následného přepisu, ale je potřeba do toho zahrnout také přípravu rozhovoru, jeho reflexi, analýzu dat a prezentaci výzkumné zprávy. (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 159 – 160). Existují dva typy hloubkového rozhovoru, polostrukturovaný a nestrukturovaný, neboli narativní rozhovor. Hendl (2012, s. 164) uvádí existenci polostrukturovaného rozhovoru jako snahu o definování účelu a pružnost během celého procesu při sběru dat. Do našeho výzkumu jsme tedy zvolili **polostrukturovaný rozhovor**. Tento typ rozhovoru umožňuje klást otázky podle potřeby, nemá tedy pevně stanovené pořadí. Pomocí této metody tedy dáváme výzkumu daný směr. V případě, že je potřeba vysvětlit nějaké pojmy či se vrátit k určité pasáži rozhovoru, polostrukturovaný rozhovor tohle umožňuje. Je zde také prostor pro objasnění pojmů respondentům, kteří by jim nemuseli zcela rozumět. Výhodou dle Smitha (2003, s. 15) pro polostrukturovaný rozhovor je možnost výzkumníka sledovat jakým směrem se rozhovor ubíhá a co je pro respondenta podstatné.

4.6 Metoda analýzy dat

Jako metodu analýzy dat jsme zvolili interpretativní fenomenologickou analýzu. Jedná se o výzkumnou metodu, která se zaměřuje na porozumění žité zkušenosti respondentů. Pomocí této analýzy dokážeme porozumět jednotlivé události. Interpretativní fenomenologická analýza (dále jen IPA) je kvalitativní psychologický přístup, který se rozvíjí od 90. let 20. století zásluhou Jonathana A. Smitha. Během analýzy IPA dává přednost vlastním výrazům před předem nastavenými kategorie. (Smith, Flowers a Larkin, 2009, s. 11 – 30).

IPA se skládá ze tří oblastí – *fenomenologie, idiografický přístup a hermeneutika*. **Fenomenologie** se projevuje oblasti hledání individua a jeho jedinečnou žitou zkušeností. Samotná žitá zkušenost tvoří tedy klíčovou roli v IPA. Součástí je také **hermeneutický kruh** a tzv. **dvojitá hermeneutika**. Ta nám vysvětluje, že nejen respondent se snaží blíže porozumět své vlastní zkušenosti, ale zároveň výzkumník se snaží pochopit respondentovu cestu k danému pochopení. V průběhu analýzy dochází k odchylce výzkumníka od respondenta a vkládá víc sebe do analýzy. Přesto základ je spojen s respondentovou zažitou zkušeností a výsledek tedy vychází ze společné snahy výzkumníka a respondenta. Hermeneutický kruh je druh interpretace, kdy jednotlivým částem můžeme pochopit pouze v celé souvislosti a celkovému kontextu můžeme dojít k porozumění pouze tehdy, pochopíme-li jednotlivé části daného celku. **Idiografický přístup**, který se zaměřuje na jednotlivce a jejich situaci. V návaznosti na to IPA detailně zkoumá jednotlivý případ do té doby, dokud nedojde k určitému porozumění, následně poté se zaměřuje na další případ. (Řiháček, Čermák, Hytych, 2013, s. 9 – 12)

Každá analýza je prováděna vždy od začátku rozhovoru a u každého případu samostatně, aby byl zachován individuální přístup.

Úplně v počátcích dochází k reflexi výzkumníka s jeho zkušenostmi s tématem výzkumu. Výzkumník si uvědomuje svou vlastní motivaci s daným problémem. V této fázi jde především o jeho uvědomění si své role v daném procesu, aby nedošlo k narušení validity analýzy.

První krokem analýzy je dle Řiháčka, Čermáka a Hytycha (2013, s. 16 – 17) tzv. **opakované čtení**. Smyslem této fáze spočívá v přímé orientaci výzkumníka na respondenta. Dochází k rozvoji tzv. *insider's perspective*, kdy primárně chceme vědět, jak na celou věc pohlíží respondent. V této fázi také dochází k opakovanému čtení či přepisu rozhovoru, kdy se snažíme více se vcítit do role respondenta.

Druhým krokem **počáteční poznámky a komentáře** výzkumníka. Tato fáze se zaměřuje na detailnější analýzu rozhovoru. V této fázi se snažíme zachytit co nejvíce podstatných detailů, kteří nám vytváří komplexnější představu o zkušenosti respondenta. Výzkumníkovy poznámky jsou psány po stranách textu, ty ve své podstatě nemají pravidla, je tedy vždy na výzkumníka, na co se přesně zaměří. Cílem je vytvořit komplexnější poznámky, které jsou v souladu s viděním respondentova světa. Doporučuje se vracet k opakovanému čtení či podtrhávání významných částí rozhovoru.

Komentáře si můžeme rozdělit do tří kategorií:

1. konceptuální poznámky jsou spíše v podobě otázek, které se vyskytují při čtení rozhovoru.
2. deskriptivní poznámky nám popisují to, co respondent říká.
3. lingvistické poznámky se zaměřují na jazyk respondenta, např. jaké metafory či synonymy používá. (Řiháček, Čermák, Hytych, 2013, s. 17 – 18)

Ve třetí fázi dochází k **rozvíjení vznikajících témat**. Vznikají tzv. rodičí se témata. Výzkumník v této části pracuje více se svými vlastními poznámkami než se samotným textem rozhovoru. V této části dochází k praktickému užití tzv. hermeneutického kruhu. V této fázi se výzkumník snaží ze svých poznámek vytvořit výstižná témata, která více zachycují respondentovu zkušenost než původní výzkumníkovi poznámky. Daná témata mají vyšší hodnotu, jako názvy témat mohou být použity respondentovy metafory pro lepší uchycení analýzy. (Řiháček, Čermák, Hytych, 2013, s. 19)

Následuje fáze, kterou Řiháček, Čermák a Hytych (2013, s. 19 – 20) označují jako **hledání souvislostí napříč tématy**. Čtvrtá část analýzy představuje tzv. mapování vzájemného propojení témat podle významu. Víceero takovým tématům dáváme nadřazená jména. Výsledkem je seznam hlavních, neboli nadřazených jmen, která představují určitou část z respondentovy zkušenosti. Stejným způsobem jsme analyzovaly všechny rozhovory samostatně tak, aby byl zachován stejný přístup.

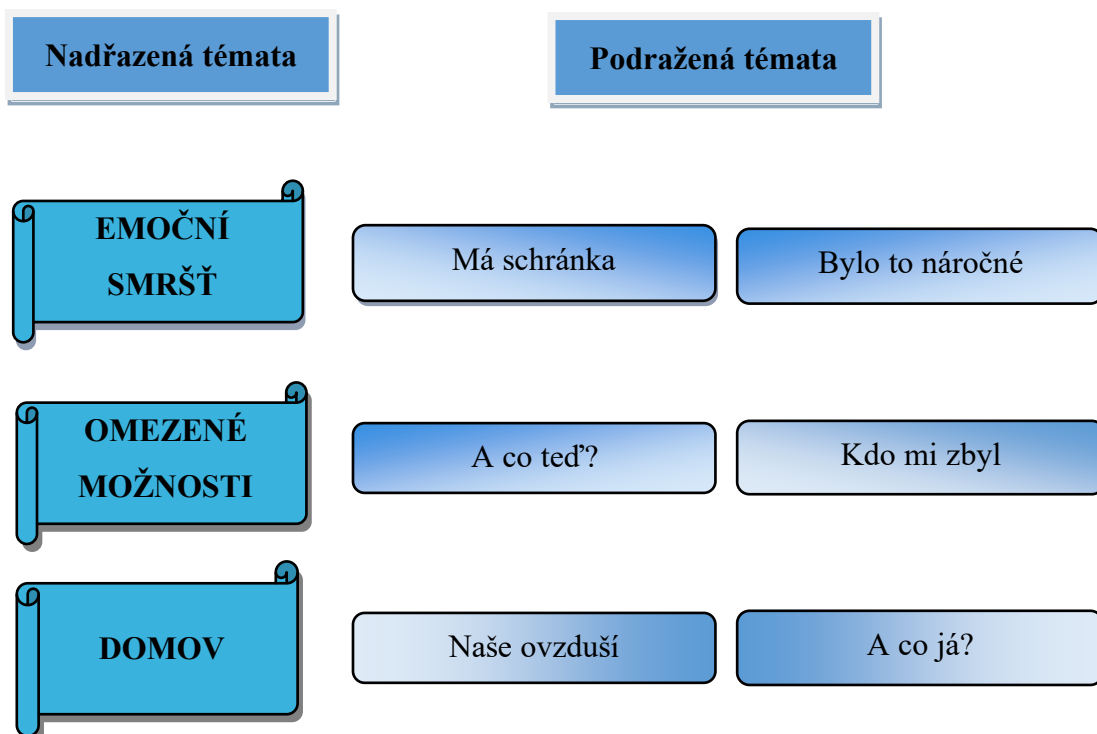
Posledním krokem představuje **hledání vzorců napříč případy**. Dochází k propojení všech analýz rozhovorů a k tvorbě nadřazených společných témat. Je kladena otázka: Jaká je souvislost mezi zkušenostmi respondentů? Výsledkem konečné analýzy může být tabulkové či grafické objasnění vztahů napříč tématy. (Řiháček, Čermák, Hytych, 2013, s. 21)

5 INTERPRETACE A PREZENTACE VÝSLEDKŮ

Pomocí interpretace dokáže výzkumník lépe formulovat své sdělení, kterého je autorem. Řiháček, Čermák a Hytych (2013, s. 22) uvádí, že nikdy nelze očekávat, jak bude interpretace vypadat, protože se to odvíjí podle poskládaných souvislostí s předchozí zkušeností. Interpretace výsledků může být provedena ve dvou formulacích. První z nich představuje určitou perspektivu daných témat, druhá formulace vychází z perspektivy jednotlivých respondentů. Pro zachování celistvosti zkoumaného problému je nejvhodnější kombinace obou zmíněných formulací. Získané výsledky jsou následně převedeny do narativní podoby. Získaná témata jsme doplnili komentářem a přímou citací toho, co odpověděl respondent. Vytvořená hierarchie nám sestaví určitá nadřazená témata, které jednotlivě popíšeme a představíme jejich význam.

Nyní přejdeme k jednotlivým výsledkům.

5.1 Rozhovor č. 1. – Respondent I.



EMOČNÍ SMRŠŤ

1. Má schránka

Na začátku izolace pro respondenta nepředstavovala tato situace veliký problém. Snažil se to brát pozitivněji, ale nemělo to dlouhého trvání. Uzavřel se více do sebe, jeho tělo se začalo bránit po svém. ... *Tak, hm, z mé strany bych to bral, že jsem se prostě necítil svůj a bral jsem to aj z větší části, že špatně.* ... Nejenom jeho psychická stránka se začala projevovat, ale také i jeho tělo reagovalo na novou situaci. ... *že se mi začla točit hlava nebo jsem se necítil dobře, nebo jsem se furt nemohl soustředit na svoje myšlenky.* ... Jeho zkušenost s izolací byla pro něj o to náročnější, protože si prošel samotnou nemocí covid - 19, během kterého měl těžší průběh, jeho tělo také podle toho reagovalo. Fyzická vyčerpanost ho velice vyděsila. ... *že třeba jsem měl pocit, že už mi to tak zůstane furt.* ... A také přišly myšlenky na nejhorší scénář. ... *a nebo dokonce že bych ten covid - 19 dokonce nemusel dal a že bych skončil a prostě že umřu.* ... Začal vnímat, že se bojí čím dál víc, a víc si uvědomoval v jaké stavu je. ... *že jsem se obával prostě že, jak jsem říkal předtím, že bych to nepřekonal a mohl na ten covid - 19 umřít.* ... Na mysl mu přišlo, že je ještě mladý a že toho má hodně před sebou a obával se, že by mohl o tu příležitost něco ve svém životě zažít, přišel. ... *ale nechtělo se mi prostě že přistupovat na tu myšlenku, že bych prostě v sednácti letech někde ležel, že podzemí.* ... Najednou neviděl na celé situaci nic pozitivního. ... *Bál jsem se, že prostě moje tělo to nedá, umřu, tak prostě že to nemůže to brát člověk nějak pozitivně.* ... Jeho tělo tedy samotnou izolaci také vnímalo a odráželo se to také na jeho psychické stránce, která byla pod nápořem negativních myšlenek. ... *Všechno jsem to ale bral všechno vážně, negativně, nepříjemně a že jsem prostě všechno bral špatně a neviděl v tom nic dobrého.* ... Smrt je neměnná, tuto skutečnost si je respondent vědom a proto také mu jeho zdravotní stav nebyl jedno. ... *To mi přišlo psychicky náročné, toho jsem se jakoby hodně bál.* ...

2. Bylo to náročné

Nejenom tělo, ale hlavně respondentova zkušenost po psychické stránce byla více v ohrožení. Začínal pociťovat zejména negativní emoce, které mu nepřispívali. ... *Takový že vztek, že někdo je naštvanej nebo že já jsem naštvanej.* ... Nejenom ale vztek byl na jeho denním programu emocí, ale byla to různá škála. ... *že prostě nemůžu vyjít a prostě takový pocit, že nevolnosti.* ... A znovu se jeho tělo dostalo příkaz, aby se projevilo. Respondent se sám vnímá jako introvertní typ, kterému pobyt doma vlastně nedělá veliký problém.

...že jelikož prostě že jsem takovej uzavřenej člověk sám do sebe. ... Bohužel, ale ani pro něj izolace neprobíhala lehce. Když se jeho tělo začalo ozývat v podobě točení hlavy či pocitu nevolnosti, odrazilo se to na něm i po emoční stránce. ... že už jsem začal být i já nepříjemnej. ...Dokonce měl respondent pocit, že už to opravdu nezvládne. ... V jednu chvíli jsem měl, to bylo něco tak neskutečného pro mě. ... Tyto obavy pro něj byly velmi vysilující. Nejenom toto, ale také časté změny nálad, které se u respondenta začaly objevovat, představovaly určitou zátěž. ...tak jsem se cítil že nesvůj, že už mi prostě začlo přeskakovat v hlavě nálady, že jednou jsem byl v pohodě, potom že zas jsem byl protivný. ... Tyto nálady se ovšem neměnily během týdne, u respondenta to bylo na denní bázi. ... a měnil jsem to, ne že každý den ale, že každou půl hodinu. ... Tyto změny nálad bylo potřeba v sobě nedržet a ventilovat je. Jenže v domově, kde je plno dětí a není kam utéct, se stalo, že respondent své emoce projevoval na ostatní členy. ... a tak že třeba že já jsem byl nepříjemný na ostatní, že jsem projevoval svoje emoce prostě zlosti a takové vůči někomu, kdo za to nemůže. ...I když si následně uvědomil, že tyto projevy nejsou vhodné v dané situaci, ale v daný moment pro respondenta neexistovala jiná možnost. ... Tak mi prostě do hlavy vstoupily myšlenky třeba že jsem to takhle nemusel dělat, že jsem mohl být mírnější. ... Tlak, který se v izolaci vytvořil a působil na respondenta, se odvíjel také od politické situace, která měla určitý dopad na něj. ... Hm, tady to mi přišlo taky že jakoby něco v tom smyslu navádění, že to to jsem si zase bral v tom názoru aj od politiků. ... Mezi další častou emoci, kterou vnímal během izolace, byla pro něj asi ta nejhorší. ... Hm, jakoby pocit jako vyděšení, strachu. ...Vyděšený byl respondent zejména o své zdraví, které bylo během izolace narušené. ... bylo to spíše negativní, nejvíc jsem měl strach, že bych to nedal a a skoro všechno jsem viděl jakože černě. ... Strach nejenom o sebe v domově, ale také strach z toho, co se děje venku. ... celkově jsem to nebral, že pozitivně, když jsem nemohl být ve spojení s okolním světem. ... Všechny emoce se v něm mísily, v průběhu dne se několikrát změnily, vznikla z toho pro něj negativní zkušenost. ... Taký jsem cítil nervozitu hodně. ...

OMEZENÉ MOŽNOSTI

1. A co teď??

... Nemám rád uzavřené prostory nebo místo, kde musím být že nonstop. ... Jenže během izolace musel být respondent v jednom domově, což pro něj nebylo vyhovující. S touto povinností zároveň přicházel na řadu společný čas, který musí s ostatními členy domova sdílet. ... jako bych byl povinen se držet kolektivu tak, že kdo dělá jednu věc, tak ostatní

musejou dělat to stejné a ten kdo to neudělá, tak prostě neexistuje pro nikoho nic, a ještě bude mít větší problémy než v ten moment. ... Tyto vtíravé myšlenky mu probíhaly hlavou během celé izolace. Jeho život se razantně změnil, najednou neměl takovou volnost, na kterou byl zvyklý ve svém volném čase. ... a třeba když jsem měl možnost předtím že třeba že jezdím na víkendy ke kámošovi, tak že ten jeden víkend jsem neměl jet a to já jsem už měl rozplánované a jakože celej týden co budu dělat, jenže z ničeho nic jsem zjistil, že musím být v karanténě. ... Najednou musel změnit svůj program, který byl pro něj důležitý. Kamarád, ke kterému jezdí, pro něj představuje jednoho z nejdůležitějšího člověka, kterého na tomto světě má. Ocítl se během izolace v situaci, kdy byl nucen trávit svůj čas s někým, o koho zase tak moc nestál. ... ale jakmile jsem musel být zavřený na pokoji, tak to bylo prostě že, ale že jsem tam s někým byl a necítil jsem svůj prostě jakoby svůj život před tím. ... Všechno se mu v hlavě míchalo, svůj čas se snažil taky naplnit tím, že vstřebával různé informace o okolním dění ve světě. ... Že to co se říkalo, že je prostě máme dodržovat pravidla, že to nemáme roznášet, že máme zůstat doma, a potom z ničeho nic prostě že s tím očkováním. ... Tyto informace, které čerpal z médií, pro něj v konečném důsledku představovaly pouhý zmatek v hlavě, který se mu díky tomu vytvořil. Snažil se přijít na to, kdy izolace skončí a jeho život se vrátí do rozjetých kolejí, na které byl zvyklý. Ale protože neviděl blížící se konec, dělalo mu to vrásky na čele a začal se více bát, což pro jeho psychické zdraví bylo náročnější, protože se znovu začaly dostávat do popředí jeho myšlenky o smrti. ... Tak jsem se bál toho, že to co jsem chtěl stihnout v životě, i když nejsem nějaký starý takže prostě že moje cesta za chvíli skončí a tak toho jsem se právě že obával. ... Svůj čas nevěděl pořádně jak využít, proto začal také litovat, že nemůže do školy, do které by za jiných okolností dobrovolně nechtěl jít. ... Že už mi párkrát padla myšlenka v hlavě, že už bych radši stál na těch nohách a pracoval, než abych celý den ležel. ... Protože nic moc jiného, než ležení a nějaké programování na počítači se nedalo dělat. ... Že jsem byl pořád zavřený a nemohl jsem nic. ... Proto mu nezbyvalo moc co dělat, našel smysl ve trávení svého volného času na internetu. ... Hm, tak jako jediné co jsem dělal já, bylo, že jsem poslouchal písničky nebo sledoval videa, která mi v tom momentě přišly že za vhodné, abych prostě ten čas zabil rychlejš. ... Bylo potřeba zabít čas, který na něj útočil. ...

2. Kdo mi zbyl

Svůj život mimo dětský domov je pro respondenta velmi důležitý. Možná ještě více důležitější s ohledem na nedávnou ztrátu, kterou prožil. ... Nevím jak bych to popsal, asi že

odtrženej od civilizace. ... Je pro něj důležitější fyzický kontakt s lidmi než online komunikace, která mu ovšem jako jediná zbyla. ... Nemůžu komunikovat fyzicky s okolním světem. ... V online světě vnímá, že jsou lidi pod maskou, díky které nejdou poznat skutečné emoce, které jsou pro něj velmi důležité. ... že je to také, že přes esemesky nebo zprávy člověk nevyjádří svoje pocity, tak jak to myslí. ... Pravost emocí jsou dle něj podstatné pro jeho vztahy. ... Jediné co mi vadilo, že jsem byl odtržený po nějakou dobu od okolního světa a nemohl jsem s nima komunikovat jinak, než přes sociální sítě. A to mi poslední dobou začalo vadit, ty sociální sítě. ... Další problém s komunikací pro něj byla skutečnost, že dětský domov se nenachází v jeho rodném městě, tudíž jeho návštěvy přátel jsou už tak omezené. ... že jelikož jsem v Hodoníně a původně rozenej jsem Břeclavák, tak jsem se chtěl bavit s lidma, které znám už několik let. ... Ocítl se v domově plném dětí, bez přátel a možnostmi jak ventilovat své emoci či jak udržet své duševní zdraví v rovnováze. Naučil se tady komunikovat se svým spolubydlícím. ... Třeba se svým spolubydlícím, tak k němu tu důvěru docela mám, s ním jsem se bavil o docela soukromých věcech a že mu třeba i věřím, ale ne úplně se vším. ... Nejvíce ovšem důvěřuje pouze třem osobám, které ho v životě doprovázejí a u kterých hledal útěchu během izolace i přes online komunikaci. ... Ale bylo to, že ta osoba z druhé strany, ty tři osoby, s kterýma jsem se bavil, takže se mě snažili nějak podporovat a tohle. ... Nejvíce ovšem pro jeho duševní zdraví mu pomáhá jeho bývalá přítelkyně. ... Hodně co mě podpořilo že ta bývalá přítelkyně že jak jsem se s ní začal víc bavit a dát to zase do kupy, tak jsem začal vidět věci pozitivně a snažil jsem se jakoby zachovat ten klid, a nebrat všechno tak černě. ...

DOMOV

1. Naše ovzduší

... Jak to není jak v rodině, že odejdu do pokoje, tak mám prostě soukromí. ... Takovým způsobem vnímal respondent izolaci z pohledu atmosféry v domově. Byl si vědom, že tam není sám, že i ostatní členové domova zažívají pravděpodobně něco podobného jako on. Ale i přesto s tím měl problém. ... V ten moment, kdy se mi to stalo, tak jsem nevěděl nic jiného než prostě jen svoji verzi a nikoho jináčího, jestli se chápeme. ... Vztahy v domově prošli určitou zkouškou, která mohla být pro někoho náročnější, ale dle respondenta pro něj to zas taková překážka nebyla. ... Vztahy se mezi námi nějak nezměnili. ... Atmosféra v domově byla pro respondenta ale náročnější. Chyběla mu určitá energie, která se domem nesla. ... Tak nebylo to také živé jako vždycky, že se třeba někdo sešel ve vychovatelně, dole na skupinách, ale bylo to také, že prázdné. ... Pro samotného respondenta nevznikla

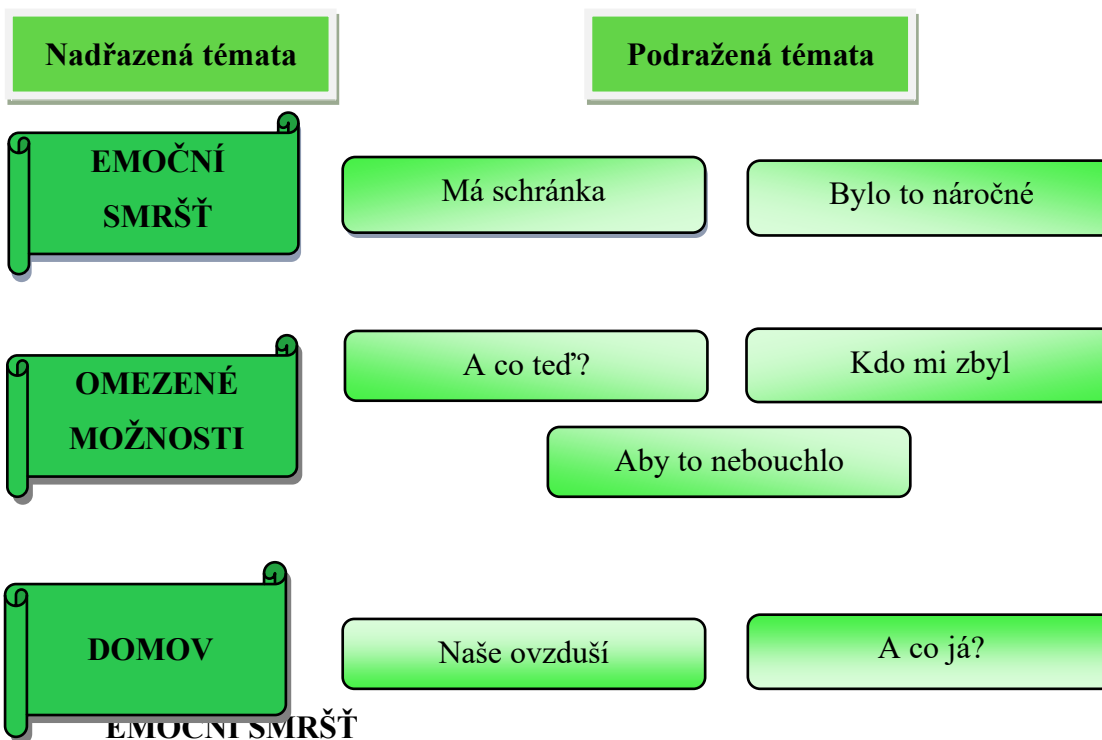
ponorka během izolace, není si ovšem vědom toho, jak to vnímali druzí. ... *To já si myslím že přímo že ne, ale pokud to tady někdo vnímal, tak to ne vím, to jsem se ještě s nikým nebavil.* ... Nebavil se ostatními členy o daném problému, protože. ... *a to je tak, že když já s někým mluvím že málokdy.* ... Během izolace docházelo také k přesunům dětí v rámci skupin, když to bylo zapotřebí. ... *Já jsem tady zažil, že tady bylo spíše jako skupina oddělená. Takže se přemístilo, aby bylo co nejvíce rozmístěných lidí na skupinách.* ... Tyto činy měly za následek, že mladší jedinci zkoušely nové hranice, které vznikaly. ... *Tak jakože proti nim nic, oni si hráli, to jim neberu za zlé, ale oni byli takový, že když se jim neřekne něco, tak zkoušejí víc a víc.* ... Pro pozitivní atmosféru pro respondenta přišlo vhod, že byl osvobozen od praxí ve škole. ... *Tak jako nejlepší bylo asi spíš, že jsem mohl mít odpočinek od praxí.* ... V případě, že bylo zapotřebí se zapojit do konverzace, která mu nebyla příjemná s někým v domově, tak se respondent rozhodl neříkat své myšlenky. ... *začal jsem se držet spíše názorů, že si to nechávám pro sebe a ostatním řeknu že je to oukej, i když to oukej není.* ...

2. A co já?

Důvěra je potřeba pěstovat. Každému trvá určitý čas, než si nějakou důvěru získá. S ohledem na svou minulost, je respondent poněkud nedůvěřivý ke druhým a dlouho mu trvá, než si pustí ostatní blíže k tělu. ... *Ale byl jsem uzavřenej do sebe, a bylo mi tak prostě líp.* ... Ale i přesto vyšel ze své komfortní zóny v případě, kdy ho napadaly negativní myšlenky, se kterými si nevěděl rady. ... *Hm, říkal jsem to párkrát někomu, někdy vychovatelům, někdy sem dojde i psycholog, s kterým máme možnost se bavit, takže jsem k tomu přistoupil, že klidně ano.* ... Vychovatelé se snažili být tady co nejvíce pro všechny, a na všechny se snažili vyvinout energii. ... *Někteří na ten covid - 19 úplně kašlali a chvíli se s náma pobavili.* ... Jejich konverzace se týkala. ... *Jako co děláme, jak se cítíme, jestli něco nepotřebujeme.* ... Přesto v případě nouze se respondent neobrátil na vedení či na vychovatele. ... *Nikdo to neřešil.* ... A protože to nikdo podle něj neřešil, rozhodl se neobracet na ně. Také fakt, že jim nedůvěřoval, pro něj byl důležitý bod, proč se nesvěřit. ... *Vychovatelkám zatím tak moc nevěřím.* ... Komu ale věří, jsou lidé z jeho minulého života. ... *Tak já když potřebuju někdy nějakou pomoc, tak zavolám kámošovi, což je bývalý přítel od mojí mamky, nebo kámošovi, kterého znám sedmnáct let a nebo mojí bývalé přítelkyni.* ... Tito lidé pro něj představují určitou záchranu, na kterou se může vždy spolehnout, Ví také, že ho nejenom podrží, ale také k němu budou upřímní a řeknou mu

svůj názor, kterého si velice cení. ... *Oni mě podpoří, ale přitom mě podpoří a přitom řeknou svůj názor. ...*

5.2 Rozhovor č. 2. – Respondent II.



1. Má schránka

Izolace měla dopad na všechny aspekty života respondenta v dětském domově. Nejenom jejich psychická stránka byla ovlivněna, ale také to mělo dopad na jeho tělo. ... *to už na mě hodně často dopadala únava. Hodně jsem spal ...* Pro jeho režim to bylo ... *Hodně špatný, já jsem byl hodně unavený...* Jeho kvalita života byla značně ovlivněna, nemohl se věnovat tomu, co ho naplňovalo a co mu také pomáhalo znovu nastolit jeho vnitřní rovnováhu. ... *A bylo to hodně špatný, protože já jsem byl zvyklý běhávat chvíli a nemoh jsem noc sportovat, takže už to bylo také – nějaké. ... Moje tělo bylo tak zesláblé. ...* Také samotná izolace měla dopad apetit samotného respondenta. ... *Bylo mi furt zle, už jsem neměl ani náladu lež, už mě to nějak vadilo. ...* Také ... *Takže furt jsem jenom spal, ležel, byl jsem na telefonu, což mě potom přestalo bavit. ...* Respondent se rozhodl ale využít situace a našel na tom celém něco pozitivního. ... *Nejlepší? Asi že jsem se hodně zamýšlel nad věcma. ...* Nejednalo se o triviální věci, které by v životě adolescenta mohli figurovat. Respondent si pokládat složitější otázky. ... *Nad sebou, různýma věcma, které bych mohl zlepšit, přemýšlel jsem třeba nad tím, jak často prostě tak nevybuchovat. ... A snažím se to i aplikovat. ...* Izolace neměla vliv pouze na jeho denní režim, ale také na školu ... *To jsme*

měli štos papírů, třeba na jeden den úkolů. Prostě to bylo na zbláznění ... Ale také na jeho volný čas, kterého si respondent cení, i na samotný život v dětském domově byl více náročný. ... už prostě jsem to nezvládal. ...

2. Bylo to těžké

... Moje pocity byly různé... Respondentův život byl hodně ovlivněn izolací. Což mělo za důsledek, že i jeho emoce byly ovlivněny danou situací. ... Takže jsem byl hodně často na nerv, nálady se mi pořád měnily. ... Což jak jsem tady byl v karanténě, tak to bylo přes dva měsíce a už mě to dosti štválo. ... Respondentovi pocity se měnily podle toho, jak moc na něj celá situace dopadala. Jeho život byl ve všech ohledech ovlivněn, nemohl se vidět se svou rodinou, což v něj vyvolalo nejhlubší strach. ... Jsem byl v panice... Jeho emoční rozpoložení bylo na konci už v takovém stavu, že. ... Už mě to bylo tak nějak jedno. ... Situaci ve světě respondent vnímal, ale ke konci už mu na tom moc nezáleželo, protože si během izolace prošel smrštěnými emocí. ... Jsem byl neutrální, že už jsem věděl, že to končí, jsem se ani neradoval nebo nebyl smutný, naštvaný, nic. ... Respondentova nejčastější emoce během izolace byla ... Vztek. To bylo hlavní... Přesto se našly i další pocity, kterými byl pohlcen ... Cítil jsem smutek a zášť prostě... Jeho život se skládal pouze z toho, co dětský domov nabídne. Tato nabídka ovšem samotnému respondentovi po čase nestačila a on začal cítit i silnější negativní emoce, jako je zášť. ... Jo, vůči tomu, že tady musím být zavřítý a nemůžu ven. ... Tato izolace mu vadila. ... Že jsem tady musel být prostě zavřítý. ...

OMEZENÉ MOŽNOSTI

1. A co teď?

Při pohledu na kartičku, která znázorňuje určitou nostalgii po něčem, tak respondent svou nostalgii vnímal z pohledu volného času. ... Protože vlastně to že mi chyběl ten venek. ... Respondent se snažil se svými přáteli udržet určitý kontakt alespoň přes různé sociální sítě, ale jak sám uvádí. ... Online kontakt mi už nestačil. ... Snažil se najít nějakou zábavu, která by mu ukrátila čas a on se z toho nezbláznil, ale mnoho možností neměl. ... Už jsem nevěděl, co mám dělat vlastně. ... Mezi jeho nejčastější aktivity zahrnul spánek, který nebyl už zdravý, protože naspal více, než se doporučuje. ... Já jsem byl zvyklý, že třeba devět až deset hodin denně spát. ... Ale také trávil čas na telefonu. Tyto činnosti se brzy omrzí a respondent tedy neměl jak využít svůj volný čas. ... A nic víc jsem vlastně ani dělat nemohl. ... Když respondent nevěděl, jak svůj čas vyplnit. ... Já jsem nevěděl, co

dělat. ... Tak pociťoval značný tlak, který měl na něj vliv. ... Já když prostě nemám svoji volnost, že si nemožu sám někam odejít nebo si prostě sám něco nafotit nebo se hrabat v motorce nebo tak, tak už prostě to bylo hodně. ... Jediné, co respondent považoval za možnost jak ukrátit svůj čas a tedy alespoň na chvíli vypnout svou hlavu bylo... Třeba jsem si třeba programoval na počítači, opravoval jsem si počítač.... Jeho denní program tedy nejčastěji vypadal takto. ... Vzbudil jsem se, najedl jsem se, lehl jsem si a usnul jsem. A tak se to opakovalo. ... Izolace tedy ovlivnila také jeho volný čas, který nemohl trávit kvalitně a podle svého rozhodnutí. ... V celku skoro ve všeckém, nemohl jsem vlastně si splňovat svůj koníček, což je třeba to focení, a nemohl jsem prostě ani zajít za kamarádama. ...

2. Kdo mi zbyl

Život adolescenta během izolace prošel změnami. Nemohl se vídat se svými přáteli, trávit s nimi svůj volný čas, najít v jich svou podporu, to mu nebylo umožněno. ... *Takže mi už vlastně chybělo to prostředí, ty kamarádi, jít si ven a prostě dělat blbiny s kámošema. ...* Pro adolescenta představují jeho kamarádi druhou rodinu, která mu chyběla. ... *Tak prostě mě celku chyběli. ...* Izolace nebyla pár dnů, které by respondent bez problémů přečkal a pak se znovu setkat s přáteli. ... *Kámoši, které mám venku, tak vlastně s těma jsem se neviděl celé dva měsíce. ...* Respondentův režim byl zcela narušen. ... *Protože já jsem byl zvyklý, že o víkendech chodím do desíti ven... Protože se nemohl vídat se svými přáteli, mělo za následek, že ... Ovlivnila mě v tom, že jsem ztratil hodně lidí, v tom mě to taky hodně ovlivnilo. ...* Stačily tedy dva měsíce, během kterých se někteří jeho přátelé rozhodli, že jejich přátelství nestojí za to čekání a odešli. Respondent ovšem jejich rozhodnutí nesl těžce, pro něj jejich přátelství znamenalo určité zázemí. ... *Našli si jiné a mě už odškrtili už vlastně toho provazu a hotovo. ... Protože oni někteří prostě byli v pohodě a najednou jsem nechodil ven a byli prostě už fuč. ...*

3. Aby to nebouchlo

Během izolace, kdy respondent nevěděl co moc dělat, se mu hlavou honili různé myšlenky. ... *v hlavě mi běhaly všelijaké nápady, všelijaké myšlenky.* Skutečnosti, že se nemohl nikde projevit a musel být zavřený v dětském domově, mělo za následek, že respondentovi pocity se také různě mísily. ... *Všecko se to nějak kombinovalo dohromady. ...* To mělo za následek ... *Z toho jsem byl úplně vyřízený, no. ...* V jednom domě, kde je spousta dospívajících a dětí, kteří jsou také pod určitým tlakem, tak respondent si začal uvědomovat, jak moc své spolubydlící potkává. ... *Já jsem je vídal už každý den a prostě,*

až moc času jsem s nima strávil. ... Když toho na respondenta bylo hodně, snažil se najít činnost, která by mu pomohla s jeho stavem. ... Hm, mně pomáhá si sednout a dát si sluchátka a poslouchat písničky. ... Ze začátku mu jeho hudba přinášela určitou očistu od situace, ... odreagovat se, třeba písničkama ,to mi ze začátku pomohlo snad nejvíc. ... Ale po čas to nestačilo. A tak si respondent musel najít něco jiného. ... Abych se zbavil stresu, šle jsem na tu zahradu k večeru a tam jsem si sedl prostě a čuměl do blba. ... Čas v tomto případě pro něj nehrál roli. ... Já jsem tam třeba seděl hodinu, dvě. Cítil jsem prostě jak ten vztek ze mě ide pryč ... Tlak, který respondent začínal pociťovat ze všech stran, mohl ventilovat pouze jedním způsobem. ... Jsem taky šel na tu zahradu, abych vypustil. ... Respondentovi se podařilo své emoce vcelku držet v sobě. ... Nebouchlo to naštestí, mně potom vlastně pomohlo si jít ven. ...

DOMOV

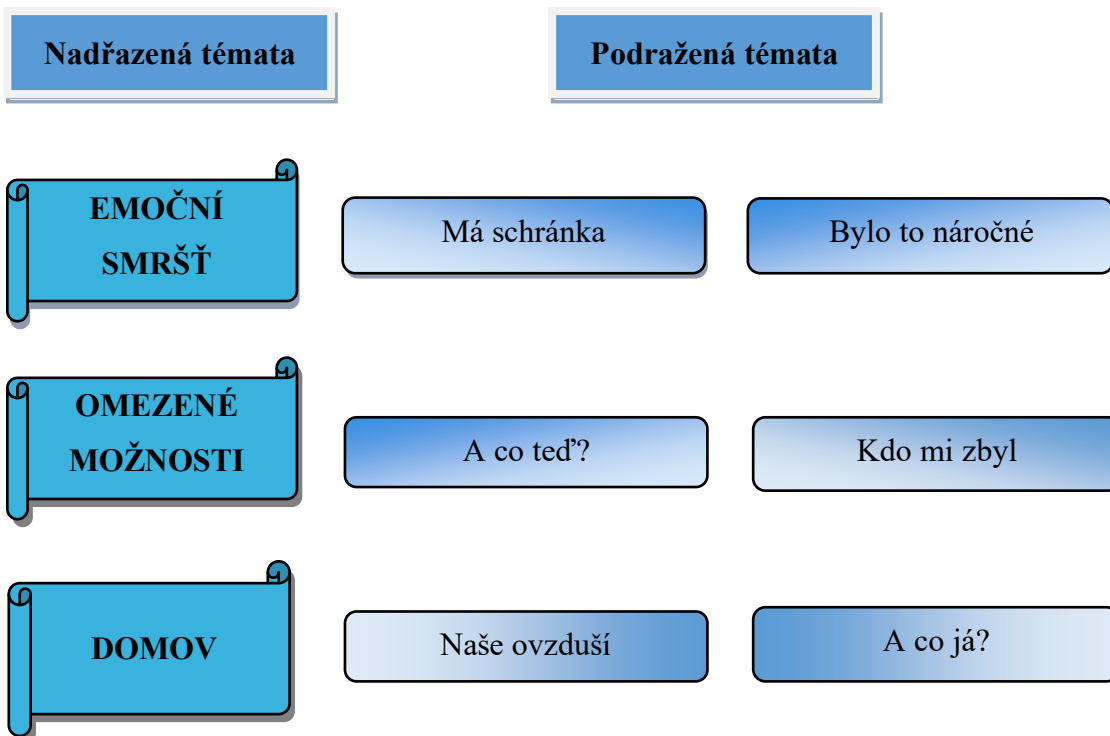
1. Naše ovzduší

Samotný život v dětském domově pro respondenta nebyl zcela jednoduchý.... *Ze začátku, třeba týden, dva, to bylo v pohodě. ... Za určitý čas i samotnému respondentovi začalo vadit, že je pořád ve stejném domově, s těmi stejnými lidmi. Začalo to na něj celé dopadat ... I já jsem to tak měl. ... Vlastně někteří nevydržíjou, jak bych to řekl, být se stejnýma lidma furt v kuse, trávit všechnem svůj volný čas. ... Nejenom na něm, ale i na jeho spolubydlících bylo znát, jak psychicky náročná celá izolace je. ... Nikdo nevěděl, kdo dřív vybuchne a kdo dřív taky třeba něco nerozbije. ... Atmosféra v domově měla vliv i na ty nejkolidnější členy. ... Když někdo bouchl, tak jsem věděl, že je to hodně špatný, protože aj ten nejkolidnější člověk tady z domova, tak jsem věděl že prostě to už je v háji, tady ta atmosféra. ... respondent celou situaci vnímá ostřeji, tvrdí, že ... Byla to jako načasovaná bomba. ... Respondent vnímal jak moc jsou pro něj otravní ostatní členové domácnosti ... že si všeci lezeme na nervy. Prostě každý pro každého byl otravný. ... Atmosféra, která panovala, ovlivnila také respondentovi vztahy v dětském domově. ... No, ono to bylo těžké. ... Někdo se poštěkal a pak zas byli v klidu. A pak se za někdo další se poštěkal, aj třeba děcko s vychovatelem se poštěkalo. ... Respondent si všimnul, že i jeho vztah s vychovatelem se změnil. ... Ale oni to měli na háku, ti vychovatelé, protože věděli že už je to prostě přes měsíc, co jsme zavřítí... V režimu, který panoval během izolace si respondent uvědomil, že i chování vychovatelů se změnil. ... Vychovatelé nám dali takový prostor. ...*

2. A co já?

V určitý moment toho na respondenta bylo hodně. V takovém případě vyhledával samotu na zahradě či se snažil své emoce vypustit pomocí poslouchání písniček, které pro něj představovali alespoň určitý způsob jak se dostat do své pohody. Přesto ale se rozhodl na to zůstat sám. ... *Já jsem se moc nesvěřoval, já jsem to v sobě dusil všechno, držel jsem to všechno v sobě, nic jiného mi vlastně nezbývalo.* ... Vychovatelé si dle respondenta všimli, že není v pořádku a došli za ním. ... *Jo, to jo, došli.* ... *Snažili se mu poskytnout alespoň nějakou oporu.* ... *Povídali si se mnou o mých pocitech, a říkali, že to prostě bude lepší a také typické psychologické řeči.* ... Respondentova zkušenost s takovou snahou o pomoci ale ne vždy představovala skutečnou pomoc. ... *Občas mi to pomohlo, sem tam jo.* ... Někdy ovšem respondent potřeboval slyšet podporu i od někoho jiného. ... *Po emoční stránce mě pomohla přítelkyně, s ní jsem volával.* ... Pokud na respondenta dopadla celá situace, svěřování se mu nepomohlo. ... *Nepomáhalo mi s někým mluvit, musel jsem být sám, když toho bylo moc.* ... Dle respondenta i samotní vychovatelé toho měli hodně, neměl tedy potřebu je zatěžovat se svými problémy. ... *Všechny vychovatelky nebo vychovatelé už toho měli plné kecky.* ...

5.3 Rozhovor č. 3. – Respondent III.



EMOČNÍ SMRŠŤ

1. Má schránka

Izolace měla vliv na respondentčino tělo. Její organismus byl z celé situace bez energie. ... *Tak tady jakože únava, hodně častá.* ...Mezi další projevy, které se u ní často objevovaly, byly... *no, měla jsem jakože bolesti hlavy a takové. Taky jsem hodně spala.* ... I přesto, že respondentce chybí určité vitamíny, které mají dopad na takový stav, sama izolace pro ni její stav ještě zhoršila. Její tělesné oslabení mělo vliv i na její emoční stránku. ... *Jako brečela jsem.* ... Období, během kterého byla respondentka donucena zůstat v domově s ostatními členy domácnosti, pro ni bylo náročné, i na jejím jídelníčku se to projevilo. ... *Jakože já jsem hodně spala a moc nejedla, dala jsem si jednou nebo dvakrát za den jídlo a to mi stačilo.* ... Její potřeba jíst se snížila na minimum během izolace. ... *Jenže já to tak mám nastavený, že jsem pořád doma, tak hlad moc nemám.* ... Její rozhodnutí, proč jíst tak málo, spočívalo ve skutečnosti, že její tělo nepotřebuje tolik živit, aby zvládlo fungovat. ... *Neměla jsem výdej energie, tak jsem nepotřebovala tolik jíst.* ... I přesto, že její tělo dávalo najevo, že přísun živin není dostačující, pokračovala ve svém jídelníčku. ... *Někdy se mi chtělo aj zvracet.* ... Ani snaha vychovatelů s jejím rozhodnutím něco udělat, nepomohla. ... *No, to bylo samé že nejím, že půjdu do nemocnice a furt nějaká buzerace.* ... Ona sama

to ale vidí jako ... *Jedla jsem prostě míň, a víc jsem spala, nebylo co dělat.* ... Mezi její nejčastější projevy během izolace patřil tedy pláč. A to i v případě, kdy její psychiku narušili střípky z minulosti. ... *No, já jsem se z toho vybrečela a pak jsem šla spát.* ... Její dostat ze sebe emoce, které neuměla vyjádřit jinak než pláčem, se projevovала v různých chvílích. ... *Ale venku, třeba na zahradě, když se mi chtělo brečet, tak to se nevybrečím. Potřebuju být v soukromí.* ... Během té doby také cítila i fyzický projev její bolesti, nejčastěji cítila ... *tož tu bolest na té hrudi.* ...

2. Bylo to náročné

I její psychická stránka byla ovlivněna donuceným pobytem v domově. ... *tady jakože ta samota.* ... Představovala nejčastější pocit, který během izolace cítila, v domě plném lidí. ... Často měla pocit, že se topí ve svém nitru. ... *A tady to že se nějak utápět v něčem.* ... Samotná izolace v ní vyvolala až pocity úzkosti a mimo jiné také. ... *Jakože brečení, jakože nervy z depresí a tak.* ... Sama respondentka se nevnímá jako extrovert, který má potřebu všechen svůj volný čas trávit mezi lidmi a pokud tomu není, je pro ni zle. Právě naopak. ... *Já jsem totiž hodně silný introvert.* ... Ale i přes tento fakt, se respondentka cítila více uzavřená. ... *Cítila jsem se víc taková uzavřenější, než jako normálně bývám.* ... Skutečnost, že jsou všichni zavřeni v jednom domě, pro ni byla opravdu náročná. Respondentka je citlivé povahy a napadaly ji zcela neopodstatněné myšlenky. ... *Já jsem si totiž vyčítala, že jsou všeci zavřeni a nemůžou se vidět.* ... Tyto výčitky cítila navzdory tomu, že doposud pozitivní na koronavirus nebyla, tudíž sama nechápala, proč by měla být zavřená s ostatními. ... *Já jsem nechápala, proč mám být zavřená, když jsem byla negativní.* ... Celé to tedy na ni doléhalo. ... *Taková frustrace prostě.* ... Svůj čas nejvíce trávila ve svém pokoji. ... *Jak říkám. Byla jsem pořád v pokoji, a to jsem se cítila osaměle.* ... Negativní emoce se v ní mísily neustále. ... *Hodně mě to deptalo.* ... Ale přitom se stále cítila sama. ... *Akorát jsem se cítila hodně o samotě, no.* ... Izolaci respondentka popsala také jako stresové období, které pro ni nekončí. ... *Mám ho do teď, že jsem na nervy.* ... V případě, že respondentka už toho měla hodně, bylo toho nad její zvládnutí, rozhodla se kontaktovat jednoho z mála lidí, kterému se dokáže svěřit. ... *Tož vybrečím se a píšu s ex, protože mi víc pomůže, protože mě víc zná. A jinak se jako vybrečím a jdu spát.* ... Bohužel, o své duševní zdraví nevěděla jak se pořádně postarat. ... *Nijak.* ...

OMEZENÉ MOŽNOSTI

1. A co teď?

Volný čas pro respondentku nepředstavoval příjemný čas, který by využila pro upevnění jejího zdraví. V tom čase se jí honily různé myšlenky, na které doposud nezná odpovědi. ... *Tož, hm, jak to jakože bude v budoucnu, jak to budu mít jakože teďka a takové věci. ...* Strach z budoucnosti, pro ni představovalo značnou nejistotu. ... *To jsem přemýšlela, co se stane, až odejdu z tady. ...* Její myšlenky se ubíraly různým směrem. ... *A furt nad tím přemýšlím. Jsou to spíše otázky života a tak. ...* Respondentka se zabývala otázkami, které se točili okolo důvodu jejího žití. ... *Proč jsem se narodila a takové věci. Proč jsem tady a z jakého důvodu. ...* Respondentčin mozek se snažil s jejími myšlenkovými pochody nějak vypořádat a proto také se jí snažil určité věci v hlavě vyobrazit. ... *Jakože hlava mi i ukazovala, jakože co se mělo stát, a někdy to nedávalo smysl. ...* Některé informace, které jí její mozek zpracoval, sama doposud nedokáže zcela pochopit. ... *A moc jsem to nezvládala, ani teď to moc nezvládám. ...* Mimo to pro ni psychicky náročné byly také její vzpomínky na minulý život, které se jí v tomto období často vracely ... *Hodně jsem přemýšlela. Hodně se mi vracela minulost, no. A spíš ta negativní. ...* Jak sama uvádí, toto období pro ni představovalo značnou bolest, se kterou se ne vždy dokázala vyrovnat. ... *No, já jsem se z toho vybrečela a pak jsem šla spát. ... Bylo to pekelně náročné. ...* Její minulost je pro ni traumatizující, pro někoho až nezvladatelná. ... *Plno lidí se mi do teď klaní, že jsem to přežila vůbec. ...* Její volný čas se tedy nejvíce soustředil na její mobilní telefon. ... *Já jsem totiž jenom čučela do telefonu. ...* Respondentka neměla potřebu trávit svůj volný čas s ostatními členy domova, protože ji přišlo, že začíná mít agresivnější sklony během izolace. ... *A já když jsem slyšela, že mě někdo probudil nebo když někdo začne rvát nebo něco, tak jsem byla úplně na nervy a mám sto chutí pak ty děcka vyhodit k okna. ...* Dle své introvertní stránce respondentka vnímá, že svůj denní režim moc neměnila během izolace. ... *Tím jak jsem hodně uzavřená, tak jsem svůj denní plán moc neměnila. ...* Navzdory této skutečnosti pro ni izolace představovala určitou bariéru, se kterou se nedokázala moc vyrovnat. ... *Čekám na nový den, ale moc to nepomáhalo. ...* Svůj způsob, jak najít svůj vnitřní klid, naplňuje pomocí ... *Já jen poslouchám hudbu, to je to jediné, a brečím u toho. ...*

2. Kdo mi zbyl

Jak se sama respondentka popisuje, jedná se o introvertního adolescenta. Proto její život během izolace nějak moc nenarušil její vztahy s kamarády. ... *Asi ani v ničem nějak moc.*

... Moc přátel nemá, některé ztratila v důsledku izolace a někteří odešli postupem času. ... *Moc kamarády takto nemám už. ... Já ani ven nechodila, jen s přítelem, ale to jsme nemohli, když byl zákaz.* ... Nejtěžší pro ni ale představovala skutečnost, že se s jejím přítelem, který žije ve stejném domově jako ona, nemohla stýkat. ... *Ani já s přítelem, že se nemůžeme vidět.* ... Její zkušenost s odloučením od přítele pro ni představovalo určitou míru bolesti. ... *Taky mi hodně chyběl ten přítel.* ... Přítomnost jejího přítele pro ni představovalo určitou útěchu, ale také člověka, u kterého hledá určitý klid. ... *Že jsem neměla nikoho, koho obejmout nebo tak.* ...

DOMOV

1. Naše ovzduší

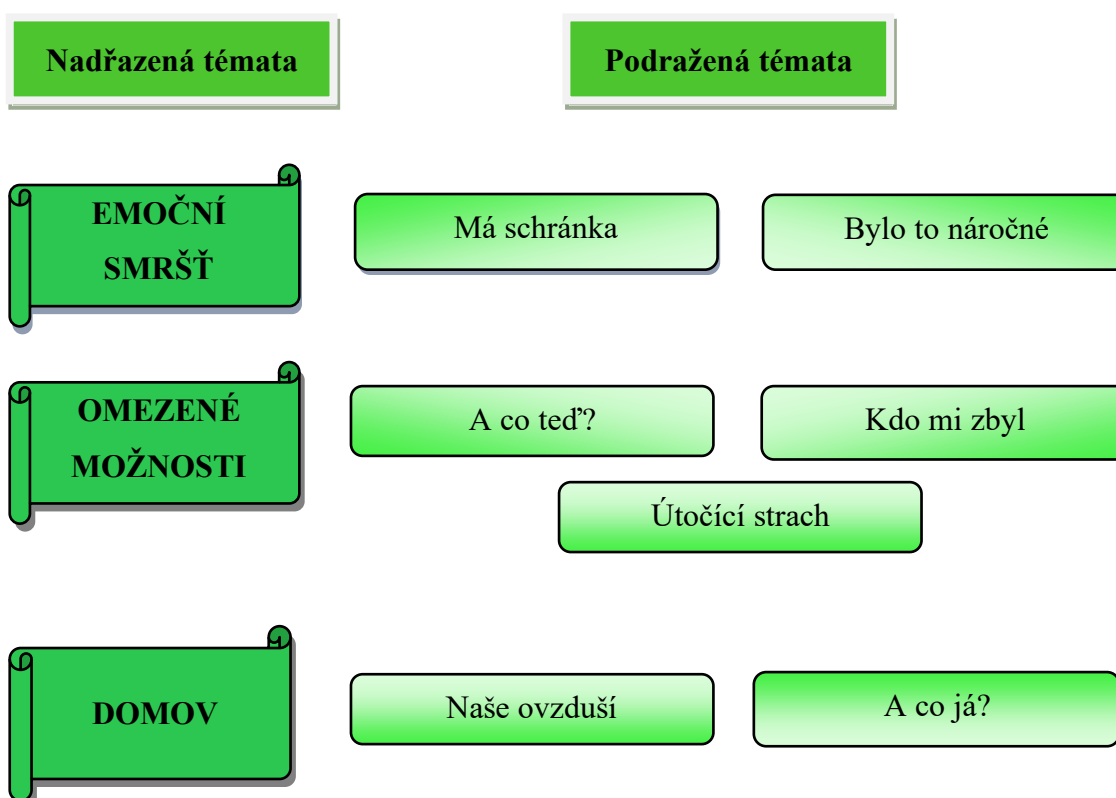
Pobyt v domově nepředstavoval procházku růžovým sadem pro respondentku. Pro ni samotnou ovšem nejvíce zatěžující během izolace byla skutečnost, že musí být zavřena s mladšími dětmi. ... *Tož mě spíš vadili vychovatelé a malé děcka, protože já jsem na dvojce skupině mezi malýma děčkama a mě děcka hodně vadí.* ... Během izolace byla ovšem respondentka rozhodnuta trávit čas i s mladšími dětmi, jen aby ukrátila čas, který se mohl zdát nekonečný. ... *Jednou jsem vlastně vylezla z pokoje, zahrála si s děčkama hru a šla zpět, protože tam prostě nemám co s nima dělat.* ... Nejenom vztahy ale také samotná atmosféra se změnila. Respondentka ovšem nepociťovala nějaké divoké změny. ... *Nevím, to bylo takové, že já jsem víc uzavřenější, takže já jsem to moc o to okolo nezajímala.* ... Podle ní se nejvíce odrazily změny ve vztazích hlavně u vychovatelů, kteří měli plno práce. ... *Ale vychovatelé byli na nervy z děcek, měli toho taky hodně.* ... A mladší děti, kteří využívali volný čas po svém, byli dle respondentky. ... *Děcka byly hodně uřvané.* ... Po celou dobu izolace nedokázala najít nic pozitivního na tom. ... *Nic. Nic pozitivního na tom nebylo.* ... Vnímala také, jak se její nejbližší člen domova, tedy její přítel, izolaci snáší... *A třeba přítel, tak jemu taky nebylo moc dobře po té psychické stránce.* ... Ačkoli byl moment, kdy se nesměla vidět se svým přítelem, neváhala a našla řešení, které alespoň trošku zkrátilo jejich vzdálenost mezi nimi. ... *Tak jsme ložili oba dva do oken, abychom se viděli.* ...

2. A co já?

Jeden z mála lidí, kterým se respondentka dokáže svěřit, je také její přítel, který žije ve stejném domově jako ona. ... *Tak blízko a tak daleko zároveň* ... Popisuje čas, který museli trávit bez sebe. Jelikož její přítel není na stejné skupině jako ona, nastal moment,

který pro ni byl těžký. ... *No, jakože v celku těžce, protože jsme byli s přítelem od sebe a v celku mi to vadilo. ... My jsme byli právě na každé jiné skupině a nemohli jsme jít k sobě. ...* Vedení dětského domova řešilo také situace, kdy jeden člen domácnosti byl pozitivní na koronavirus. V ten moment byli ostatní donuceni zůstat ve svých skupinách a nesměli se navštěvovat. Izolace mezi skupinami tedy představovalo značnou překážku, která jí bránila, aby se mohla se svými problémy svěřit. ... *Protože jsme nesměli mezi ostatní skupiny. ...* Během odloučení od okolního světa ovšem nastaly momenty, které respondentka nezvládala vyřešit sama a proto se rozhodla najít útěchu u svého přítele. ... *Někdy za ním dojdu, ale většinou neví, protože nic nedělá. ...* Tato zkušenost ji naučila se více uzavřít do sebe a své problémy neventilovat jinde. ... *Takže sama se s tím musím vyrovnat. ...* Svou oporu během izolace nedokázala najít v příteli, který se sám s izolací zabýval, rozhodla se tedy spolehnout se více na sebe než na ostatní. ... *Já se neobracím na nikoho, ani na přítele moc ne. ...* Ale i přesto, že u něj nenacházela potřebný klid, jeho nepřítomnost pro ni byla psychicky náročná. ... *Nepotkávat se s přítelem. To bylo celkově těžké, chyběl mi. ...* Nejenom přítel, ale ani vedení dětského domova nepřesvědčilo respondentku o tom, že se jim může svěřit. ... *Nejdu ani za vychovatelama, chci být sama. ...*

5.4 Rozhovor č. 4. – Respondent IV.



EMOČNÍ SMRŠŤ

1. Má schránka

Izolace měla značný vliv na respondentův život. V návaznosti na situaci se rozhodl, že z dětského domova uteče. ... *Ale potom útěku, co jsem spal tři dny, tak jakože mi to bylo jedno.* ... Snažil se dostat zpátky do každodenního režimu, což zahrnovalo i kvalitní spánek. ... *Ale pak se mi nechtělo spát, ponocoval jsem třeba do tří, čtyř ráno.* ... Jeho režim nebyl nijak ohraničený ... *Bylo to hodně volný.* ... Dle něj tedy největší dopad na jeho fyzickou stránku se týká jeho váhy. ... *Nebyl tam žádný pohyb, hodně jsem přibral.* ... Respondent nepocítoval veliké změny, co se týká jeho těla. Největší změnou pro něj představovala ovšem jeho váha. ... *Tak abych řekl pravdu, nejsou jediný, ale asi celý děcák, že jsme přibrali.* ... Jeho den se nejčastěji skládá ze spánku. ... *Hodně jsem ale spal a spal.* ... Respondentova zkušenost s izolací byla o to intenzivnější, protože i on sám si prošel nemocí koronavirusem. Tento samotný stav se také odrazil na jeho fyzické schránce. ... *Tak já jsem si prošel, že jsem byl pozitivní, měl jsem těžší průběh.* ... Jeho tělo na to reagovalo ... *Byl jsem hodně unavený, bolely mě klouby, záda, bolest hlavy, horečky.* ... V průběhu dnů, během kterých se jeho zdravotní stav nějak nelepšil, se i jeho psychika zhoršila. ... *Tož když jsem měl ten covid - 19, tak jsem si myslel, že se se mnou může něco stát, protože jsem měl silný antibiotika.* ... V případě, že respondent pocítoval averzi vůči té situaci a nevěděl už jak si pomoci, našel útěchu v cigaretách. ... *Já su jakože kuřák, takže jsem měl s tím problémy, auťáky, a byl jsem teda hodně naštvaný.* ...

2. Bylo to těžké

... *Ty emoce byly různé.* ... V průběhu izolace se respondentovi pocity měnily, a to vždy s ohledem na danou situaci. ... *Já si myslím, že to je díky té izolaci.* ... Svou zkušenost se snaží vnímat v lepší perspektivě. ... *Ale dalo se to, vydržel jsem to.* ... Mezi své nejčastější emoce, které se v něm nashromáždili, jsou. ... *Nejčastější asi ten smích, smutek a strach.* ... Respondent vnímal, že i ostatní členi domu byli více citlivější. ... *Takže ty emoce byly různé, že buď byl někdo naštvaný, že měl ty emoce v sobě, tak si vybíjel nervy na ostatní.* ... Přesto jako první si vybaví pocit naštvanosti. ... *Tak naštvaný, že jsme nemohli ven, že jsme nemohli jakože vůbec ani na zahradu ven.* ... Taková bouře emocí se také strhla v jeho životě, a to v případě, kdy na izolaci vzpomíná s pocity náladovosti. ... *V době pandemie covid - 19, jsme si hodně volali s kamarády na sociálních sítích. Dělali jsme blbosti, měli jsme zaplý kamery, hráli jsme hry přes počítač a prostě byla sranda a hodně jsem se nasmál u toho.* ... Zároveň také smích střídal strach. ... *Nevěděli jsme, co bude a*

jak to bude. Takže jsme tady vážně mrzli strachy. Takže jsme byli takový, ž napůl smutní a napůl jsme nevěděli co dělat, potom naštvaní. ... Naštvanost také střídal stesk... Byl jsem smutný, protože mi chyběla moje rodina, že jsem nemohl jet na dovolenku. ... Prostě mi chyběla rodina, dlouho jsme se neviděli s kamarády.... Nikoli jen smutek či zlost patřili do respondentova života ve škále negativních emocí, ale také strach v tom hrál značnou roli. ... A Měl jsem hodně strach. ... Na tuto emoci se mu nabalily další problémy, které izolace ještě více zhoršila. ... Já beru léky na antidepressiva, mám úzkosti a deprese, měl jsem z toho trochu deprese. ... Právě jeho úzkostné stavy ho nejvíce pronásledovaly v nočních hodinách, kdy jim neměl jak utéct. ... Já se občas, abych pravdu řekl, jakože ty noci probřečel. ... Jediným záchranným bodem v takový moment pro respondenta představovali právě sociální sítě, kde hledal alespoň nějaký kontakt s okolním světem. ... Ale když jsem s někým volal, tak jsem takové myšlenky neměl, ale museli jsme volat každý den. ... Také se snažil co nejvíce zapojit do kolektivu ... Snažil jsem se být co nejvíce s děckama, i s těma malýma, jen abych nebyl sám. ... Dle respondenta bylo zapotřebí každodenního online kontaktu, jinak by pro něj izolace představovala mnohem těžší období. ... Jako zvládl bych možná i další takovou situaci, ale bez telefonu to vůbec ne. ... Stav napětí vzrůstal v době izolace mezi členy domácnosti ... Já si myslím, že tu ponorku mám pořád. ... Respondentovi také chyběli jeho kamarádi, kteří pro něj představují určité bezpečné místo, kde vždy může načerpat energii. ... Jakože chyběli aj kamarádi, že jsme se nemohli vidět, a bylo to takový, že osamělý, že si sám prostě... Snaha o jakýkoliv druh komunikace pro něj představovala určitou denní potřebu, aby jeho psychika zůstala co nejméně dotčena. ... Ale když jsem byl v klidu, že jsem nebyl na tom mobilu, tak jsem měl jakože různé myšlenky. ...

OMEZENÉ MOŽNOSTI

1. A co teď?

Respondentova zkušenost s izolací nebyla pozitivní, měl potřebu se z izolace vymanit a rozhodl se utéct. ... Já jsem právě že byl na útěku, a ty tři, čtyři dny jsem prospal, protože jsem byl hodně unavený, protože jsem lítal venku na tom útěku. ... Po návratu do dětského domova se vrátil do režimu izolace, ve kterém nevěděl co dělat. ... A potom jsem se hodně, hodně nudil a nevěděl jsem, co mám dělat. ... Záchranu našel ... Takže buď ty sociální sítě, nebo jsem si něco zahrál na po počítači, nebo jsem si četl knihu, ale pořád to bylo stejný. ... Čas, který respondent trávil během izolace nebyl nijak kvalitně využitý. ... Prostě jsme museli být na pokojích, nemohli jsme do společensky. ... V místnosti o čtyřech stěnách se

nedalo toho moc co dělat. ... *Protože jsme neměli jakože aktivity, prostě jsme byli jenom na pokoji, jenom jsme seděli nebo leželi. ... byla to prostě nuda. ... Jedinou záchranou pro respondenta představovali sociální sítě, které využíval na maximum. ... Potom zaplat' pán Bůh, že jsou ty sociální sítě, jinak bych nevěděl co dělat. ... Nejvíce ho ovlivnila tedy v jeho volném čase, kdy se nemohl věnovat tomu, co ho naplňuje ale musel se vypořádat s velikým množstvím volného času. ... Jako mě nevadilo, že su na pokoji, že tam ležím, ale prostě vadila mi ta nuda. Že nevím co dělat. ... Proto tedy nejvíce pro něj náročná byla nuda. ... A nejhorší byla ta nuda. ... Tento čas byl pro něj také psychicky náročný, nevěděl tedy jak se ji zbavit. Začal si vážit menších detailů, které mu ozvláštnily jeho život v dětském domově. Tyto detaily ještě před izolací považoval za samozřejmost. ... Myslím si, že ke konci jsme mohli na zahradu a to jsme byli rádi, že můžeme na zahradu. ...*

2. Kdo mi zbyl

Komunikace s kamarády tvořila hlavní součást jeho hlavní služku jeho dne, bez které by celou izolaci zvládal ještě hůř. Nic jinému mu skoro nezbývalo taky, moc na výběr neměl. ... *Tak volal jsem s těmi kamarády, nebo jsem taky volal párkrát s rodinou. ... Vděk, který cítil při vzpomínce na svou zkušenost s online komunikací, byla značná. ... Ale hlavně chci poděkovat těm kamarádům, že jsem je měl, jinak bych jako, nevím co bych. ... Potřeba kontaktu s kamarády pro respondenta byla podstatná, představovala pro něj určitou psychickou pomoc, kterou u nich vyhledával. ... Tož tam byli hodně ti kamarádi. Vůbec jsem na to nemyslel, neřešil jsem to. ... Nastaly ovšem také chvíle, kdy nemohl komunikovat se svými přáteli. V ten moment pro respondenta nastává značný problém, jak vyplnit svůj volný čas. ... Prostě já jsem fakt vyhledával na internetu, jak se té nudy zbavit. Když jsem volal s kamarádama, tak jsem pocit samoty neměl. ... Nezbytnost pro zvládnutí izolace pro respondenta představoval právě kontakt se svými přáteli. Když s nimi komunikovat, jeho myšlenky se nerozutekly do různých koutů, problém ale nastal ve chvíli, kdy tomu tak nebylo. ... Ale pak časem, když jsem na to nemyslel, jsem byl v pohodě. ... Jenže ... Ale když jsme típli ten hovor, tak to zase šlo zpátky do hlavy a pořád mi to vrtalo v hlavě. ... Jediné pozitivum pro respondenta představovala možnost, že nemusí vstávat tak brzo. ... Že nemusíme vstávat brzo. ...*

3. Útočící strach

... *Nebo někdo furt spal, mě to jakože bylo jedno, někdo se bál, že může umřít.* ... Nejenom respondentova zkušenost se svou izolací pro něj představovala určitý problém, ale také vnímal, že i jeho spolubydlící pro něj ztělesňují určitý háček, který jeho zvládnání dané izolace nepomáhalo. Respondentův denní režim zažil mnoho změn, které ovlivnilo nejenom jeho psychickou stránku, ale také i jeho tělesnou. ... *Denní režim jsem měl úplně rozhozený, že jsem musel říkat tetě jako o lék na spaní nebo na uklidnění, ale ani ten lék mi nepomohl.* ... Díky izolaci si ale také uvědomil, jaký stereotyp normálně v dětském domově probíhá. ... *Říkám tady tetě, že každý den je furt stejný, že prostě co vstanu, tak den je stejný. Škola, dojdu ze školy a uklidím si, naučím se a jdeme ven nebo jsme tady zalezlí a každ den to samé a nevíme co už jináč.* ... Ani tato skutečnost neprospívá samotnému respondentovi pro jeho schopnost zvládnout jeho pobyt v dětském domově. ... Útěchu nacházel tedy v prostém trávení času na zahradě. ... *Fakt jsme byli rádi, že jsme na čerstvém vzduchu a nemuseli se pořád dívat z okna.* ...

DOMOV

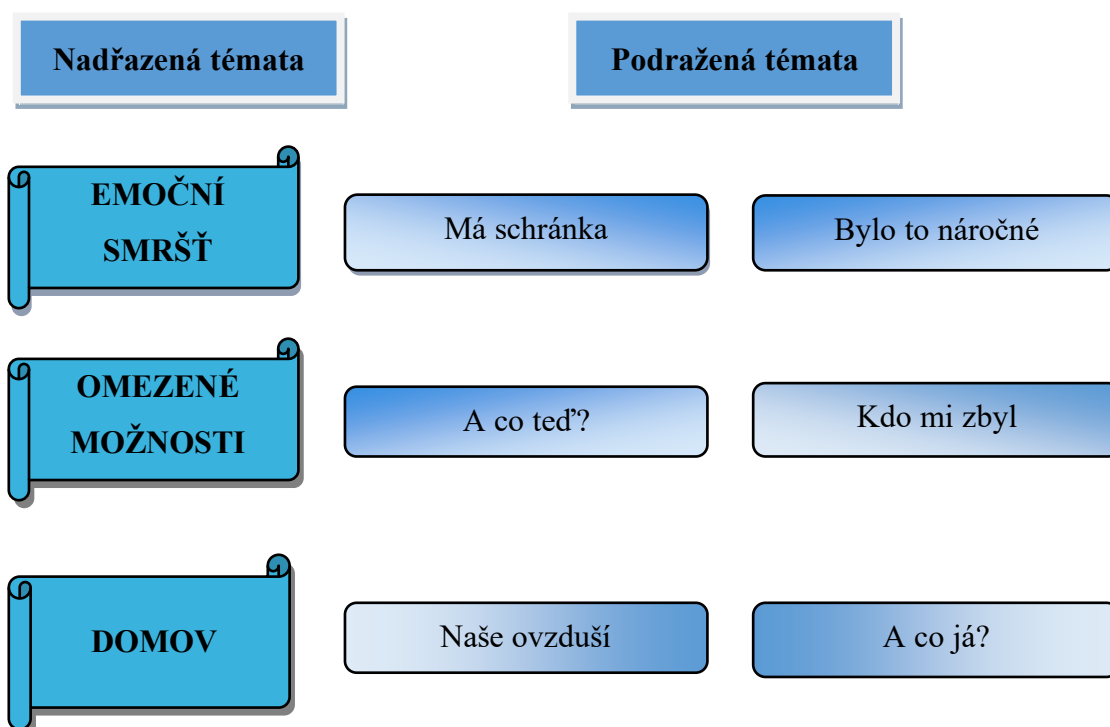
1. Naše ovzduší

Atmosféra v dětském domově byla dle respondenta různorodá. ... *Tož všichni tady byli různí.* ... Obavy, které panovaly v domově vnímal s se strachem v očích. ... *A nevěděli jsme co bude a jak to bude* ... Tyto obavy se respondentovi ještě zhoršili, nejen tedy po své vlastní zkušenosti s touto nemocí, ale v návaznosti na vážnost situace, která se v domově vyskytla. ... *Teta kuchařka byla na přístrojích, takže jsme se báli, ale zvládla to.* ... Atmosféra vygradovala v případě, kdy došlo k nařízení uzavření různých oblastí v ekonomice. ... *Když se všechno zavřelo, třeba ty kina a různé aktivity, tak jsem si myslel, že je konec, fakt.* ... *Přišlo nám to jako konec světa.* ... Během této doby, kdy atmosféra byla hmatatelná pro respondenta, nepocíťoval nějaké divoké změny ve vztazích v domově. ... *Ale myslím si, že jsme na sebe nebyli úplně hnusní.* ... Jedna věc je dle respondenta spojila během izolace a to byly nadějně vyhlídky na konec izolace. ... *My jsme se pak těšili, až skončí karanténa, abychom mohli ven.* ... protože ... *V době pandemie jsme si mysleli, že karanténa se prodlouží, a budeme muset být dál v izolaci.* ...

2. A co já?

Možnost svěřit se nepředstavovala pro respondenta takový problém, protože se již z předešlé zkušenosti, kdy pobýval v diagnostickém ústavu, tak se naučil, že existují určité možnosti, na koho se může obrátit, jeli toho na jeho duševní stránku moc. ... *Já jsem byl v diagnostickém ústavu, než jsem šel sem, a vždycky když toho na mě bylo moc, tak tam byla paní psycholožka, takže jsme si vždycky popovídali, co mám dělat, co nemám dělat, co jsem udělal špatně. A to mluvení mi zůstalo do teď.* ... Pro svou oporu, komu se může respondent svěřit a najít svou útěchu, respondent využil vychovatelé v domově. ... *Bud' tedy na tetu nebo na strejdu nebo na kamarády. Se strýcem jsme si vykládali, i jemu to taky přišlo hodně, že jsme byli zavřeni.* ... Sám respondent se rozhodl využít možnosti a zašel za vychovatelem, když cítil tíhu na svých bedrech. ... *Jednou jsem měl tu potřebu, ale to bylo takový to pěti minutový se strýcem a potom říkal, že to musím vydržet, že se nedá nic co dělat a potom že už to bude lepší.* ... Ale více než útěchu, chodili vychovatelé za respondentem spíše z praktického hlediska. ... *Spíš jakože když přicházeli ti vychovatelé, tak nám dávali jídlo, než nějakou útěchu.* ... Svou potřebu se svěřit tedy aplikoval na vedení domova. ... *Bud' jsem si popovídal s vedením tady, nebo s tetama to probereme, co mám dělat.* ... V tom nejhorším případě, když vychovatelé byli zaneprázdnění nebo sám respondent neměl potřebu se s daným problémem svěřit, využil možnost cigaret. ... *A nebo přinejhorším, já jsem kuřák, takže si jdu zapálit. To mi hodně pomůže, když mám hodně velký nervy, tak mi to pomůže víc než mluvení.* ...

5.5 Rozhovor č. 5. – Respondent V.



EMOČNÍ SMRŠŤ

1. Má schránka

Respondentovo tělo reagovalo po svém na izolaci. Emoci, která nejvíce charakterizuje toto období, je únava. ... *A toto jsem vybral, protože jsem byl pořád unavený, často jsem spal. Takže jsem byl takový unavenější.* ... Jeho tělo si docela rychle na menší množství aktivity zvykl, adaptace mu nedělala takový problém. ... *Protože jsem nic nedělal, takže jsem furt přibýval na váze, takže tělo si po čase na to zvyklo.* ... Jeho přísun energie byl minimální, a to právě s ohledem na menší množství aktivit, které během izolace mohl dělat. ... *Ale unavenější, jakože jsem neměl energii jako předtím.* ... Jeden z důvodů, proč se respondent cítil více unavenější, byl, že mu chybělo ovzduší, vzduch v domově mu přišel už moc vydýchaný. *Že jsem neměl ten čerstvý vzduch, že jsem pomalu ani nebyl venku, takže jsem byl unavený.* ... Také izolace měla dopad na jeho spánek. ... *Chodil jsem později jakože spát, a spával jsem o dost dýl.* ... Nejenom jeho únava ovlivňovala jeho denní režim, ale také byl a ovlivněna jeho míra konzumace jídla. ... *Potom jsem taky strašně moc jedl, takže jsem přibýval.* ...

2. Bylo to náročné

... *To bylo asi prostě nejvíc psychicky těžké, že jsem byl pořád v tom baráku, protože je to tady celé projíté, znám to nazpaměť.* ... Nutnost zůstat zavřen doma mu zase tak moc nevadila do takové míry, jako jeho kolegům.... *Izolaci jsem prožíval tak nějak různě, no. Tas tak moc mi nevadila.* ... Přesto pro něj představovala větší překážku, protože se připravoval na přijímací zkoušky na střední školu. Období, které nemohl využít pro svůj volný čas chtěl alespoň využít pro svůj prospěch a naučit se pracovat s novým online systémem, mu ze začátku také dělalo určité potíže. ... *Skrz školu, protože to se prostě přes ty Teamsy a všelijaké, než jsme se s tím systémem seznámili, tak to bylo ze začátku zmatené.* ... Po emoční stránce představovala izolace menší zlo pro respondenta, ale i přesto ho to ovlivnilo v několika ohledech. ... *Tady tu první jsem vybral skrz to, jakože když byl ten lockdown, tak jsme museli být doma a když to jakože konečně skončilo, tak jakože jsme jakože vyhráli prostě, že už je to u konce a že vlastně můžeme zase chodit ven a taková úleva že už jsme porazili ten covid - 19.* ... Bojovnost proti izolaci se střídala s další emocí, uzavřeností. ... *protože mě občas štváli jakože, že jsem musel být pořád doma. Že jsem nemohl nikam chodit.* ... Také pocit závidění se objevoval během izolace v životě respondenta ve značné míře. I on sám toužil po svobodě, jako viděl u některých svých přátel, kteří se mohli venku pohybovat bez sebemenšího mezení. ... *Protože toto jako*

vystihuje mě a toto jako ti, co jsou venku, protože my jsme museli být zavřeni jakože o samotě a ti tři na kartě se bavijú, takže normálně chodit ven a bavit se spolu jako. ... Tato emoce se přetransformovala až do pocitu samoty. ... Ale cítil jsem se jakoby osaměle. Ale spíš jakoby od toho světa. ... Po psychické stránce v širším ohledu izolace pro respondenta znázorňovala určitý dyskomfort. ... Nejtěžší bylo, že jsem byl pořád tady a nemohl jsem pryč. ... Tento tlak se začal také objevovat v další oblasti školství. ... Cítil jsem ale i e strany vychovatelů, že jsem takový jakoby pod tlakem, protože se pořád ptali na něco ohledně přijímaček. ... Jako nejčastější emoci během izolace popisuje respondent jako ... Asi naštvanost. ... Tuto emoci adresoval i na vychovatele. ... Tak různě, vychovatelé a tak různě. ... Větší míra negativních emocí v respondentovi se shromažďovala, dokud neměl jinou možnost než své pocity ventilovat. ... Často jsem taky vybuchl na děcka, ale já jsem výbušný typ. ... Jeho tělo se docela rychle přizpůsobilo novému režimu, který v dětském domově panoval, ale jeho psychická stránka se tomu bránila. ... Ale moje psychická stránka si na to nezvykla. ...

OMEZENÉ MOŽNOSTI

1. A co teď?

Ze začátku pro respondenta nepředstavovala izolace veliký problém, viděl spíše výhodu, která mu přinesla radost. ... *Jakože ze začátku pro mě to bylo lepší, že jsem mohl později vstávat a že prostě nemusel jít do školy. ... Čas sice utíkal pomaleji, ale stále se snažil najít zábavu, která by mu vyhovovala. ... Furt se jakoby dalo něco dělat, ale ne zas tak moc. ... Začal si ovšem uvědomovat, že život v dětském domově pro něj vlastně není tak pohodlný, jak se tomu ze začátku zdálo. ... Jakože znám jedno místo, jeden barák a prostě nemohl jsem chodit ven. ... Se stejnými lidmi v jednom domově, kde bylo zapotřebí skloubit jejich denní režimy, představovalo pro respondenta větší psychickou zátěž, začalo mu vadit, že nemá kam jinam utéct. ... Že jsem nemohl vidět ostatní. ... Život mimo dětský domov stále probíhal, ale mimo dosah respondenta. ... A venku se pořád něco děje. ... Jeho myšlenky se tedy začaly více zabírat povinnostmi týkající se školy, protože v tomto období byl zrovna na konci základní školy a připravoval se na budoucí střední školu. ... A taky jsem pořád měl nějaké učení, takže to byla častá myšlenka, že jakože co mám ještě udělat, jak to mám spočítat. ... Právě přijímací zkoušky, které ho čekaly, mu dělaly ještě větší starosti stres, který pociťoval se zhoršoval. ... Nejvíce mi čas vzalo učení se na přijímací zkoušky. Nebylo to moc dobrý, protože my jsme měli ve škole, že jsme mohli*

chodit na doučování na přijímací zkoušky, ale na to jsem nemohl chodit. ... Kvůli izolaci, kterou měl povinnou, se respondent nemohl zúčastnit dobrovolného doučování. To mělo za následek, že jeho duševní stav se ještě více zhoršil. ... Byl jsem jakoby ochuzen. ... I přesto se respondent rozhodl, že nebude házet flintu do žita a pokusí se najít svou vnitřní rovnováhu. ... Pustil jsem si písničky, dal jsem si oddych a pak jsem se do toho zase pustil. ...Dále také, jak svůj čas se rozhodl respondent trávit, bylo, že čím dál častěji sahal po telefonu, který se pro něj stával čím dál víc potřebnější. ...Furt jsem byl na mobilu, takže jsem byl čím dál víc závislejší na tom mobilu. ...Aktivity, které nejčastěji představovali jeho čas strávený na telefonu, byla hudba, která mu také pomáhala. ... Nejvíc mě uklidňovalo poslouchání písniček. ... Tato činnost měla za následek, že. ... Cítil jsem, jak ze mě pomalu padá ten stres. ...

2. Kdo mi zbyl

Respondent se označuje spíše za domácí typ, nemá tedy potřebu všechen svůj volný čas trávit s ostatními lidmi venku. Ale i přesto toto období označuje jako ... *Náročná. Ale spíš po psychické stránce. ... Náročnější pro něj během izolace bylo, že se nemohl vidět se svými přáteli. ... Tak nemohl jsem se vídat se svýma kámošema, který jakože mi pořád psali, ať jdeme ven. ... Jenže respondent nemohl odejít z dětského domova a svými přáteli. ... Takže jsem s nima nemohl jít ven, takže to pro mě bylo jakože těžší. ... Nemohl se vídat se svými přáteli a zároveň se stupňoval tlak ze strany školy na respondenta. ... To bylo hodně náročné, kvůli škole. Cítil jsem tlak ze strany té školy. ... Snažil se nahradit své kamarády alespoň částečně členy domácnosti, i když se jednalo o mladší děti. ... Občas jsem chodil s malýma děckama a vychovatelama na zahradu, takže tam jsem se prostě nějak vyblbl a prostě jsem tam dělal kraviny s malýma děckama. ... Svůj čas se snažil využít trošku aktivněji, když viděl že jeho váha roste. ... Hraní nějakých sportů, co to šlo tady na zahradě jsem se jakože snažil, buď s klukama nebo s malýma děckama. ... Já jsem ...spíše ten domácí typ, nejsem ten co chodí moc ven, takže mi to nějak moc nevadilo. ... Svůj čas respondent charakterizoval jako ... *Že prostě vídal jsem pořád ty stejný tváře. ... Jediné přání, které se respondentovi honilo hlavou během izolace bylo jednoduché ... Kdy to konečně skončí. ...Protože jeho život v dětském domově se nejvíce orientoval na přechod na střední školu. ...To bylo hodně náročné, kvůli škole. Cítil jsem tlak ze strany té školy. ...Psychická zátěž tedy nejvíce spočívala ze strany školy ... Ale nejvíc kvůli té škole ... Ze začátku totiž respondentovi nevadilo, že výuka probíhá přes počítač, ale to se také**

změnilo. ... *Toto jsem vybral, že nebyla škola, ale potom jsem jakože mi vadilo, že nebyla.*

...

DOMOV

1. Naše ovzduší

... *Prostě v izolaci, všude samé roušky, nikam se ani nedalo chodit, takže to taky bylo naprd.* ... Atmosféra v domově podle respondenta vypadala ... *Tak celkově ta atmosféra byla taková, že panikační. Prostě jakoby se tady zastavil čas...* Nějaký řád tam nepanoval. ... *Takže samé zmatené všechno.* ... Ostatní členové domova to také vnímali, měli pocit že mají menší prostor pro sebe a tak jim nezbývalo nic jiného, než to dát hlasitěji najevo. ... *A to nejen že jsme byli zavřeni, ale také kvůli těm úkolům, pořád se řvalo.* ... Pro samotného respondenta ovšem tato atmosféra v domově nepředstavovala nějakou překážku, protože se rychle nové situaci přizpůsobil. ... *Ale mě to nějak nevadilo, zvykl jsem si.* ... Nejen tedy děti v domově, ale také samotní vychovatelé dle respondenta toho měli více než dost. ... *Protože vychovatelka měla hodně dětí, takže bylo hodně úkolů, takže to bylo samé zmatky, pokřikování.* ... Přesto dle něj samotná atmosféra v domově nebyla nejhorší. ... *Dusno jakože ne.* ... Ale i přesto on sám na sobě vnímal, že začíná pociťovat, že je toho na něj více, než dokáže zvládnout. ... *Možná takovou menší ponorečku.* ... Jeho ponorka se projevovala v tom, že si začínal uvědomovat, jak moc mu vadí jeho spolubydlící v domově. ... *Ale spíš mě štvaly ty děcka, že často bez důvodně štvaly ty vychovatele a ti to vlastně odnášeli.* ... Všimnul si, že vychovatelé mají hodně práce s chodem domova, ale i se samotnými jejich členy. Rozhodl se tedy pomoci, čímž také našel určitý způsob, jak se zabavit během izolace, ale také mu to dodalo klid na duši. ... *Snažil jsem se být takový nápomocný těm vychovatelům, ať toho nemají zas tak moc. Protože ty děcka pak byli unavenější a šli dříve spat a ti vychovatelé pak měli klid.* ...

2. A co já?

I když se respondent snažil pomoci vychovatelům, kteří dle něj jeho pomoc potřebovali, tak v jeho případě, kdy potřeboval on se někomu svěřit, nebyl na to ten prostor, tudíž žádná iniciativa ze strany vychovatelů. ... *To zas ne.* ... Vychovatelé toho měli hodně na práci, tudíž pro respondenta bylo největší přínosem to, že se s nimi mohl pobavit o různých věcech. ... *Ale když jsme si s vychovatelkou jakože obecně bavili o všem, co se jakože děje, tak to mi někdy pomohlo.* ... Toto povídání pro něj představovalo určitou duševní očistu, kterou potřeboval. ... *Jsme si vždycky sedli s jednou vychovatelkou navečer a*

povykládali jsme si, skoro každý večer. ... Bylo také potřeba ventilovat, co se stalo během dne. ... Tak mezi vychovatelem a dítětem byli časté dohady a pořád se křičelo. ... Respondent se přizpůsobil novému stylu denního režimu, který měl během izolace, a protože se jedná spíše o typ člověka, který tráví více času doma, našel si v tom určitý režim. Našli se ale v domově tací, kterým to nevyhovovalo. ... Já jsem to nějak nevnímal na sobě, ale pocítil jsem to na té vychovatelce, že prostě je z toho na nervy, že toho má hodně. ... Skutečnost, že viděl kolik práce mají vychovatelé, tak se svým problémem nešel za nimi, aby ho společně vyřešili. ... Na nikoho jsem se neobrátil, protože jsem byl jakože sám. Chtěl jsem být sám. ... Jako jedinou pomoc, na kterou se spoléhal, byl právě kontakt přes počítač se svými přáteli. ... Asi volání s kamarády. To jsme volali skoro každý den, že aspoň jsme nějak mohli pokecat. ... Ale i přesto více vyhledával samotu, kde si sám potřeboval dát chvíli klidu a načerpat energii. ... Spíš jsem jakože vyhledával tu samotu. ...

5.6 SPOLEČNÁ ANALÝZA

Jakmile jsou všechny samostatné analýzy hotovy, přichází další krok. Tento krok spočívá v tom, že se vyhledají společné témata, která jsou společná u našich respondentů. Cílem společné analýzy je snaha najít společné znaky, které jsou pro náš výzkum nejtypičtější.

Zkušenost s psychohygienou zažili i adolescenti v dětském domově. Každý svou zkušenost vnímá trochu odlišně. Společným prvkem pro všechny respondenty je čas strávený v izolaci, která měla značný vliv na jejich duševní zdraví. A to se také odrazilo na jejich chování, ale také na jejich emocích.

- Nyní se důkladně podíváme na společná témata, která se vyskytovala v našem šetření. Díky nim také si můžeme odpovědět na naši otázku: **Jaké stavy rozpoložení prožívali adolescenti v dětském domově během izolace v průběhu koronavirového období od počátku epidemie do konce roku 2021.**

1. EMOČNÍ SMRŠŤ

Při příchodu covid - 19 se museli všichni respondenti přizpůsobit novému režimu, který v dětském domově nastal. Tyto změny se odrazili i na jejich psychické stránce, ale také i na jejich těle. R4 uvedl, že dle něj všichni členové domácnosti přibráli na váze, protože se nedalo zase tak moc co dělat. R3 měla problémy s jídlem také, ale opačného rázu. Pro ni samotné izolace představovala prostor pro nejezení. A to z toho důvodu, jak sama uvedla, že když nemá výdej energie, tak nemá potřebu jíst. Jenže její organismus dávalo najevo, že takový postup je špatný, protože tělo R3 mělo nutkání zvracet. Pro R2 bylo nejhorší právě množství času, kterého nevěděl jak využít a proto také spal či ležel a zabíjel čas na telefonu. Ten pro všechny respondenty představoval určitou záchranu. Jak uvedl R4, bez telefonu by rozhodně izolaci znovu nezvládl, protože se cítil jako ve vězení. Také R5 vnímal, že už nemá tolik pohybu, jako tomu bylo před izolací. I pro něj to bylo náročnější, protože najednou měl více času, který ale nevěděl jak smysluplně využít a proto hodně spal, protože se cítil unavený. Nejhůře na izolaci reagoval organismus R1, protože on sám měl ztíženou situaci nemocí covid - 19. Tato nemoc ho dostala na lopatky, nezvládal to a bál se, že je to jeho poslední nemoc v životě. Obával se, že si pro něj brzo přijde smrt, před kterou není kam utéct. A jeho tělo také na tyto obavy reagovalo tím, že bylo vyčerpané a bez energie. Ale také po psychické stránce samotná izolace pro všechny respondenty byla ještě těžší. R2 pociťoval zejména negativní emoce, od vzteku, který nejlépe popisuje jeho

izolaci, až po paniku, kterou cítil. Pro všechny respondenty se totožné, že cítili veliký smutek a strach během izolace. R2 se nakonec stal imunní vůči celé situaci, protože si prošel doslova smrští emocí, které nedokázal ovládat. Proto se také jeho emoce, stejně jako u R1 střídaly rychle. R1 prožíval ještě temněji toto období, a to mimo jiné i z toho důvodu, že jeho emoce se střídaly co půl hodiny, tudíž za den stihl vystřídat mnoho pocitů. R5 spolu s R4 pociťovali stesk po okolním světě. R5 se cítil odtržen od okolního světa, také mu to ovlivňovalo pro něj důležité období a to přijímací zkoušky. R4 se nejvíce stýskalo po rodině, kterou nesměl vidět. Ale také mu chyběli jeho kamarádi, kteří hrají hlavní roli v jeho životě. Izolace měla velmi negativní vliv na psychiku R4, protože se cítil, že svůj život již nemá svých rukou, že se rozhodl podniknout určité kroky a utekl z domova. Pro R3 a R4 se objevily či zhoršily depresivní stavy v jejich životě. Jedinou pozitivitou na izolaci vnímají R1 jako chvíle, kdy nemusí vstávat na praxe, R2 vnímá jako pozitivum, že měl prostor na chvíli se zastavit a popřemýšlet o sobě, R3 viděl jako výhodu, že nemusel brzo vstávat. R3 a R5 se shodli, že na izolaci nevnímají nic pozitivního.

2. OMEZENÉ MOŽNOSTI

Volný čas, během kterého by se mohli více věnovat svým koníčkům či určitým rituálům, které jim napomáhají udržet svou duševní stránku v rovnováze, nebyl v takové míře dostupný pro všechny respondenty. R2 rád běhá ve své volné chvíli, napomáhá mu to k posílení jeho duševní hodnoty. Ale když přišla izolace, nemohl se tomu věnovat. Proto také cítil, jak je jeho tělo zesláblé, a to mu bylo značně nepříjemné, dorazilo ho to. Také pro R4, který svůj čas rád tráví v posilovně, přinesla izolace zhoršující podmínky pro žití v domově. Cítil tlak ze všech stran, a rozhodl se utéct z domova, aby se tomu vyhnul. Protože se nesměl vidět se svými přáteli, ale také ani s rodinou, a cítil potřebu se vymanit z těchto pout. Pro R3 a R5 samotná izolace pro jejich volný čas nebyla takovou překážkou. Oba jsou domácí typy, ale i přesto to u nich vyvolalo nepříjemnosti. R3 měla spoustu času, se kterým nevěděla jak naložit. Čas obvykle trávila se svým přítelem, který také žije v domově, jenže pokud se v domově vyskytl covid - 19, byli nuceni zůstat na svém oddělení. A v ten moment nastaly pro R3 nejtěžší chvíle. Uzavřela se ještě více do sebe, stejně jako R1. R3 se začaly vracet vzpomínky na minulost, na kterou nerada vzpomíná, protože si prožila své osobní peklo. Nevěděla jak se těm vzpomínkám ubránit, a proto se její stav zhoršil. Její tělo odmítalo jíst, její hlava byla plná, a pro ni jediným východiskem byl pláč. V domově brečel také R4, po nocích, když dovolal se svými přáteli přes sociální

sítě a večer byl sám. Také pro R1 byla izolace těžká. Protože se rád věnuje technice a programování, nějakou zábavu si přece jenom našel. Ale také u něj negativní emoce hrály důležitou roli během dne. Své emoce střídal během dne jak na houpačce, byl zmatený, když sledoval a snažil se dodržovat politické doporučení ohledně bezpečnosti. Jeho tělo se často potýkalo s nevolností, jeho hlava se mu točila, a proto také se nemohl soustředit na své myšlenky, které se mu často honily okolo smrti. R5 je také domácí typ, ale i u něj se projevila izolace jako něco, co znovu zažít nechce. I v jeho případě se projevoval stesk po kamarádech, kteří ho kontaktovali s nabídkou společně stráveného venku. Jenže on nemohl, a proto to pro něj bylo náročné. Do toho se v jeho životě v ten moment vyskytovalo učení na přijímací zkoušky, které jsou samy o sobě psychicky náročné. Osamělost byla na denním pořádku. Všem respondentům chyběli jejich přátelé, kteří pro ně představují určité bezpečné místo.

3. DOMOV

Domov. Místo, kde se každý má cítit v bezpečí, příjemně. R2 popisuje situaci v domově velmi negativní. Dle něj tam byla položená časová bomba, u které nikdo nevěděl, za jak dlouho bouchne. A to mělo vliv na všechny. Dle něj, ale také dle R5 to bylo náročné, protože pořád viděli stejné tváře, ve stejném domě, kde znají všechny kouty. Jenže svět mimo domov fungoval dál, a oni se mohli na něj dívat pouze přes okno. Vyskytovaly se během izolace také hádky, kterých si R2 spolu s R5 všímali. R5 je vnímal spíše jako dohady mladších dětí s vychovateli. Ani R3, i když většinu času se rozhodla trávit ve svém pokoji, cítila potřebu alespoň jednou si zahrát nějakou hru s mladšími dětmi, ale necítila se během toho komfortně. Na rozdíl od ní, R5 trávil čas s mladšími členy, protože chtěl nejenom zahnat nudu, ale také vnímal, jak sami vychovatelé se chovají, a cítil, že toho je na něj moc. Proto, aby se uvolnila napjatá atmosféra, se snažil mladší děti zaměstnat a nějaký čas s nimi strávit. Změn chování mladších členů si také všiml R1. On atmosféru domova cítil jako prázdnotu, jakoby všechna pozitivní energie najednou zmizela. R4 vnímal změnu chování u všech členů domácnosti. Celá negativní energie, která domovem panovala, ovlivnila také jeho depresivní a úzkostné stavy, které v životě prožívá. R4 se snažil se svým negativním rozpoložením zabránit, a proto také se dokázal svěřit vychovatelům či psychologovi, který do domova dochází každý týden. Jenže byl jediný. R2 své rozpoložení se rozhodl řešit samotou, kdy odešel klidně i na několik hodin na zahradu, kde jenom seděl a čekal, až z něj negace odplyne a on uklidní se. Stejně tak

reagoval R1. Také vyhledával samotu, vychovatelům nedůvěřuje do takové míry, aby za nimi došel a svěřil se. Jediný, komu se trochu dokázal během izolace otevřít, je jeho spolubydlicí. R5 raději trávil čas sám, na mobilu. Během té doby si pouštěl muziku. Nejhůře na tom byla R3. Nedokázala se svěřit ani vychovatelům, ale ani jejímu příteli. Byla na všechny své emoce a myšlenky sama, zavřená na pokoji, a pokoušela se sama čelit následním izolace.

5.7 INTERPRETACE DAT

V této kapitole odpovíme na základní výzkumnou otázku, která zní:

- **Jaké stavy rozpoložení prožívali adolescenti v dětském domově během izolace v průběhu koronavirového období od počátku epidemie do konce roku 2021.**

Sociální izolace není nikdy správná. Osamělost, kterou jedinec během té doby pociťuje, je vždy velmi subjektivní. Pro každého z respondentů samota přinesla něco jiného. Mělo to dopad nejenom na jejich duševní rovnováhu, ale se to odrazilo na jejich tělesné schránce. V důsledku toho, že se nemohli věnovat svým koníčkům, které jsou v tomto období důležité pro jejich následovné formování, se jejich tělo stalo slabším. Přibrali, neměli chuť se moc pohybovat, jejich každodenní činnosti se soustředovali na počítač a sociální sítě, pro dalšího respondenta jeho váha klesala, začaly se projevovat somatické problémy, a to zejména pocity zvracení. Somatické problémy se projevovali také v podobě bolesti hlavy, bolesti na hrudi. Také se objevovali problémy se spánkem, často adolescenti ponocovali do ranních hodin.

Po psychické stránce to pro adolescenty bylo nejhorší. Začali projevovat určité stejné znaky, které se objevují u depresivního syndromu u adolescentů. Chyběl jim kontakt s okolním světem, když nemohli vyjít z dětského domova. Domov pro ně představoval určité vězení, z kterého nebylo úniku. Pobyt v něm se pro ně stal mnohem více náročný, než normálně bývá. Jejich emoce se velmi často střídali častěji, než je pro adolescenty typické. Mnohokrát své emoce nedokázali ovládat v daný moment, protože jich byli úplně plní a potřebovali je filtrovat. Během izolace pociťovali nejvíce negativní emoce, které pro ně byly více zatěžující. Střídal se v nich vztek, naštvanost, či stesk po přátelích. Častokrát také cítili smutek, který je dohnal až k pláči. Skutečnost, že se nemohli vídat nejenom se svými přáteli, kteří pro adolescenty představují druhou rodinu, ale také nemohli vidět své rodiny, pro ně bylo nesmírně zatěžující. Tyto stresory v nich postupně vyvolaly stres.

Adolescenti ztratili chuť se zapojovat do chodu domácnosti, svůj čas nejvíce trávili na pokojích, o samotě, kterou nakonec vyhledávali sami. Adolescent nevyhledává pomoc u dospělých jedinců, raději se snaží vše vyřešit sám. Izolace pro ně představovala mnohem větší problém, se kterým si často nevěděli rady. Ale i tak se rozhodli tápat a přečkat izolaci s vyhlídkou na budoucnost, která už nebude izolovaná od okolního světa. V domově také žijí adolescenti, kteří trpí úzkostnými stavy. Na ně obzvlášť izolace negativní dopad, protože adolescent se rozhodl utéct před ní pryč. Pocit nudy byl na denním pořádku.

ZÁVĚR

Diplomová práce se zabývala psychohygienou u adolescentů v průběhu koronavirového období. V teoretické části jsme se zabývali třemi kapitoly. V první kapitole jsme se soustředili psychohygienou, její vymezení, ale také duševním zdravím a zásadami psychohygieny. V druhé kapitole jsme se soustředili na období adolescence. To jsme rozdělili podle věku, zvláště jsme se soustředili na emoce, které jsou v tomto období značně podstatné. Nadále jsme se snažili interpretovat zátěž pro adolescenty a s tím spojený stres. Spojením určité zátěže a stresu může v tomto období mít za následek depresivní syndrom u adolescentů. V poslední kapitole jsme se soustředili na ústavní výchovu. Nejdříve jsme se snažili představit legislativu, která se s touto výchovou pojí a zařízení, která pod ústavní výchovu spadají. Součástí poslední kapitoly jsou také práva a povinnosti jedinců v dětském domově a jejich odchod ze zařízení.

V praktické části jsme zpracovali pět rozhovorů pomocí interpretativní fenomenologické analýzy. Cílem výzkumu byla snaha zjistit zkušenost adolescentů v dětském domově s psychohygienou v průběhu koronavirového období. Snaha byla představit jejich zkušenost s tímto období, které bylo náročné pro všechny.

Pomocí této práce jsme získali hlubší pohled do problematiky psychohygieny, uvědomili jsme si její důležitost v životě. Mimo jiné jsme také získaly hlubší pohled na život jedinců v dětském domově, který pro adolescenty bývá často náročnější, než se může prvotně zdát. Pandemie zasáhla i jedince v dětském domově, kteří často netušili, že jejich duševní zdraví je určitým ohledu ohroženo. Pro jedince, pobývajících v období koronavirové pandemie v dětském domově, bylo toto období jistě náročné, a mělo dopady na psychohygienu, jak také dokazuje provedená výzkum.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BARTKO, Daniel. *Moderná psychohygienu*. 6. Slovenské vyd. Bratislava: Obzor, 1990, 549 s. Malá moderná encyklopédia. ISBN 8021501022.

BARTOŠ, Vojtěch et al., 2020. *Dopady pandémie koronaviru na duševní zdraví*[online]. Praha: Národohospodářský ústav AV ČR [cit. 2022-04-20]. ISBN 978-80-7344-543-0. Dostupné z:[IDEA_Dusevni_zdravi_covid-19_cervenec2020_22.pdf\(cerge-ei.cz\)](#)

BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. 1. vyd. Praha: univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2010, 137 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-802-4618-746.

BEDRNOVÁ, Eva a Daniela PAUKNEROVÁ. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Management Press, 2015, 413 s. ISBN 9788072613816.

BITTNER, Petr, HAVINGEROVÁ, Jana, JANIŠOVÁ, Ivana a LANGHANSOVÁ, Hana. *Děti z ústavů*. Liga lidských práv: Artron, 2007, 76 s. ISBN 978-80-903473-4-2.

Branquinho C, Kelly C, Arevalo LC, Santos A, Gaspar de Matos M. „Hey, we also have something to say“: a qualitative study of Portuguese adolescents' and young people's experiences under COVID – 19. *J. Community Psychol.* 2020;48:2740-2752. Dostupné z: [“Hey, we also have something to say“: A qualitative study of Portuguese adolescents' and young people's experiences under COVID-19 - Branquinho - 2020 - Journal of Community Psychology - Wiley Online Library \(utb.cz\)](#)

CAYCE, Edgar. *Zázrak jménem meditace*. Eko-konzult, 2013, 150 s. ISBN 978-80- 8079-187-2.

ČECH, Tomáš a Veronika ŠTENCLOVÁ. (2021) *Příprava jedinců na odchod z institucionální péče z perspektivy ředitelů dětských domovů*. *e-Pedagogium*, 21(2), 66 – 82 s. doi:10.5507/epd.2121.023. dostupné z: [e-Pedagogium: Příprava jedinců na odchod z institucionální péče z perspektivy ředitelů dětských domovů \(upol.cz\)](#)

ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-.

EVANGELU, Jaroslava Ester. *Krizová komunikace: Efektivní zvládání krizových a zátěžových situací*. Vyd. 1. Ostrava: Key Publishing, 2013, 96 s. ISBN 978-80-7418-175-7.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ-CÍSAŘOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000, 774 s. ISBN 807178303X.

Health and Well - Being. World Health Organization [online]. Geneva. 2022 [cit. 2022-04-20]. Dostupné z: Health and Well-Being (who.int)

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Vyd 3. Praha: Portál, 2012, 407 s. ISBN 9788026202196.

HORT, Vladimír, Michal HRDLIČKA, Jana KOCOURKOVÁ a Eva MALÁ. *Dětská a adolescentní psychiatrie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2008, 496 s. ISBN 978807674045.

JEDLIČKA, Richard a kol. *Poruchy socializace u dětí a dospívajících. Prevence životních selhání a krizová intervence*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2015, 544 s. ISBN 978-80-247-5447-5.

KEBZA, Vladimír a ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. Vyd. 2. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003, 23 s. ISBN 80-7071-231-7.

KONČEKOVÁ, Ľuba. *Vývinová psychológia*. 4., aktualizované vydanie, vo Vydavateľstve Michala Vaška tretie. Prešov: Vydavateľstvo Michala Vaška, 2014, 295 s. ISBN 9788071659457.

KOPECKÁ, Ilona. *Psychologie 3. díl.: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2015. 264 s. ISBN 978-80-247-3877-2.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003, 279 s. ISBN 80-7178-774-4.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009, 279 s. ISBN 978-80-7367-568-4.

MATOUŠEK, Oldřich. *Ústavní péče*. Praha: Slon, 1999, 159 s. ISBN 80-85850-76-1.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006, 332s. Psyché, ISBN 8024713624.

MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Vyd. 2. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, 207 s. Učebnice pro vysoké školy.

MUSIL, Libor. (2000) *Osoby se syndromem ústavní závislosti a řešení jejich problému v Brně: podkladová studie pro koncepci Magistrátu města Brna*. Brno: Fakulta sociálních studií MU.

NAKONEČNÝ, Milan. *Lexikon psychologie*. 2., podstatně rozš. vyd. Praha: Vodnář, 2013. 658 s. ISBN 978-80-7439-056-2

NOVOTNÁ, Věra a Vladimír FEJT. *Sociálně-právní ochrana dětí*. Praha: univerzita Jana Amose Komenského, 2009, 256 s. ISBN 9788086723778.

PIPEKOVÁ, Jarmila. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Brno: Paido, 2006, 234 s. ISBN 80-85850-76-1.

Péče o duševní zdraví. Mgr. Michal Kaczor [online]. Tábor, 2021 [cit. 2022-04-20]. Dostupné z: [Péče o duševní zdraví | Webovka Michala Kaczora \(michalkaczor.cz\)](http://www.michalkaczor.cz)

PLAMÍNEK, Jiří. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres*. 2. Vyd. Praha: Grada Publishing, 2008, 184 s. ISBN 978-80-247-2593-2.

PRÁŠKO, Ján a kol. *Úzkost a obavy*. 2. Vyd. Praha: Portál, 2003, 231 s. ISBN 978-80-7367-986-6.

Projekt psychohygiena: Zásady duševní hygieny. 6+1 zásad psychohygieny pro péči o duši. [Navybranou.cz](http://navybranou.cz) [online]. 2022 [cit.2022-04-20]. Dostupné z: <http://navybranou.cz/psychohygiena/>

RŮŽIČKA, M. a kol. 2013. *Krizová intervence pro speciální pedagogy*. Olomouc, UP, vyd.2, ISBN: 978-80-244-3305-9

ŘÍČAN Pavel. *Cesta životem*. Vyd. 2., přeprac. Praha: Portál, 2004, 390 s. ISBN 8071788295.

ŘÍČAN, Pavel a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Dětská klinická psychologie*. 4., přeprac. A dol. Vyd. Praha: Grada, 2006, 603 s. Psyché. ISBN 8024710498.

ŘÍHÁČEK, Tomáš, Ivo ČERMÁK a Roman HYTYCH, 2013. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-6382-2.

Sabrina R. LIU, Elysia POGGI DAVIS, Anton M. PALMA, Curt A. SANDMANM Laura M. GLYNN, *The acute persisting impact of COVID – 19 on trajectories of adolescent depression: Sex differences and social connectedness*, Journal of Affective Disorders, Volume 299, 2022, Pages 246 – 255, ISSN 0165-0327, dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.11.030>

SMITH, Jonathan A, ed. *Qualitative psychology: a practical guide to research methods*. Thousand Oaks, Calif. SAGE Publications, 2003. ISBN 0-7619-7230-7.

SMITH, Jonathan A., Paul FLOWERS a Michael LARKIN. *Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research*. Thousand Oaks: SAGE, 2009. ISBN 978-1-4129-0834-4.

STRAUSSM Anselm L. a Juliet CORBIN. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky zakotvené teorie*. Brno. Sdružení Podané ruce, 1999. SCAN. ISBN 80-85834-X,

ŠVAMBERK BAUEROVÁ Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018, 280 s. ISBN 978-80-271-0470-3

ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007, 377 s. ISBN 9788073673130.

TYRLÍK, Mojmir, ed. *Zátěž v adolescenci*. Brno: Masarykova univerzita, 2012. 93 s. ISBN 978802160425.

THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

TRNKOVÁ, Lucie. *Náhradní péče o dítě*. Praha: Wolters Kluwer, 2018, xiv, 151 s. Právo prakticky. ISBN 9788075528643.

VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021, 542 s. ISBN 978-80-246-4961-0.

VAŠUTOVÁ, Maria a Michal Panáček. *Mezi dětstvím a dospělostí: vybrané kapitoly psychologie adolescence*. Ostrava: Filozofická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2013, 137 s. ISBN 9788074641251.

VINER, Russel, ed. *ABC of adolescence*. Malden. Mass: BMJ Books/Blackwell Pub., 2005, v, 50 s. ISBN 0727915746.

What is mental health? Medical News Today [online]. Brighton, 2022. [cit.2022-04-20] Dostupné z: [Mental health: Definition, common disorders, early signs, and more \(medicalnewstoday.com\)](https://www.medicalnewstoday.com/)

What causes critic fatigue?. Medical News Today [online]. Brighton, 2022. [cit.2022-04-20]. Dostupné z: [Crisis fatigue: Definition, symptoms, and how to cope \(medicalnewstoday.com\)](https://www.medicalnewstoday.com/)

LEGISLATIVA

Sdělení federálního ministerstva zahraničních věcí č. 104/1991 Sb., o sjednání Úmluvy o právech dítěte. In: *Zákony pro lidi* [online]. 2022. [cit. 2022-04-02]. Dostupné z: 104/1991 Sb. Úmluva o právech dítěte (zakonyprolidi.cz)

Usnesení předsednictva České národní rady č. 2/1993 Sb., o vyhlášení Listiny základních práv a svobod jako součásti ústavního pořádku České republiky, ve znění pozdějších předpisů. In: *Zákony pro lidi* [online]. 2022. [cit. 2022-04-02]. Dostupné z: 2/1993 Sb. Listina základních práv a svobod (zakonyprolidi.cz)

Zákon č. 89/2012 Sb., Občanský zákoník. In: *Zákony pro lidi* [online]. 2022. [cit.2022-04-02]. Dostupné z: 89/2012 Sb. Občanský zákoník (nový) (zakonyprolidi.cz)

Zákon č. 109/2012 Sb., Zákon o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních a o změně dalších zákonů. In: *Zákony pro lidi* [online]. 2022. [cit. 2022-04-02]. Dostupné z: 109/2002 Sb. Zákon o výkonu ústavní nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních (zakonyprolidi.cz)

Zákon č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí. In: *Zákony pro lidi* [online]. 2022. [cit. 2022-04-02]. Dostupné z: 359/1999 Sb. Zákon o sociálně-právní ochraně dětí (zakonyprolidi.cz)

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

a kol.	a kolektiv
atd.	a tak dále
č.	číslo
IPA	Interpretativní fenomenologická analýza
např.	například
pol.	polovina
s.	strana
Sb.	Sbírka
stol.	století
T	tazatel
tzn.	to znamená
tzv.	tak zvaně/ takzvaný

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Přehled depresivního syndromu u adolescentů3Chyba!
definována. **Záložka není**

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Seznam předem připravených otázek.....	91
Příloha P II: Rozhovor s respondent. č. I.	92
Příloha P III: Rozhovor s respondent. č. II.....	99
Příloha P IV: Rozhovor s respondent. č. III.....	105
Příloha P V: Rozhovor s respondent. č. IV.....	111
Příloha P VI: Rozhovor s respondent. č. V.....	117

PŘÍLOHA P I: SEZNAM PŘEDEM PŘIPRAVENÝCH OTÁZEK

1. Před Tebou leží tzv. Karty emocí, které nám pomůžou s lepším pochopením tvých emocí. Na začátku si prosím prohlédni tyto kartičky, které před tebou leží a pět z nich si vyber. Rozhodni se podle emocí, které jsi prožíval v situacích, a Ty mi, prosím, následně popiš, co se tehdy dělo.
2. Jak jsi prožíval/ prožívala izolaci?
3. V čem Tě ovlivnilo?
4. Zkus mi popsat, co se Ti honilo hlavou a jaké byly Tvé pocity?
5. Která emoce Tě nejvíce sužovala a proč?
6. V čem Tě izolace nejvíc ovlivnila?
7. Co bylo pro Tebe nejhorší?
8. Co bylo naopak pro Tebe nejlepší?

PŘÍLOHA P II: ROZHOVOR S RESPONDENT. Č. I.

T = Tazatel

R= Respondent/ka

Na začátku bych Ti chtěla poděkovat, že jsi souhlasil s tím, že se mnou uděláš tento rozhovor. Byla bych ráda, kdybys na otázky, které Ti budu pokládat, odpovídal zcela upřímně. Nemusíš se ničeho bát, rozhovor bude anonymní, tudíž nikde neuvedu tvé jméno, věk či cokoli soukromého, co by mohlo být zavádějící. Takže nikdo nepozná, že se jedná speciálně o Tebe. Začneme?

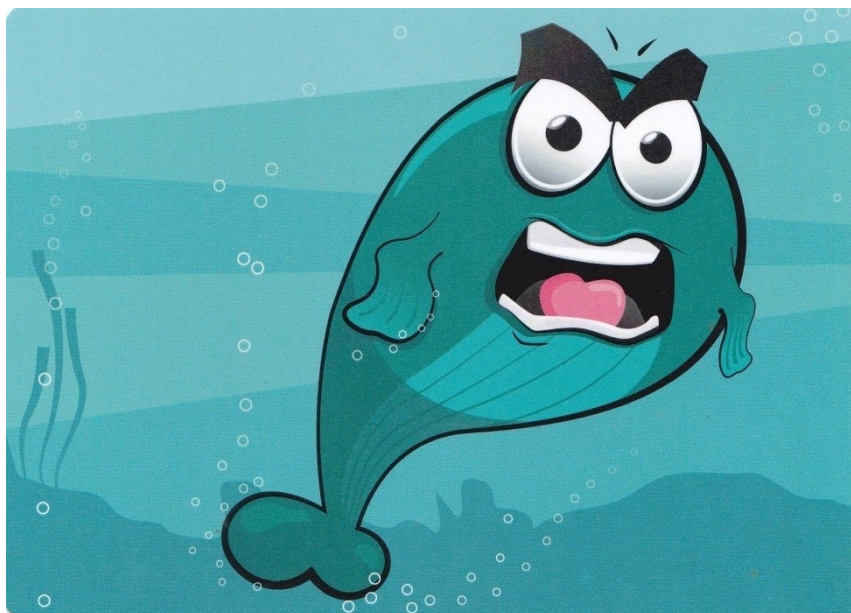
T: jak se Ti daří v poslední době?

R: Teď je to docela že aj v pohodě.

T: Co rád děláš ve svém volném čase?

R: Tak jakože rád pracuju na počítači, programuju jakože počítače a takové.

T: Před Tebou leží tzv. Karty emocí, které nám pomůžou s lepším pochopením tvých emocí. Na začátku si prosím prohlédni tyto kartičky, které před tebou leží, pět z nich si vyber. Rozhodni se podle emocí, které jsi prožíval v situacích, a Ty mi, prosím, následně popiš, co se tehdy dělo.



R: Karta 1. : Uvidíme, no. Takový že vztek, že někdo je naštvanej nebo že já jsem naštvanej a bylo to z toho důvodu, že jelikož prostě že jsem takovej uzavřenej člověk sám

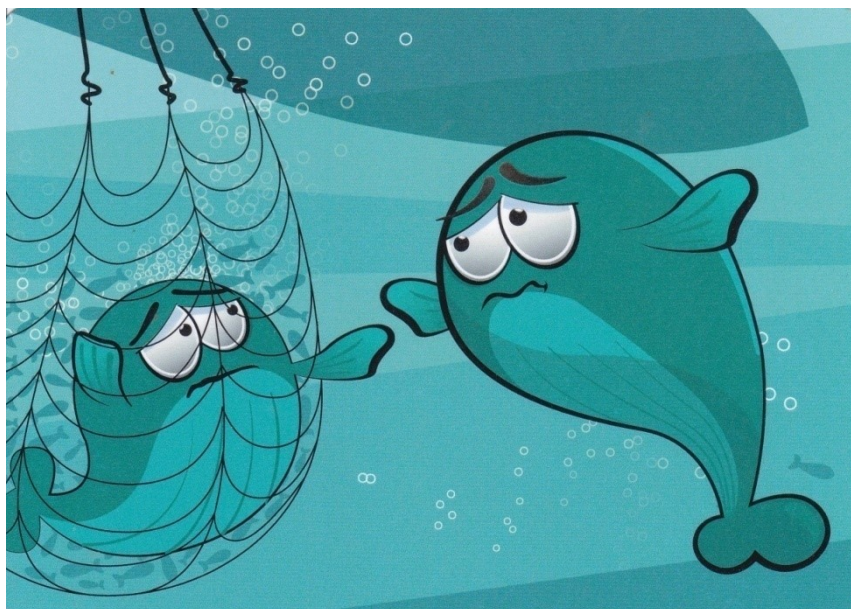
do sebe a že nemám rád uzavřené prostory nebo místo, kde musím být že nonstop, že prostě nemůžu vyjít a prostě takový pocit, že nevolnosti. Jako bych byl povinen se držet kolektivu tak, že kdo dělá jednu věc, tak ostatní musejí dělat to stejné a ten kdo neudělá, tak prostě neexistuje pro nikoho nic a ještě bude mít větší problémy než v ten moment, jako samotná karanténa.

T: A projevilo se to i fyzicky na tobě ? jako nějakou fyzickou nevolnost?

R: Hmm, ono se mi to projevilo tak, že už jsem začal být i já nepříjemnej, jenom díky tomu, že už to na mě začlo působit z důvodu, že se mi začla točit hlava nebo jsem se necítil dobře, nebo jsem se nemohl soustředit na svoje myšlenky, že třeba jsem měl pocit, že už mi to tak zůstane furt, a nebo dokonce že bych ten covid - 19 dokonce nemusel dal a že bych skonat a prostě že umřu. To mi přišlo psychicky náročné, toho jsem se jakoby hodně bál.

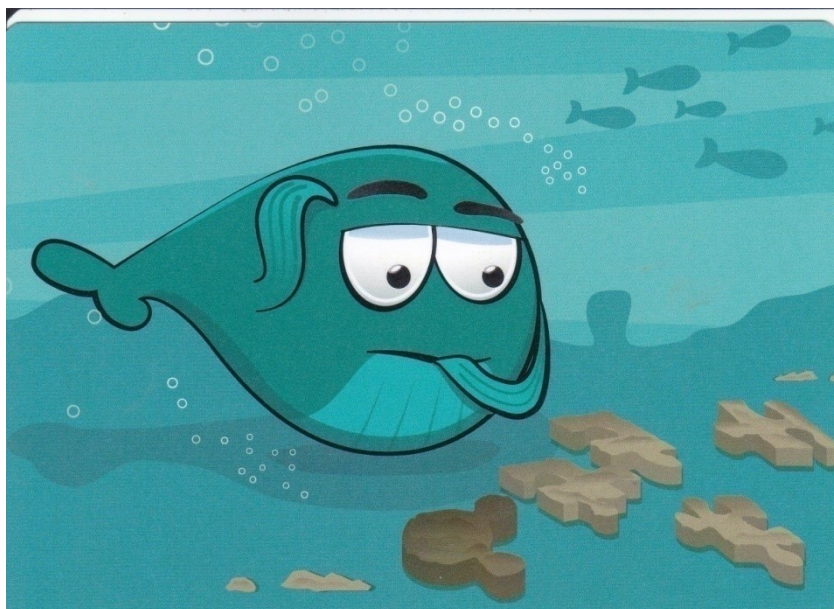
T: Až takové obavy jsi měl?

R: V jednu chvíli jsem měl, protože to bylo něco tak neskutečného pro mě, že to bylo horší než horečka.

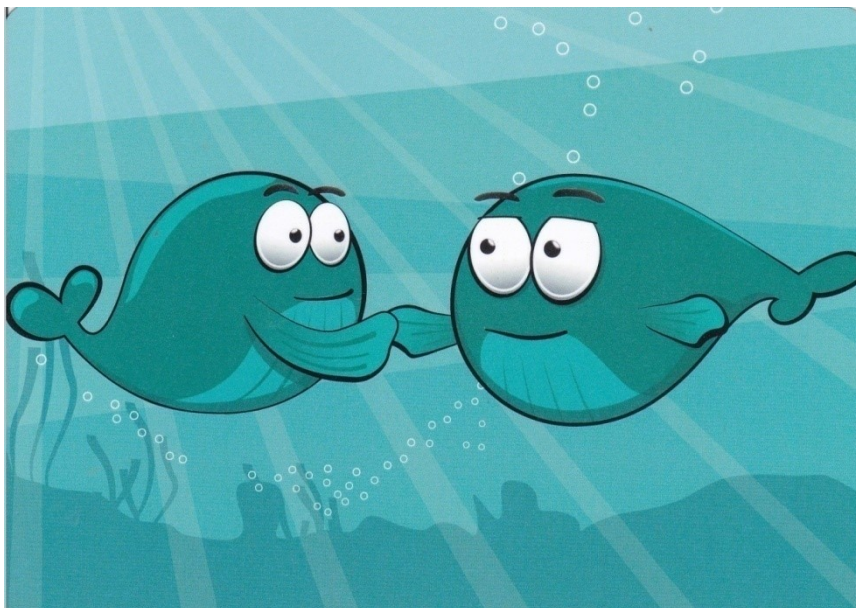


R: karta 2: Nevím jak bych to popsal, asi že odtrženej od civilizace. Nemůžu komunikovat fyzicky s okolním světem. Ten byl pro mě důležitěj z toho důvodu, že jelikož jsem v Hodoníně a původně rozenej jsem Břeclavák, tak jsem se chtěl bavit s lidma, které znám už několik let. Tady mi to prostě nevyhovovalo a tak jsem se cítil že nesvůj, že už mi prostě začlo přeskakovat v hlavě nálady, že jednou jsem byl v pohodě, potom že zas jsem byl protivný a měnil jsem to ne že každý den ale že každou půl hodinu, hmmm, a třeba

když jsem měl možnost předtím že třeba že jezdím na víkendy ke kamošovi, tak že ten jeden víkend jsem neměl jet a to já jsem už měl rozplánované a jakože celý týden co budu dělat, jenže z ničeho nic jsem zjistil, že musím být v karanténě z důvodu že spolubydlíci měl nějaké příznaky, taky tak abych je neroznášel dál já.



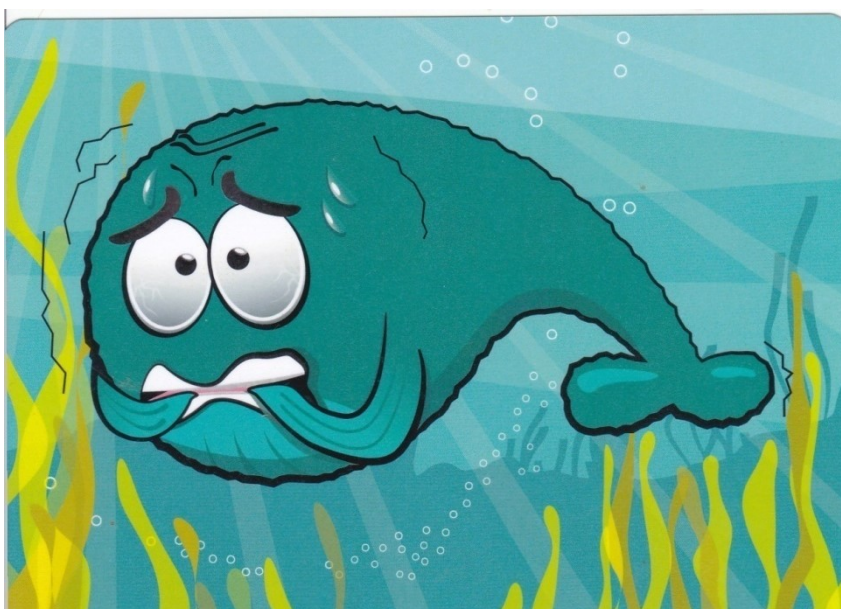
R: Karta 3: Tady to jsem vybral taky, že mi přišlo spíš že zamyšleně, že člověk si uvědomí, že už, hm, ta celá ta situace končí a tak že třeba že já jsem byl nepříjemný na ostatní, že jsem projevoval svoje emoce prostě zlosti a takové vůči někomu, kdo za to nemůže. Tak mi prostě do hlavy vstoupily myšlenky třeba, že jsem to takhle nemusel udělat, že jsem mohl být mírnější a že už nějaké podobné situace jsem zažil, takže jsem si to tehdy uvědomil, ale že v ten moment, kdy se mi to stalo, tak jsem nevěděl nic jiného než prostě jen svojí verzi a nikoho jináčího, jestli se chápeme. Takové chvílky jsem měl i před covid - 19, ale to jsem prostě šel ven za kámošem nebo tak něco, ale jakmile jsem musel být zavřený na pokoji, tak to bylo prostě že, jak to není jak v rodině, že odejdu do pokoje, tam mám prostě soukromí, ale že jsem tam s někým byl a necítil jsem svůj prostě jakoby svůj život před tím.



R Karta 4: Hm, tady to mi přišlo taky že jakoby něco v tom smyslu navádění, že to to jsem si zase bral v tom názoru aj od politiků, že už mi to přišlo prostě, že ohrabané. Že to co se říkalo, že je prostě máme dodržovat pravidla, že to nemáme roznášet, že máme zůstat doma, a potom z ničeho nic prostě že s tím očkováním, tak spíš mi to prostě že ze začátku bylo jedno, ale postupem času, když jsem nad tím jakože začal uvažovat a přemýšlet, tak jakože co a jak je prostě, proč to tak je, tak mi všechny ty věci, které prostě politika říkala, tak jak nám říkala celkově, tak mi to přišlo jako nesmysly. Všechno jsem to ale bral všechno vážně, negativně, nepříjemně a že jsem prostě všechno bral špatně a neviděl v tom nic dobrého. Nikdo to neřešil.

T: A vadilo ti, že se nikdo tady neptá na tvůj názor?

R: Mně to jakoby takto až moc nevadilo, když o tom padlo téma, tak jsem měl zapotřebí se k tomu vyjádřit, díky tomu že už mi to nesešlo.



R: Karta 5. : Hm, jakoby pocit jako vyděšení, strachu. To bylo z toho důvodu, že jsem se obával prostě že, jak jsem říkal předtím, že bych to nepřekonal, a mohl na ten covid - 19 umřít. Tak jsem se bál toho, že to co jsem chtěl stihnout v životě, i když nejsem nějaký starý, takže, prostě že moje cesta za chvíli skončí a tak toho jsem se právě že obával, a nechtěl jsem to tak, že třeba kdyby mi bylo třeba cca 30 let, tak to je taký věk že mládí, ale že aspoň bych nějak ten život prožil, ale nechtělo se mi prostě že přistupovat na tu myšlenku, že bych prostě v sednácti letech někde ležel, že podzemí.

T: A když jsi měl tyto negativní myšlenky, řekl jsi to někomu tady v dětském domově ? Svěřil jsi se s tím ?

R: Hm, říkal jsem to párkrát někomu, někdy vychovatelům, někdy sem dojde i psycholog, s kterým máme možnost se bavit, takže já jsem k tomu přistoupil, že klidně ano. Ale bylo to tak, že neříkám všechny svoje myšlenky, co беру furt negativně, protože od určité doby jsem prostě přestal věřit okolnímu světu a začal jsem se držet spíš názorů, že si to nechávám pro sebe a ostatním řeknu že je to oukej, i když to oukej není. A věřím, že to dokážu zlepšit na sobě já sám.

T: Jak jsi tedy tu izolaci prožíval?

R: Tak, hm, z mé strany bych to bral, že jsem se prostě necítil svůj a bral jsem to aj z větší části, že špatně. Bál jsem se, že prostě moje tělo to nedá, umřu, tak prostě že to nemůže to brát člověk nějak pozitivně a celkově jsem to nebral, že pozitivně, když jsem nemohl být ve spojení s okolním světem.

T: Pociťoval jsi ty sám, že máš ponorku tady v dětském domově?

R: To já si myslím že přímo že ne, ale pokud to tady někdo vnímal, tak to nevím, to jsem se ještě s nikým nebavil a to je tak, že když já s někým mluvím že málokdy. Ne že z povinnosti, ale že když něco potřebuju nebo takhle. Ale byl jsem uzavřenej do sebe a bylo mi tak prostě líp.

T: Co se ti tedy nejvíce honilo hlavou a jaké byly tvé pocity?

R: Jak jsem říkal, bylo to spíš negativní, nejvíc jsem měl strach, že bych to nedal a a skoro všechno jsem viděl jakože černě. Jako jediné co mi vadilo, že jsem byl odtržený po nějakou dobu od okolního světa a nemohl jsem s nima komunikovat jinak, než přes sociální síť. A to mi poslední dobou dobou začalo vadit, ty sociální síť, z toho důvodu, že

to je také, že přes esemesky nebo zprávy člověk nevyjádří svoje pocity, tak jak to myslí. Že třeba mně se stalo, že jak napíšu prostě k tomu nějaké smajlíky nebo něco, tak většina případech mě člověk bere, že to proti němu myslím nějak zle, i když to můžu myslet třeba dobře. Taky jsem cítil nervozitu hodně.

T: Co dle Tebe bylo pro tebe nejlepší na celé izolaci?

R: Tak jako nejlepší bylo asi spíš, že jsem mohl mít odpočinek od praxí. Že jsem nemusel stát několik hodin v kuse na nohách. Já jsem jinak na tom neviděl nic pozitivního, že už mi párkrát padla myšlenka v hlavě, že už bych radši stál na těch nohách a pracoval, než abych celý den ležel. Protože já jsem takový jakoby pověřivý, že jsem slyšel, že člověk může ležet dva dny v kuse a může mít nějaké zdravotní problémy a na takové věci jsem si vzpomínal, a to bylo na tom to nejhorší a furt mi to prohánělo v hlavě.

T: Jak izolace narušila tvůj denní režim?

R: Hm, tak jediné co tam bylo za změnu, že jsem byl pořád zavřený a nemohl jsem nic. Když jsem něco chtěl, tak mi to bylo blbě si pořád říkat o něco.

T: Ovlivnilo to tedy nějak tvou fyzickou stránku?

R: Hm, byl jsem docela v klidu, maximálně jsem reagoval, prostě že na mě někdo vytahoval věci z minulosti. To jsem pak ztratil veškeré hranice a začal se pak celý úplně třást, nemohl jsem udržet rovnováhu a nemohl jsem pomalu ani mluvit. Ale to se stalo ve škole.

T: Vadili ti ostatní členové z dětského domova během té doby?

R: Já jsem tady zažil, že tady bylo spíše jako skupina oddělená. Takže se přemístilo, aby bylo co nejvíce rozmístěných lidí na skupinách, a jakože ty mladší kluci, tak jakože proti nim nic, oni si hráli, to jim neberu za zlé, ale oni byli takový, že když se jim neřekne něco, tak zkoušení víc a víc, a to bylo také, že oni vstávali pomalu dřív jak my a už tam chodili a mlátili. Taky že třeba jsem slyšel, jak tam řvou a slyšel jsem úplně vše, i když chodívám spát se sluchátkama.

T: Jaká byla tedy atmosféra v celém dětském domově?

R: Tak nebylo to také živé jako vždycky, že se třeba někdo sešel ve vychovatelně, dole na skupinách, ale bylo to také, že prázdné. Přišlo mi to také, že divné, že jakoby to tady bylo naráz opuštěné. Vztahy se mezi námi nějak nezměnili, jen někteří vychovatelé věřili těm blábolům, co říkala politika ohledně covid - 19, tak byli víc odtrženi od nás, co mohli mít

nějaké příznaky. Že třeba nám přinesli věci, odnesli věci a šli pryč. Někteří na ten covid - 19 úplně kašlali a chvíli se s náma pobavili, jako co tady děláme, jak se cítíme, jestli něco nepotřebujeme.

T: Na koho se obrátíš, když jsi cítil, že toho na tebe bylo moc?

R: Hm, tak já když potřebuju někdy nějakou pomoc, tak zavolám kámošovi, což je bývalý přítel od mojí mamky, nebo kámošovi, kterého znám sedmnáct let a nebo mojí bývalé přítelkyni. K těmto třem osobám se obracím, když potřebuju pomoci. Oni mě podpoří, ale přitom mě podpoří a přitom řeknou svůj názor. Vychovatelkám zatím tak moc nevěřím. Třeba se svým spolubydlícím, tak k němu tu důvěru docela mám, s ním jsem se bavil o docela soukromých věcech, a že mu třeba i věřím, ale ne úplně se vším.

T: Když jsi cítil, že je toho na Tebe opravdu moc, co ti pomohlo se dát zpátky do pohody ?
Do takové vnitřní rovnováhy?

R: Hm, to je tak pro mě teď taká těžší otázka. Ale bylo to to, že ta osoba z druhé strany, ty tři osoby, s kterými jsem se bavil, takže se mě snažili nějak podporovat a tohle. Hodně co mě podpořilo, že ta bývalá přítelkyně že jak jsem se s ní začal víc bavit a dát to zase do kupy, tak jsem zas začal vidět věci pozitivně a snažil jsem se jakoby zachovat ten klid, a nebrat všechno tak černě.

T: Jak jsi tedy pečoval o své duševní zdraví?

R: Hm, tak jako jediné co jsem dělal já, bylo, že jsem poslouchal písničky nebo sledoval videa, které mi v tom momentě přišly, že za vhodné, abych prostě ten čas zabil rychlejš.

PŘÍLOHA P III: ROZHOVOR S RESPONDENT. Č. II.

T = Tazatel

R= Respondent/ka

Na začátku bych Ti chtěla poděkovat, že jsi souhlasil s tím, že se mnou uděláš tento rozhovor. Byla bych ráda, kdybys na otázky, které Ti budu pokládat, odpovídal zcela upřímně. Nemusíš se ničeho bát, rozhovor bude anonymní, tudíž nikde neuvedu tvé jméno, věk či cokoliv soukromého, co by mohlo být zavádějící. Takže nikdo nepozná, že se jedná speciálně o Tebe. Začneme?

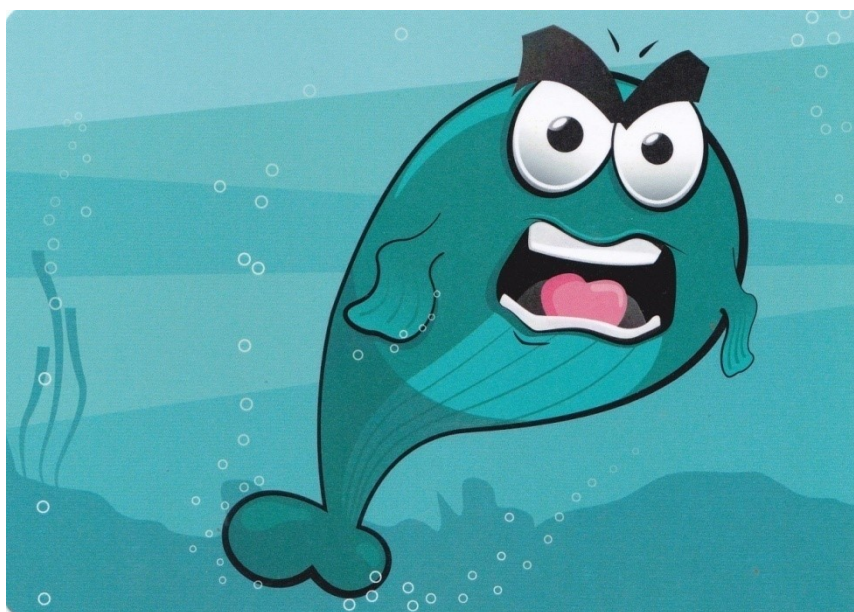
T: Jak se cítíš?

R: Teď fajn, konečně je co dělat. Tak můžu chodit ven a tak.

T: Co Tvůj volný čas, co rád děláš?

R: Tak rád fotografuju, to mě baví. Taky se rád hrabu v motorce a trávím čas s kamarády.

T: Před Tebou leží tzv. Karty emocí, které nám pomůžou s lepším pochopením tvých emocí. Na začátku si prosím prohlédni tyto kartičky, které před tebou leží, pět z nich si vyber. Rozhodni se podle emocí, které jsi prožíval v situacích, a Ty mi, prosím, následně popiš, co se tehdy dělo.



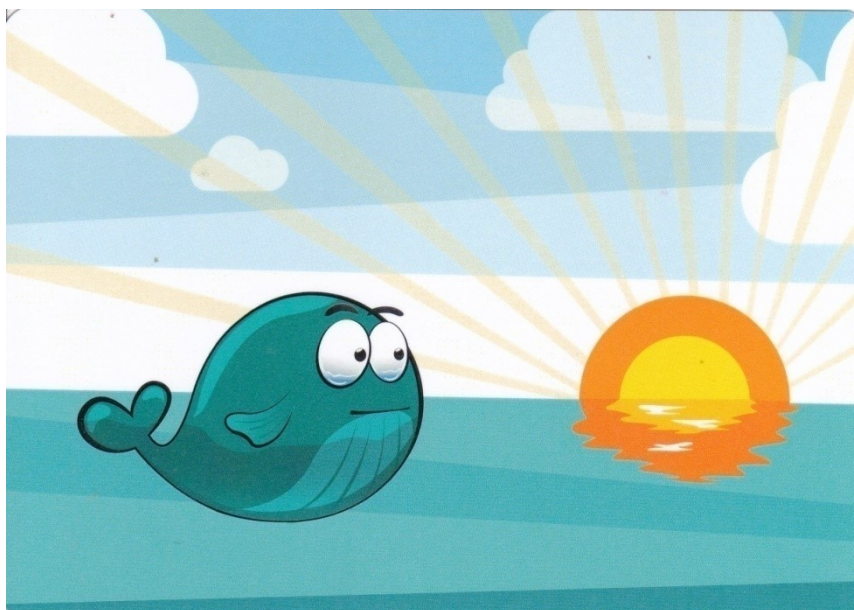
R: Karta 1: Hm, tož tady to vypadá našťavaně, což jak jsem tady byl v karanténě, tak to bylo přes dva měsíce a už mě to dosti šťvalo. Takže jsem byl hodně často na nervy, nálady se mi

pořád měnily. Takže mi už vlastně chybělo to prostředí, ty kamarádi, jít si ven a prostě dělat blbiny s kamošema a tak no.

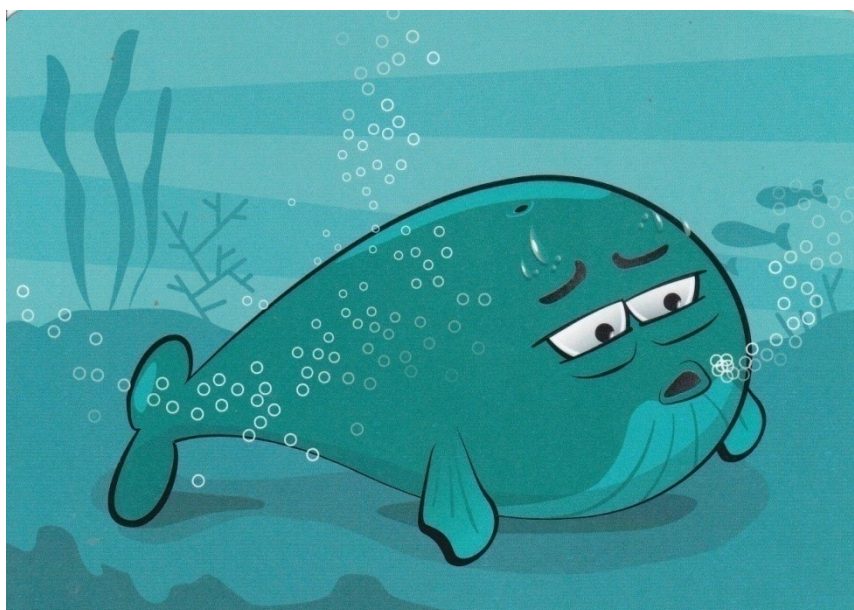
T: Takže ti kamarádi tady v dětském domově Ti už nestačili?

R: Hm, stačili, jenže já jsem je vídal už každý den a prostě, až moc času jsem s nima strávil a pak na druhou stranu jsem si řekl, že kamoši, které mám venku, tak vlastně s těma jsem se neviděl celé dva měsíce, tak prostě mě celku chyběli. A online kontakt mi už nestačil.

T: Dobře, další kartička představuje co přesně?

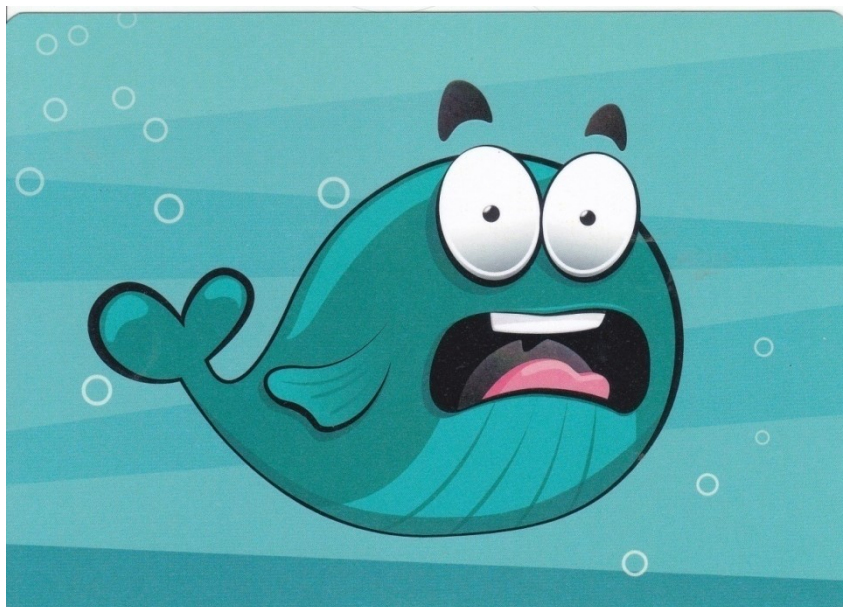


R: Karta 2: Tak třeba toto, protože vlastně to že mi chyběl ten venek. To mi popisuje ta emoce, když vidím ten západ slunce, a asi nic víc.

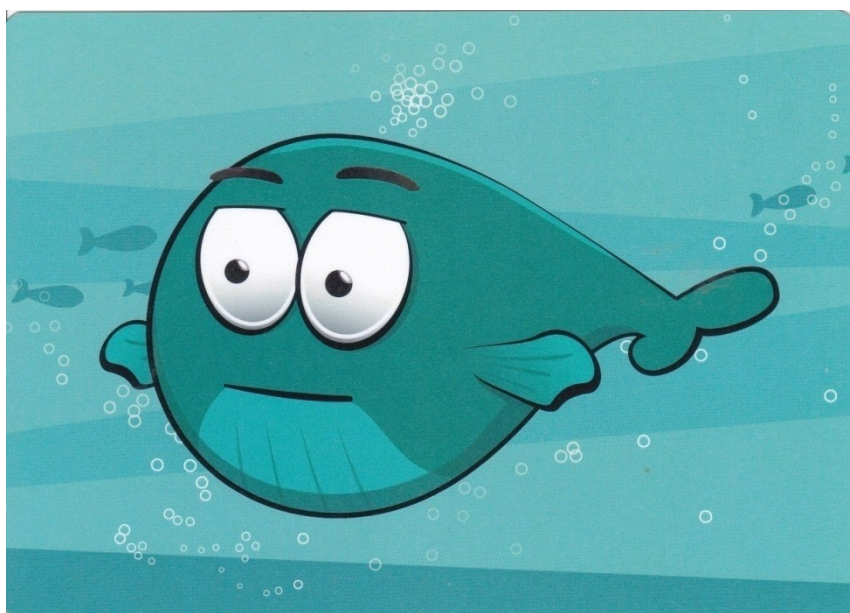


R: Karta 3: Další, tady tato. To že už na mě hodně často dopadala únava a už jsem nevěděl, co mám dělat vlastně. Takže furt jsem jenom spal, ležel, byl jsem na telefonu, což mě potom přestalo bavit. A nic víc jsem vlastně ani dělat nemohl.

T: Dobře, chceš popsat další kartičku?



R: Karta 4: Tady. To, že jsem byl v panice. Protože jsem vlastně neviděl své blízké, což třeba rodinu v Brně, tady tetu, kterou mám. Prostě už jsem nevěděl, co se tam a tam děje a nějak moc jsem s nima nebyl v kontaktu no.



R: Karta 5: No a tady ta poslední, tak to už představuje, jak jsem byl neutrální, že už jsem věděl, že to končí, jsem se ani neradoval nebo nebyl smutný, našťvaný, nic. Už mně to bylo tak nějak jedno.

T: Cítil jsi ze své strany ponorku?

R: Jo, i u některých no. Podle mě aj od ostatních, vlastně někteří nevydržíjou, jak bych to řekl, být se stejnýma lidma furt v kuse, trávit všechnem svůj volný čas. I já jsem to tak měl. Ze začátku, třeba týden, dva, to bylo v pohodě, ale já když prostě nemám svoji volnost, že si nemožu sám někam odejít nebo si prostě sám něco nafotit nebo se pohrabat v motorce nebo tak, to už prostě bylo hodně.

T: Jak jsi tedy prožíval tu izolaci?

R: Cítil jsem smutek a prostě zášť. Moje pocity byli ale různé, v hlavě mi běhaly všelijaké nápady, všelijaké myšlenky a všechno se to nějak kombinovalo dohromady. Z toho jsem byl úplně vyřízený, no. Byl jsem z toho vyšťavený, nic mě nebavilo, byl jsem v háji. Já jsem nevěděl, co dělat, když mi někdo zavolal, ať mu jdu pomoci, tak jsem byl vůbec rád, že mi někdo řek, ať mu jdu pomoci, protože já už jinak jenom ležel nebo seděl na lavičce tady na zahradě.

T: Zášť?

R: Jo, vůči tomu, že tady musím být zavřítý a nemůžu jít ven. Protože já jsem zvyklý, že o víkendech chodím do desíti ven, a to i když jsem mohl být do desíti ven, tak jenom na zahradě a to se nic moc nedá dělat.

T: V čem Tě tedy ovlivnila ta izolace?

R: V celku skoro ve všechném, nemohl jsem vlastně si splňovat svůj koníček, což je třeba to focení, a nemohl jsem prostě ani zajít za kamarádama. Třeba řeknou mě dojdi ke kinu, tak jsem došel ke kinu a bavili jsme se. A v tomto mě to hodně omezovalo, že jsem nemohl dělat to, co mě baví. Že jsem tady musel být prostě zavřítý. Taky mě ovlivnila v tom, že jsem ztratil hodně lidí, v tom mě to taky hodně ovlivnilo. Protože oni někteří prostě byli v pohodě a najednou jsem nechodil ven a byli prostě už fuč. Našli si jiné a mě už odškrtli už vlastně z toho provazu a hotovo.

T: Co Tvoje tělo, jak na to reagovalo?

R: Hodně jsem spal. Bylo mi furt zle, už jsem neměl ani náladu jez, už mě to nějak vadilo. A bylo to hodně špatný, moje tělo bylo tak zesláblé, protože já jsem byl zvyklý aj běhávat chvílu a nemohl jsem moc sportovat, takže už to bylo také – nějaké.

T: Co bylo na celém té situaci nejlepší?

R: Nejlepší? Asi že jsem se hodně zamýšlel nad věcma. Nad sebou, různýma věcma, které bych mohl zlepšit. A snažím se to i aplikovat, přemýšlel jsem třeba nad tím, jak často prostě tak nevybuchovat.

T: A co ti tedy na to nejvíc pomáhá?

R: Hm, mně pomáhá si sednout a dát si sluchátka a poslouchat písničky. Já to ze sebe prostě, jako zapomenu na veškerý vztek. Ono to odpluje. Vlastně jenom ty písničky. Nepomáhalo mi s někým mluvit, musel jsem být sám, když toho bylo moc. Před covid - 19 mi hodně pomáhalo, že jsem si mohl dělat věci na motorce, to mě hodně bavilo. Ale tím, že jsem teď nemohl, tak mě to úplně dorazilo, protože, hm, já se rád hrabu v té motorce, jenže dva měsíce to jenom stálo a to mě štválo nejvíc. Abych se zbavil stresu, šel jsem na tu zahradu k večeru a tam jsem si sedl prostě jsem čuměl do blba.

T: A co jsi během toho cítil?

R: Cítil jsem, prostě jak ten vztek ze mě ide pryč. Já jsem tam třeba seděl hodinu, dvě. Ono záleží jak který den. Zhruba půl měsíce ke konci karantény to bylo každý den.

T: Jak jsi vnímal během té doby atmosféru celého děcáku?

R: Byla to jako načasovaná bomba. Nikdo nevěděl, kdo dřív vybuchne a kdo dřív taky třeba něco rozbije. To fakt byla načasovaná bomba. Když někdo bouchl, tak jsem věděl, že je to hodně špatný, protože aj ten nejkliďnější člověk tady z domova, tak jsem věděl, že prostě to už je v háji, tady ta atmosféra už je taká že už si všecí lezeme na nervy. Prostě každý pro každého byl otravný.

T: Svěřil jsi se s tím někomu?

R: Já jsem se moc nesvěřoval, já jsem to v sobě dusil všechno. Nebouchlo to našťestí, mně potom vlastně pomohlo si jít ven a no, prostě, odreagovat se normálně jako když se potřebuju odreagovat. Držel jsem to všechno v sobě, nic jiného mi vlastně nezbyvalo, dá se říct. Všechny vychovatelky nebo vychovatelé už toho měli plné kecky, tak jsem byl rád, když nás vzali aspoň do lesa. To bylo aspoň také odreagování.

T: Došli za Tebou vychovatelé, když viděli, že je toho na tebe už hodně?

R: Jo, to jo, došli. Povídali si se mnou o mých emocích, a říkali, že to prostě bude lepší a také typické psychologické řeči. Občas mi to pomohlo, sem tam jo.

T: Co pro Tebe bylo nejvíc psychicky náročné?

R: Ta atmosféra.

T: Jak tedy vnímáš svou zkušenost s izolací?

R: Být hodně v klidu, to hodně pomáhá. Odreagovat se, třeba písničkama, to mi ze začátku pomohlo snad nejvíc.

T: Jak jsi vnímal, že tady panovaly vztahy?

R: Noo, ono to bylo také těžké, že někdo se pošťkal a pak zas byli v klidu. A pak zas někdo další se pošťkal, aj třeba nějaké děcko s vychovatelem se pošťkalo, ale oni to měli na háku, ti vychovatelé, protože věděli, že už je to prostě přes měsíc, co jsme zavřítí, na online výuce. Takže to bylo už na hlavu. Obzvlášť my, co jsme chodili na Mírák, to jsme měli štos papírů třeba na jeden den úkolů. To prostě bylo na zbláznění.

T: V jakých situacích jsi cítil, že je toho na tebe už fakt moc?

R: Hm, v jakých situacích? Tak třeba, když jsem neměl svůj volný čas. a já svůj volný čas vždycky využívám tak, že jdu ven, jenže v tu chvíli, kdy jsem byl zvyklý, že idu ven, na čerstvý vzduch, kamkoliv, tak mi vždycky do toho něco skočilo. Třeba, ať pohlídám děcka, ať si jdu s něma hrát, a už prostě jsem to nezvládal. Cítil jsem větší zodpovědnost.

T: Jaké emoce jsi během té doby cítil úplně nejčastěji?

R: Vztek. To bylo hlavní.

T: A co tvůj denní režim?

R: Hodně špatný, já jsem byl hodně unavený. Já jsem by zvyklý, třeba že devět až deset hodin denně spát. Já jsem nic jiného nedělal. Vzbudil jsem se, najedl jsem se, lehl jsem si a usnul jsem. A tak se to opakovalo. Vychovatelé nám dali v tomto takový prostor.

T: Jak jsi pečoval o své duševní zdraví?

R: Tak po emoční stránce mě pomohla přítelkyně, s ní jsem volával. No a potom třeba jsem si třeba programoval na počítači, opravoval jsem si počítač, odpočíval. Nebo jsem taky šel na tu zahradu, abych vypustil.

PŘÍLOHA P IV: ROZHOVOR S RESPONDENT. Č. III.

T = Tazatel

R= Respondent/ka

Na začátku bych Ti chtěla poděkovat, že jsi souhlasila s tím, že se mnou uděláš tento rozhovor. Byla bych ráda, kdybys na otázky, které Ti budu pokládat, odpovídala zcela upřímně. Nemusíš se ničeho bát, rozhovor bude anonymní, tudíž nikde neuvedu tvé jméno, věk či cokoliv soukromého, co by mohlo být zavádějící. Takže nikdo nepozná, že se jedná speciálně o Tebe. Začneme?

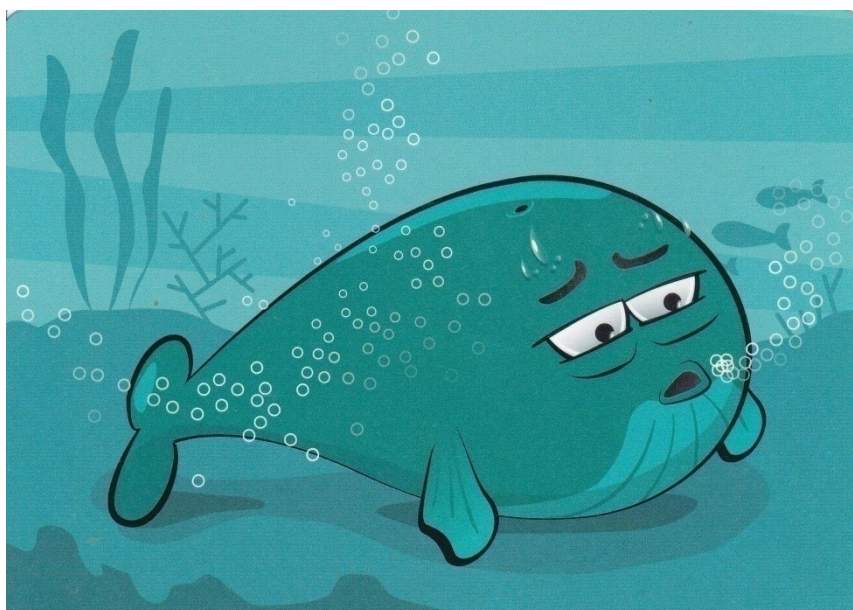
T: Jak se máš?

R: Jde to. Tak jak normálně.

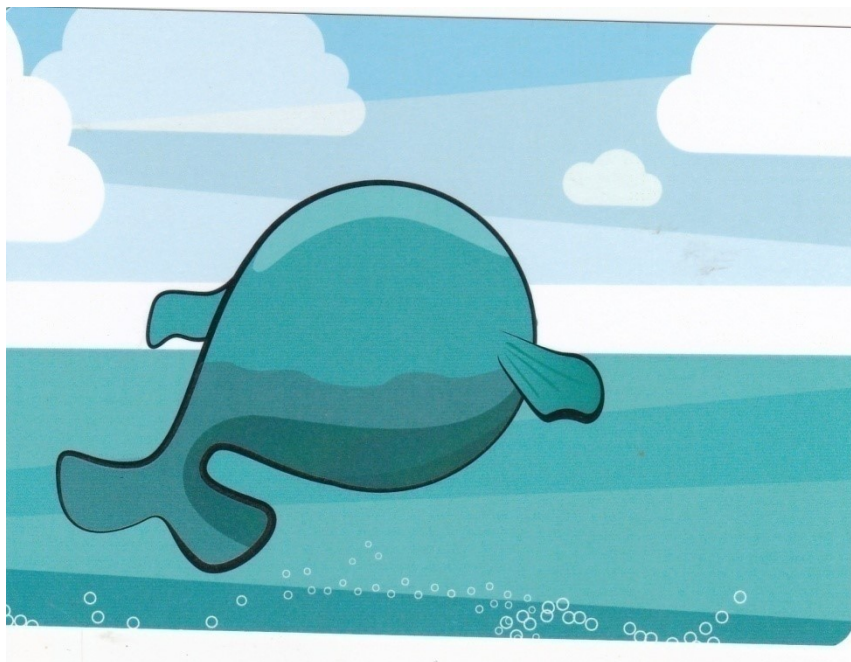
T: A co ráda děláš ve svém volném čase?

R: Tak jsem s přítelem, to je asi nejčastější co ráda dělám. Taky ráda poslouchám písničky.

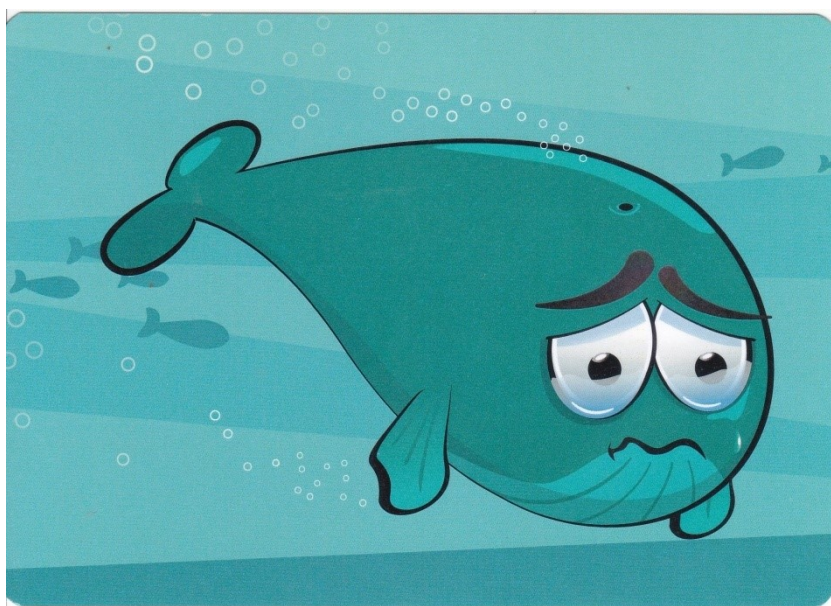
T: Před Tebou leží tzv. Karty emocí, které nám pomůžou s lepším pochopením tvých emocí. Na začátku si prosím prohlédni tyto kartičky, které před tebou leží, pět z nich si vyber. Rozhodni se podle emocí, které jsi prožíval v situacích, a Ty mi, prosím, následně popiš, co se tehdy dělo.



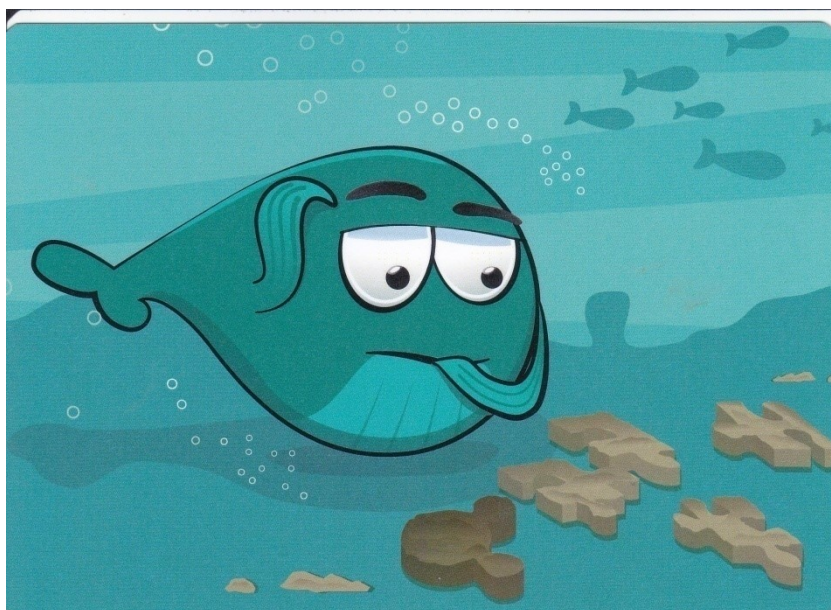
R:Karta 1: Tak tady jakože únava hodně častá.



R: Karta 2: Tady jakože spíše ta samota. Ale tu mám pocit, že cítím celý život, jen to bylo víc.



R: karta 3: Tady jakože brečení, jakože na nervy z depresích a tak.



R: Karta 4: A tady takové to myšlení, jakože co mám dělat a tak.



R: Karta 5: A tady to že se nějak utápět v něčem.

T: Když jsi zmínila tu únavu, ještě nějaké takové projevy jsi měla?

R: No měla jsem jakože bolesti hlavy a takové. Taky jsem hodně spala, ale mě chybí vitamíny a podobně, tak na to, to tělo reaguje.

T: A nad čím jsi tak hodně přemýšlela?

R: Tož, hm, jak to jakože bude v budoucnu, jak to budu mít jakože teďka a takové věci. Ono to souvisí s tady těma dvouma, jako hodně jsem přemýšlela nad tím, že hlava mi hodí otázky, na které neznám odpověď. A takové věci. A furt nad tím přemýšlím. Jsou to spíš otázky života a tak. Třeba jsem přemýšlela nad tím, proč jsem se narodila a takové věci.

Jako proč jsem tady a za jakého důvodu a plno jakože hlava mi i ukazovala, jakože co se mělo stát, a někdy to nedávalo smysl. Hodně přemýšlím a někdy vidím, co se má stát, a nestane a to mě do teď nedává význam. Ale prostě hlava mi to ukázala. A moc jsem to nevládala, ani teď to moc nezvládám.

T: Jak jsi prožívala izolaci?

R: No, jakože v celku těžce, protože jsme byli s přítelem od sebe a v celku mi to vadilo.

T: Přítel žije taky tady v dětském domově?

R: On je tedy, no. My jsme byli právě na každé jiné skupině a nemohli jsme jít k sobě. Měli jsme zákaz. Tak blízko a tak daleko zároveň.

T: V čem tě to ta izolace nejvíce ovlivnila?

R: Asi ani v ničem nějak moc. Jako brečela jsem, ale že bych jakože to no. Cítila jsem se víc taková uzavřenější, než jako normálně bývám. Já jsem si to totiž vyčítala, že jsou všecí zavření a nemůžou se vidět. Ani já s přítelem, že se nemůžeme vidět.

T: Proč sis to vyčítala?

R: Já jsem nechápala, proč mám být zavřená, když jsem byla negativní. Prostě nedokázala jsem to pochopit. Jsem byla úplně zbytečně zavřená. Taková frustrace prostě.

T: Myslíš si, že jste tady měli ponorkovou nemoc? Nebo jestli jsi ji ty sama cítila?

R: Tož mě spíš vadili vychovatelé a malé děcka, protože já jsem a dvojice skupině mezi malýma děckama a mě děcka vadí hodně. A já když slyšela, že mě někdo probudil nebo když někdo začne řvát nebo něco, tak jsem byla úplně na nervy a mám sto chutí pak ty děcka vyhodit z okna. Já jsem totiž hodně silný introvert.

T: A v čem ti vadili vychovatelé?

R: No, to bylo samé že nejím, že půjdu do nemocnice a furt nějaká buzerace. Jenže já to tak mám nastavený, že jsem pořád doma, tak hlad moc nemám.

T: A jak to ovlivnilo tvoje tělo?

R: Jakože já jsem hodně spala a moc jsem nejedla, dala jsem si jednou nebo dvakrát za den jídlo a to mi stačilo. Protože jsem neměla výdej energie, tak jsem nepotřebovala tolik jíst. Někdy se mi chtělo aj zvracet. Jedna jsem prostě míň, a víc spala, nebylo co dělat. Já jsem totiž jenom čučela do telefonu. A byla zalezlá v pokoji, protože jsem si s malýma děckama hrát nechtěla. Protože jsme nesměli mezi ostatní skupiny.

T: Co se ti nejvíc během izolace hodilo v hlavě?

R: Asi nijaké extra. Akorát jsem se cítila hodně o samotě, no. Že jsem neměla jakože nikoho, koho obejmout nebo tak.

T: Co bylo pro Tebe nejhorší?

R: Nepotkávat se s přítelem. To bylo celkově těžké, chyběl mi.

T: A co bylo pro tebe nejlepší na té situaci?

R: Nic. Nic pozitivního na tom nebylo. Hodně mě to deptalo.

T: Jaká dle Tebe tady byla atmosféra?

R: Nevím, to bylo takové, že já jsem víc uzavřenější, takže já jsem se moc o to okolo nezajímala. Jednou jsem vlastně vylezla z pokoje, zahrála si s děckama hru a šla zpět, protože tam prostě nemám co s nima dělat. Jak říkám, byla jsem pořád v pokoji, a to jsem se cítila osaměle. Ale jsem na to docela zvyklá, moc kamarády takto nemám už. Já ani ven nechodila, jen s přítelem, ale to jsme nemohli, když byl zákaz.

T: Co bylo pro tebe psychicky nejvíc náročné?

R: Vzpomínky. Hodně jsem přemýšlela. Hodně se mi vracela minulost, no. A spíš negativní, já moc pozitivní vzpomínky nemám. Bylo to pekelně náročné. Plno lidí se mi do teď klaní, že jsem to přežila vůbec.

T: Když jsi cítila, že je toho na tebe už moc, na koho ses obrátila?

R: Já se neobracím na nikoho, ani na přítele moc ne. Někdy za ním dojdu, ale většinou o tom neví, protože nic nedělá. I přesto že ví, že brečím, tak mě v tom nechá. Takže sama se s tím musím vyrovnat.

T: Jak si se s tou negací vyrovnávala?

R: No, já jsem se z toho vybrečela a pak jsem šla spát. Silná moc nejsem, mě to právě že lomí, že cítím i bolest na hrudi. Nejdou ani za vychovatelama, chci být sama. Od té doby, co jsem ztratila kamaráda, celých dvanáct let co zahodil, tak se vším bojuju sama. A třeba přítel, tak jemu taky nebylo moc dobře po té psychické stránce.

T: Jaké vztahy tady panovaly ?

R: No já jsem to moc nevnímala. Ale vychovatelé byli na nervy z děcek, měli toho taky hodně. A děcka byli hodně uřvané.

T: když na Tebe dojdou ty vzpomínky a jsi z toho smutná, co děláš, abys to změnila?

R: Tož vybrečím se, někdy si píšu s ex, protože mi víc pomůže, protože mě víc zná. A jinak se jako vybrečím a jdu spát. A čekám na nový den. Ale moc to nepomáhalo. Ale venku, třeba na zahradě, když se mi chtělo brečet, tak to se nevybrečím. Potřebuju být v soukromí. Ale nechápu to moc.

T: Jaké emoce jsi cítila nejčastěji?

R: Tož tu bolest na té hrudi. Taky mi hodně chyběl ten přítel. Já jsem věděla, že je na skupině pode mnou, ale bylo to také naprd no. Tak jsme lozili oba dva do oken, abysme se viděli. Tím jak jsem hodně uzavřená, tak jsem svůj denní plán moc neměnila.

T: Byla jsi během izolace ve stresu?

R: Jo. Mám ho do teď, že jsem na nervy. To jsem přemýšlela, co se stane, až odejdu z tadyma. Jako já mám kam jít, ale co mám dělat.

T: Jak jsi pečovala o své duševní zdraví?

R: Nijak. Já jen poslouchám hudbu, to je to jedné, a brečím u toho.

PŘÍLOHA P V: ROZHOVOR S RESPONDENT. Č. IV.

T = Tazatel

R= Respondent/ka

Na začátku bych Ti chtěla poděkovat, že jsi souhlasil s tím, že se mnou uděláš tento rozhovor. Byla bych ráda, kdybys na otázky, které Ti budu pokládat, odpovídal zcela upřímně. Nemusíš se ničeho bát, rozhovor bude anonymní, tudíž nikde neuvedu tvé jméno, věk či cokoliv soukromého, co by mohlo být zavádějící. Takže nikdo nepozná, že se jedná speciálně o Tebe. Začneme?

T: Jak se cítíš?

R: Teď super, dneska jsem byl s kamarády venku, tak to bylo super.

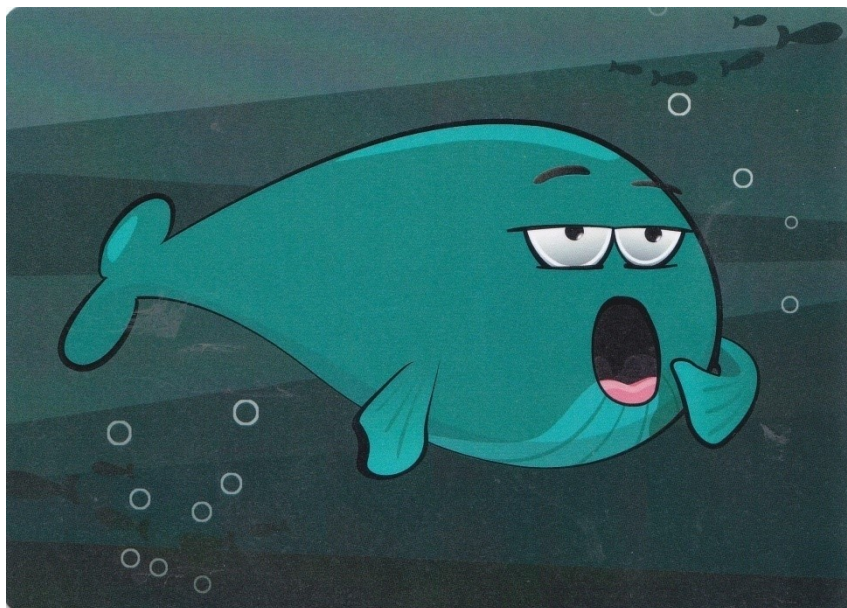
T: A co rád děláš ve svém volném čase?

R: Tak rád chodím do posilovny s kámoši. A taky s nima rád trávím čas, třeba že se jedeme projet na kole a tak.

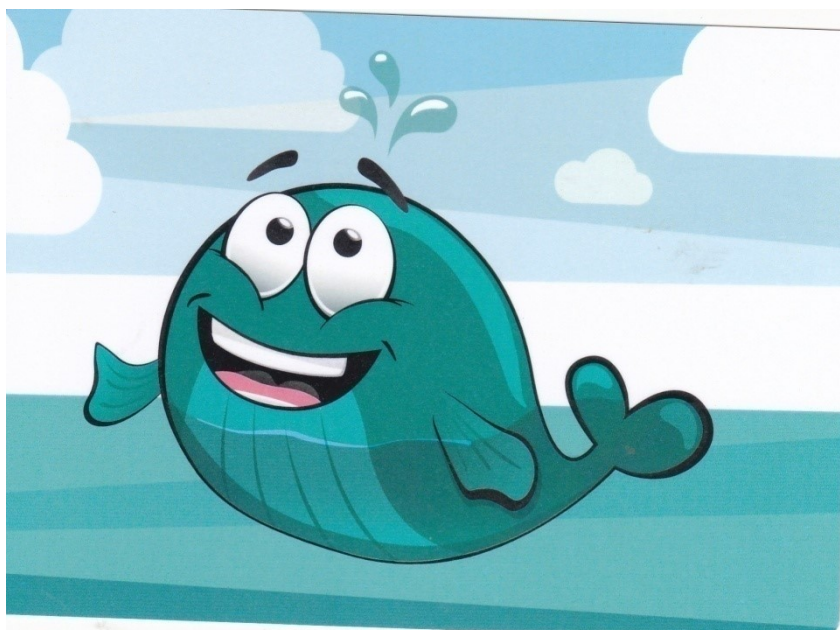
T: Před Tebou leží tzv. Karty emocí, které nám pomůžou s lepším pochopením tvých emocí. Na začátku si prosím prohlédni tyto kartičky, které před tebou leží, pět z nich si vyber. Rozhodni se podle emocí, které jsi prožíval v situacích, a Ty mi, prosím, následně popiš, co se tehdy dělo.



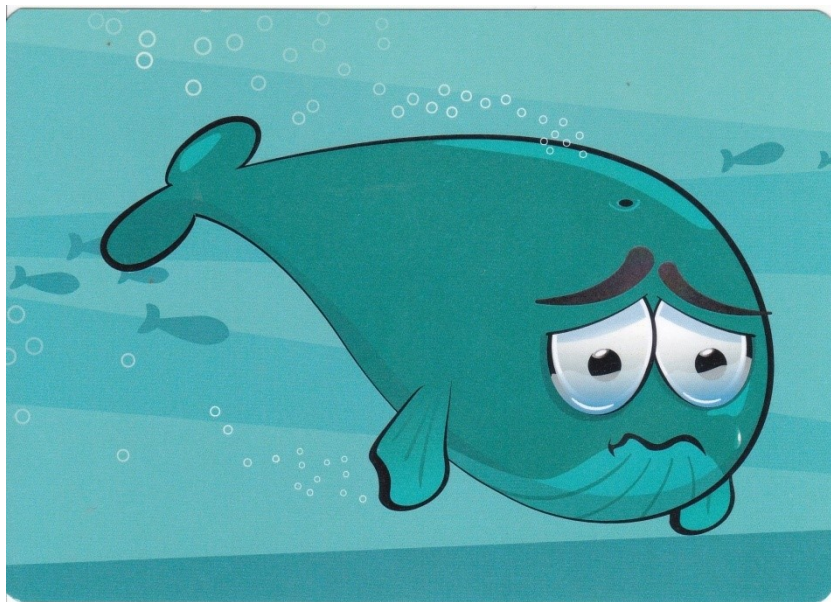
R: Karta 1: Tak, našťvaný. Tak našťvaný, že jsme nemohli ven, že jsme nemohli jakože vůbec ani na zahradu ven. Prostě jsme museli být na pokojí, obědvat i večeret na pokojích, nemohli jsme do společenky. Jediné, co jsme mohli tak jít do koupelky. A za to jsem byl našťvaný. Já su jakože kuřák, takže jsem měl s tím problémy, abstáky, a byl jsem teda hodně našťvaný, no. Ale pak se to rozvolnilo, že jsme mohli na zahradu a to potom bylo víc v klidu.



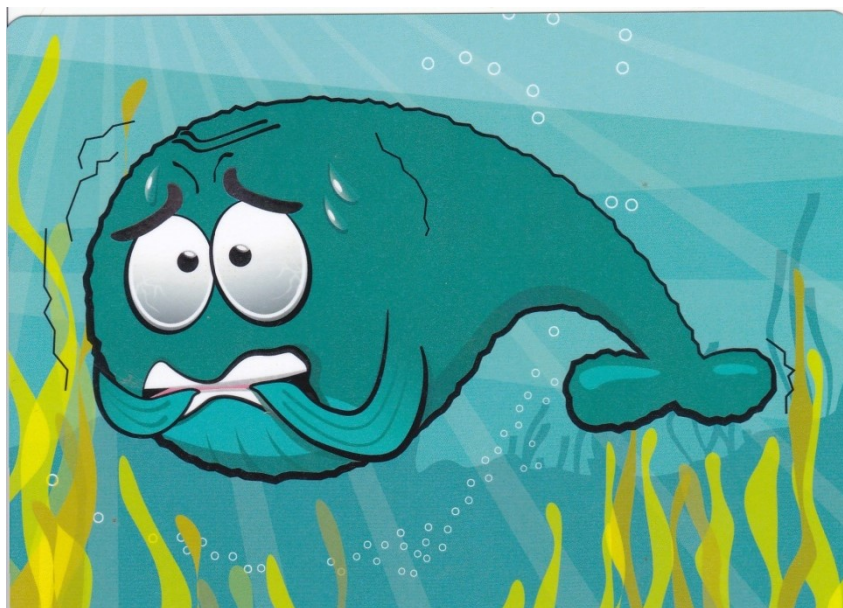
R: Karta 2: Unavený. Tak já jsem si prošel, že jsem byl pozitivní, měl jsem těžší průběh. Byl jsem unavený, bolely mě klouby, záda, bolest hlavy, horečky. Ale pak to bylo v pohodě. Hodně jsem ale spal a spal, a to jsem se pak hodně potil. Ale dalo se to. Vydržel jsem to.



R: Karta 3: Náladový. V době pandemie covid - 19, jsme si hodně volali s kamarády na sociálních sítích. Dělali jsme blbosti, měli jsme zaplány kamery, hráli jsme hry přes počítač a prostě byla sranda a hodně jsem se nasmál u toho.



R: Karta 4: Smutek. Byl jsem smutný, protože mi chyběla moje rodina, že jsem nemohl jet na dovolenku. Jakože chyběli mi aj kamarádi, že jsme se nemohli vidět, a bylo to takový, že osamělý, že si sám prostě dochází k tobě jen vychovatel. To je úplně jakože, ale aspoň že ty sociální sítě jsou, že si možu s někým volat, ale byl jsem jakože hodně smutný.



R: Karta 5: Vystrašený. V době pandemie jsme si mysleli, že karanténa se prodlouží, a budeme muset být dáti v izolaci. Takže jsme všichni měli strach. A nevěděli jsme co bude a

jak to bude. Takže jsme tady vážně mrzli strachy. Takže jsme byli takový, že napůl smutní a napůl jsme nevěděli co dělat, potom naštvání. Ty emoce byly různé. Prostě v době pandemie, co už.

T: Vnímáš, že ty změny nálad byly právě díky té izolaci?

R: Já si myslím, že to je díky té izolace. Protože jsme neměli jakože aktivity, prostě jsme byli jenom na pokoji, jenom jsme seděli nebo leželi. Byla to prostě nuda. Takže ty emoce byly různé, že buď byl někdo naštvaný, že měl ty emoce v sobě, tak si vybíjel nervy na ostatní. Nebo někdo furt spal, měl to jakože mu to bylo jedno, někdo se bál, že může umřít. Teta kuchařka byla na přístrojích, takže jsme se báli, ale zvládla to. Potom zaplat' Pán Bůh, že jsou ty sociální sítě, jinak bych nevěděl co dělat.

T: Panovala tady ponorka? Z Tvé strany nebo od někoho jiného?

R: Já si myslím, že tu ponorku mám pořád. Říkám tady tetě, že každý den je furt stejný, že prostě co vstanu, tak den je stejný. Škola, dojdu ze školy a uklidím si, naučím se a jdeme ven nebo jsme tady zalezlí a každý den to samé a nevíme co už jináč.

T: Jak jsi prožíval izolaci?

R: Bylo to různý. Já jsem právě že byl na útěku, a ty tři, čtyři dny jsem prospal, protože jsem byl hodně unavený, protože jsem lítal venku na tom útěku. Potom uběhl týden a potom jsem se hodně, hodně nudil a nevěděl jsem, co mám dělat. Takže buď ty sociální sítě, nebo jsem si něco zahrál na počítači, nebo jsem si četl knihu, ale pořád to bylo to stejný, a my jsme se pak těšili, až skončí karanténa, abychom mohli ven.

T: Takže tě to nejvíce ovlivnilo v čem?

R: V té nudě. Jako mně nevadilo, že su na pokoji, že tam ležím, ale prostě vadila mi ta nuda. Že nevím co dělat.

T: Co se ti nejvíce honilo hlavou?

R: Tož když jsem měl ten covid - 19, tak jsem si myslel, že se se mnou může něco stát. Protože jsem měl silný antibiotika. A měl jsem hodně strach. Já beru léky na antidepresiva, mám úzkosti a deprese, měl jsem z toho trochu deprese, ale pak časem, když jsem na to nemyslel, jsem byl v pohodě.

T: A co jsi dělal, abys na to nemyslel?

R: Právě to volání přes sociální sítě. Že jsme volali do večera, to mě drželo. Že jsme o něčem bavili a já přišel na jiné myšlenky.

T: A co bylo nejlepší na té izolaci vlastně?

R: Že nemusíme vstávat brzo. A nejhorší byla ta nuda.

T: Jak jsi vnímal atmosféru v dětském domově?

R: Tož všichni tady byli různí. Když se všechno zavřelo, třeba ty kina a různé aktivity, tak jsem si myslel, že je konec, fakt. Prostě jsme si museli objednávat věci přes internet. Přišlo nám to jako konec světa.

T: Co bylo nejvíc pro Tebe psychicky náročné?

R: Nejvíc, že jak se zbavit té nudy. Prostě já jsem fakt vyhledával na internetu, jak se té nudy zbavit. Když jsem volal s kamarádama, tak jsem pocit samoty neměl. Ale když jsem byl v klidu, že jsem nebyl na tom mobilu, tak jsem měl jako různé myšlenky. Prostě mi chyběla rodina, dlouho jsme se neviděli s kamarády. Ale když jsem s někým volal, tak jsem takové myšlenky neměl, ale museli jsme si volat každý den.

T: A co tvoje tělo, jak to reagovalo na tu izolaci?

R: Tak abych řekl pravdu, tak nejsou jediný, ale asi celý děcák, že jsme přibrali. Přibral jsem, ale potom útěku, co jsem spal tři dny, tak jakože mi bylo jedno. Ale pak se mi nechtělo spát, ponocoval jsem třeba do tří, čtyř ráno. Denní režim jsem měl úplně rozhozený, že jsem musel říkat tetě jako o lék na spaní nebo na uklidnění, ale ani ten lék mi nepomohl.

T: Když toho na Tebe bylo hodně, na koho si se obrátil, tedy pokud se tak stalo?

R: Buď tady na tetu nebo na strejdu nebo na kamarády. Se strýcem jsme si vykládali, i jemu to taky přišlo hodně, že jsme byli zavření. Prostě to bylo takový divný. Cítil jsem se skoro jako ve vězení, že prostě nebyla tam ta volnost.

T: A když viděli vychovatelé, že toho je na Tebe hodně, došli za tebou?

R: Spíš jakože když přicházeli ti vychovatelé, tak nám dávali jídlo, než nějakou útěchu. Jednou jsem měl tu potřebu, ale to bylo takový to pěti minutový se strýcem a potom říkal, že to musím vydržet, že se nedá nic co dělat a potom že už to bude lepší.

T: Jaké vztahy tady dle Tebe panovaly?

R: Myslím si, že ke konci jsme mohli na zahradu a to jsme byli rádi, že můžeme na zahradu. Jeden kluk měl koleno v pytli, takže měl berle a fakt jsme byli rádi, že jsme na čerstvém vzduchu a nemuseli se pořád dívat okna. Ale myslím si, že jsme na sebe nebyli úplně hnusní.

T: Vybavuje se ti situace, kdy jsi cítil, že toho na tebe bylo fakticky už moc?

R: Asi ne. Jako zvládl bych možná i další takovou situaci, ale bez telefonu to vůbec ne.

T: Co jsi dělal, když jsi potřeboval se hodit zpět do pohody ?

R: Buď jsem si popovídal s vedením tady, nebo s tetama to probereme, co mám dělat. A nebo přinejhorším, já jsem kuřák, takže si jdu zapálit. To mi hodně pomůže, když mám hodně velký nervy, tak mi to pomůže víc než mluvení. Já jsem byl v diagnostickém ústavu, než jsem šel sem, a vždycky když toho na mě bylo moc, tak tam byla paní psychologka, takže jsme si vždycky popovídali, co mám udělat, co nemám udělat, co jsem udělal špatně. A to mluvení mi zůstalo do teď.

T: Jaké emoci jsi během izolace nejvíce cítil?

R: Nejčastější asi ten smích, smutek a strach. Záleželo na situaci. Snažil jsem se být co nejvíce s děckama, i s těma malýma, jen abych nebyl sám.

T: Jaký dopad měla izolace na tvůj denní režim tedy?

R: Nebyl tam žádný pohyb, hodně jsem přibral. Bylo to hodně volný.

T: Co jsi dělal, abys se zbavil svého stresu?

R: Tož tam byli hodně ti kamarádi. Vůbec jsem na to nemyslel, neřešil jsem to. Ale když jsme típli ten hovor, tak to zase šlo zpátky do hlavy a pořád mi to vrtalo v hlavě.

T: To zní, jakoby noci byly nejtěžší část dne.

R: byly. Já se občas, abych pravdu řekl, jakože ty noci probřečel.

T: Jak jsi tedy pečoval o své duševní zdraví?

R: Tak volal jsem s těmi kamarády, nebo jsem taky volal párkrát s rodinou. Ale hlavně chci poděkovat těm kamarádům, že jsem je měl, jinak bych jako, nevím co bych. Já bych si musel něco udělat. Stačily vlastně tři dny a už je to v pytli.

PŘÍLOHA P VI: ROZHOVOR S RESPONDENT. Č. V.

T = Tazatel

R= Respondent/ka

Na začátku bych Ti chtěla poděkovat, že jsi souhlasil s tím, že se mnou uděláš tento rozhovor. Byla bych ráda, kdybys na otázky, které Ti budu pokládat, odpovídal zcela upřímně. Nemusíš se ničeho bát, rozhovor bude anonymní, tudíž nikde neuvedu tvé jméno, věk či cokoliv soukromého, co by mohlo být zavádějící. Takže nikdo nepozná, že se jedná speciálně o Tebe. Začneme?

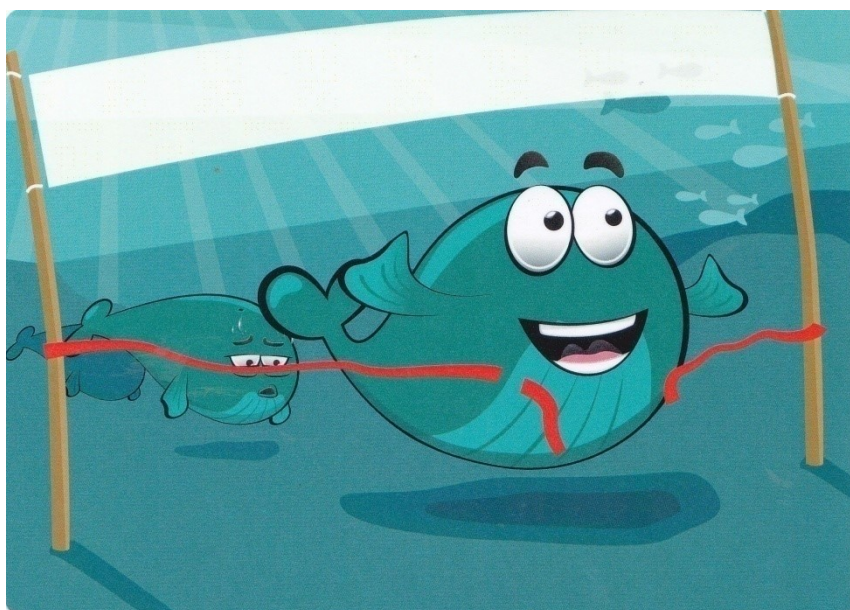
T: Jak se máš?

R: Skvěle. Večere byla dobrá, tak se mám dobře.

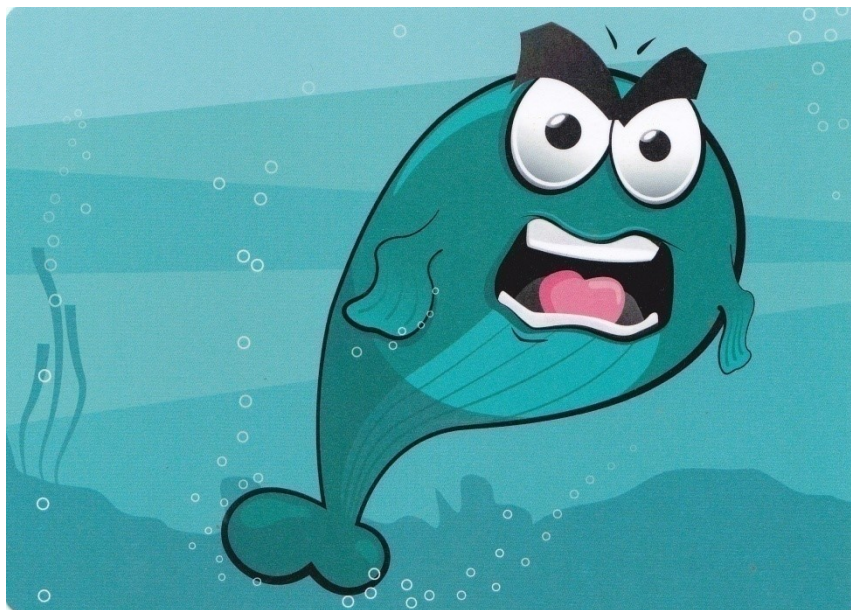
T: A co tvůj volný čas, co tak rád děláš?

R: Tak rád cestuju, když to jde. A taky rád hraju počítačové hry, ty mě hodně baví. A taky se zajímám o auta.

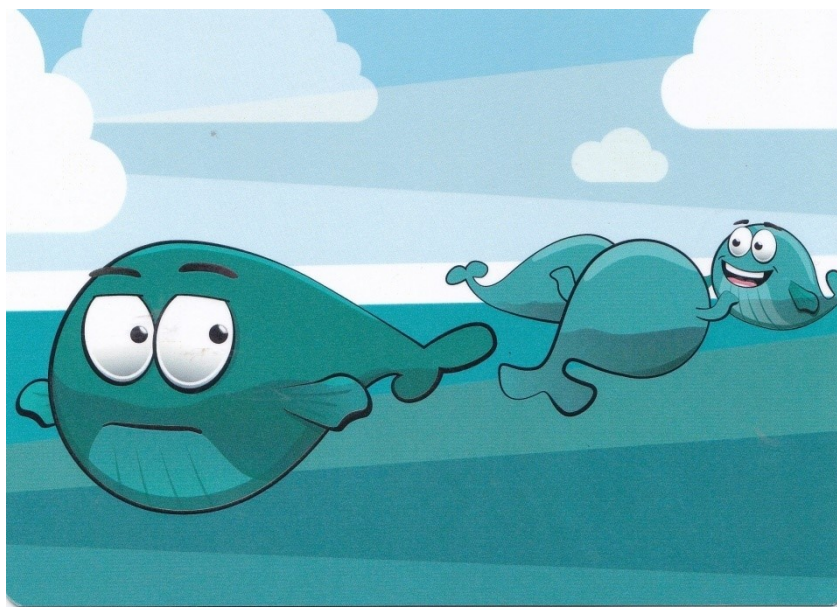
T: Před Tebou leží tzv. Karty emocí, které nám pomůžou s lepším pochopením tvých emocí. Na začátku si prosím prohlédni tyto kartičky, které před tebou leží, pět z nich si vyber. Rozhodni se podle emocí, které jsi prožíval v situacích, a Ty mi, prosím, následně popiš, co se tehdy dělo.



R: Karta 1: Tak. Tady tu první jsem vybral skrz to, jakože když byl ten lockdown, tak jsme museli být doma a když to jakože konečně skončilo, tak jakože jsme jakože vyhráli prostě, že už je to u konce a že vlastně můžeme zase chodit ven a taková úleva, že už jsme porazili ten covid - 19, který potom znova přišel a to bylo takové osvobození, že můžeme jít zase mezi lidi a mezi spolužáky, jakože furt nebýt přes tu online hodinu, takové vysvobození od toho.



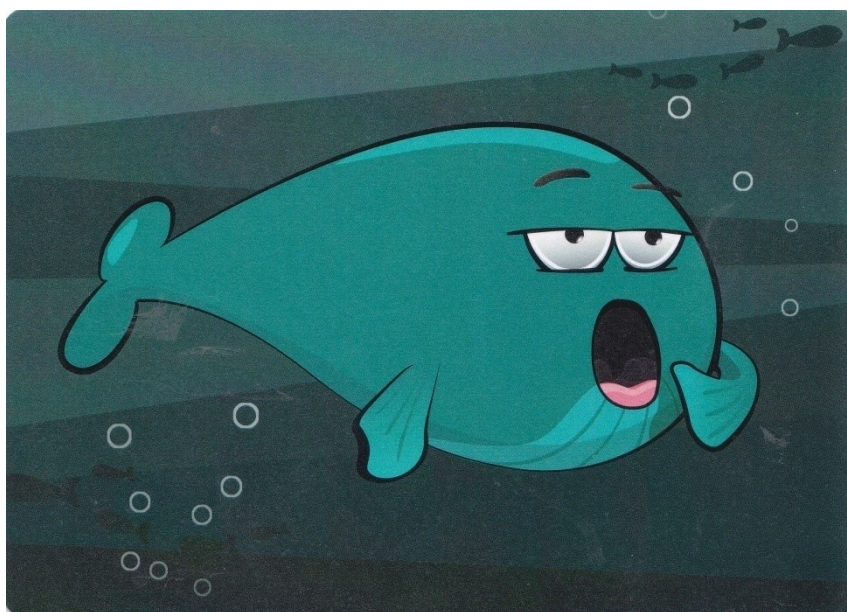
R:Karta 2: Toto jsem vybral, protože jakože mě občas štvali jakože, že jsem musel být pořád doma. Že jsem nemohl nikam chodit, také jsem to vybral, že bylo strašně moc, když jsem byl na základce, tak bylo moc úkolů, takže jsem byl našťvaný na tu učitele. To taky dělalo hodně.



R: Karta 3: Tady tuto kartu jsem vybral, protože toto jako vystihuje mě a toto jako ti, co jsou venku, protože my jsme museli být zavřeni, jakože o samotě a ti tři na kartě se bavijů, takže normálně chodit ven a bavit se spolu jako. Jakože takový odtržený od okolního světa. Jakože znám jedno místo, jeden barák a prostě nemohl jsem chodit ven.



R: Karta 4: Toto jsem vybral, že nebyla škola, ale potom jsem jakože mi vadilo, že nebyla škola. Takže to jsem vybral, jakože ze začátku jakože pro mě to bylo lepší, že jsem mohl později vstávat a že prostě nemusel jít do školy.



R: Karta 5: A toto jsem vybral, protože jsem byl pořád unavený, často jsem spal. Takže jsem byl takový unavenější. Že jsem neměl ten čerstvý vzduch, že jsem pomalu ani nebyl venku, takže jsem byl unavený.

T: Cítil jsi tady dusno?

R: Dusno jakože ne, furt se jakoby dalo něco dělat, ale ne zas tak moc.

T: A byla tu podle Tebe ponorka?

R: Ponorka to zrovna ne. Možná takovou menší ponorečku.

T: Jak jsi Ty sám prožíval izolaci?

R: Izolaci jsem prožíval tak nějak různě, no. Zas tak moc mi nevadila, až když se to uvolňovalo, tak to bylo pro mě, jakože lepší. Ale cítil jsem se jakoby osaměle. Ale spíš jakoby od toho světa.

T: Čím tě ovlivnila ta izolace?

R: Tak nemohl jsem se vídat se svýma kamošema, který jakože mi pořád psali, ať jdeme ven. Takže jsem s nima nemohl jít ven, takže to pro mě bylo jakože těžší.

T: A co tedy bylo na tom nejtěžší?

R: Nejtěžší bylo, že jsem byl pořád tady a nemohl jsem pryč. Že prostě vídal jsem pořád ty stejný tváře. Že jsem nemohl vidět ostatní. To bylo asi prostě nejvíc psychicky těžké, že jsem byl pořád v tom baráku, protože je to tady celé projíté, znám to tu nazpaměť. A venku se pořád něco děje. Prostě jakoby se tady zastavil čas.

T: Co se ti nejvíce honilo hlavou a jaké jsi měl přítom emoce?

R: Kdy to konečně skončí. A taky jsem pořád měl nějaké učení, takže to byla tak častá myšlenka, že jakože co mám ještě udělat, jak to mám spočítat.

T: Myslíš si, že ta izolace tě ovlivnila, že by si třeba rychleji vybuchl?

R: To zas ne, ale unavenější, jakože jsem neměl tolik energie jako předtím.

T: A co bylo nejvíc pozitivní na izolaci?

R: Asi nic.

T: Tak co ti nejvíc vzala?

R: Nejvíc mi čas vzalo učení se na přijímací zkoušky. Nebylo to moc dobrý, protože my jsme měli ve škole, že jsme mohli chodit na doučování na přijímací zkoušky, ale na to jsem nemohl chodit. To mě nejvíc deptalo. Nebyl jsem tak připravený na ty přijímačky, byl jsem jakoby ochuzen.

T: Jaká byla atmosféra v děcáku?

R: Tak celkově ta atmosféra byla taková, že panikační. Protože vychovatelka měla hodně dětí, takže bylo hodně úkolů, takže to bylo samé zmatky, pokřikování. Ale mně to nějak nevadilo, zvykl jsem si.

T: Jak tvoje tělo vnímalo izolaci?

R: Tak špatně, protože jsem nic nedělal, takže jsem furt přibíral na váze, takže tělo si po čase na to zvyklo, ale moje psychická stránka si na to nezvykla. To bylo hodně náročné, kvůli škole. Cítil jsem tlak ze strany té školy.

T: Když jsi tedy cítil, že toho na tebe bylo hodně, na koho si se obrátil?

R: Na nikoho jsem se neobrátil, protože jsem byl jakože sám. Chtěl sem být sám. Pustil jsem si písničky, dal jsem si oddych a pak jsem se do toho zase pustil.

T: A co vychovatelé, došli někdy za tebou i popovídat, když toho bylo hodně na tebe?

R: To zas ne, ale když jsme si s vychovatelama, jakože obecně bavili o všeckém, co se jakože děje, tak to mi někdy pomohlo. Jsme si vždycky sedli s jednou vychovatelkou navečer a povykládali jsme si, skoro každý večer. Cítil jsem ale i ze strany vychovatelů, že jsem takový jakoby pod tlakem, protože se pořád ptali na něco ohledně příjímáček.

T: Jaká tedy byla tvá zkušenost s izolací?

R: Náročná. Ale spíš po té psychické stránce, ale nejvíc kvůli té škole. Protože já jsem spíše ten domácí typ, nejsem ten, co chodí moc ven, takže mi to nějak moc nevadilo.

T: Jaké vztahy tady panovaly?

R: Tak mezi vychovatelem a dítětem byli časté dohady a pořád se křičelo. Takže samé zmatené všecho. A to nejen že jsme byli zavřeni, ale také kvůli těm úkolům, pořád se řvalo. Já jsem to nějak nevnímal na sobě, ale pocítil jsem to na té vychovatelce, že prostě je z toho na nervy, že toho má hodně.

T: Byly nějaké situace, kdy jsi cítil, že je toho už na tebe opravdu hodně?

R: Ano, ze začátku. Skrz školu, protože to se prostě přes ty Teamsy a všelijaké, než jsme se s tím systémem seznámili, tak to bylo ze začátku zmatené. Ale chvílku jsem nevěděl, ale oni mi to pak vysvětlili a potom jsem věděl kde co hledat.

T: Tak co ti pomohlo se dostat zase do takové vnitřní rovnováhy?

R: Asi volání s kamarády. To jsme volali skoro každý den, že aspoň jsme nějak mohli pokecat.

T: Můžeš mi popsat emoci, kterou jsi cítil nejčastěji?

R: Asi naštvanost.

T: A na co?

R: Tak různě, vychovatelé a tak různě. Prostě v izolaci, všude samé roušky, nikam se ani nedalo chodit, takže to taky bylo naprd. Často jsem taky vybuchl na děcka, ale já jsem výbušný typ, ale aj tak. Ale spíš mě štvaly ty děcka, že často bez důvodně štvaly ty vychovatele a ti to vlastně odnášeli.

T: A co tvůj denní režim? Ovlivnila ho izolace nějak?

R: Denní režim? Chodil jsem později, jakože spát, a spával jsem o dost dýl. Potom jsem taky strašně moc jedl, takže jsem přibýval. Furt jsem byl na mobilu, takže jsem byl čím dál víc závislejší na tom mobilu.

T: Co jsi dělal, abys zbavil stresu?

R: Ani nevím. Nejvíc mě uklidňovalo poslouchání písniček. Cítil jsem, jak ze mě pomalu padá ten stres. Spíš jsem jakože vyhledával tu samotu.

T: Jak jsi pečoval o své duševní zdraví?

R: Občas jsem chodil s malýma děčkama a vychovatelama na zahradu, takže tam jsem se prostě nějak vyblbl a prostě jsem tam dělal kraviny s malýma děčkama. Hraní nějakých sportů, co to šlo tady na zahradě jsem se jakože snažil, buď s klukama, nebo s malýma děčkama. Snažil jsem se být takový nápomocný těm vychovatelům, ať toho nemají zas tak moc. Protože ty děcka pak byli unavenější a šli dříve spat a ti vychovatelé pak měli klid.