

rozhovor s Michalem Goetzem, ředitelem DPN Opařany

Publikován 27.1.2026

Dlouhodobě mluvíte o tom, že je duševní zdraví dětí a mladistvých pod tlakem, jen vás až do posledních pár let nikdo neposlouchal. Co se dnes změnilo?

Je v tom osobní zájem. Každý už dnes má ve svém okolí nebo dokonce své rodině někoho, kdo potřebuje dětskou psychiatrickou péči, ke které je ohromně těžké se dostat. A ta zkušenost je napříč všemi sociálními vrstvami a politickým spektrem. Tahle blízkost dává do pohybu emoce, které potom zase oživují odborné argumenty, a to naše volání po změně, které trvá už přes 20 let.

Jak je to možné?

Od 90. let, kdy jsem začínal, tak do roku 2007, byla dětská psychiatrie vnímaná jako okrajový obor, který se stará především o řekněme hodně zlobivé děti. Jistě, léčili jsme těžké pacientky s anorexií nebo pacienty s psychotickou poruchou, ale dětské duševní zdraví se nepovažovalo za žádný větší problém. A vlastně se nás ptali, jestli máme jako dětský psychiatr vůbec nějakou práci.

Pak se situace ale zlomila a už kolem roku 2010 jsme viděli sebepoškozování a sebevražedné pokusy adolescentů. Mezi dětskými psychiatry byl vývoj do budoucna celkem jasný – věděli jsme, že máme vysoký věkový průměr, že máme nízko nastavené úhrady a že je dětská psychiatrie oproti té dospělé finančně znevýhodněná. Věděli jsme, v kontaktu se světem, do kterého jsme se dostávali čím dál více, že náš systém, ať už jde o materiálně-technickou úroveň a naplněnost službami, jako jsou stacionáře, ambulance, krizová centra, různé druhy lůžkových oddělení, zaostává. Naše vstupy do médií či apely na odborných fórech byly však takové marné volání po změně.

Takže v už tak stigmatizovaném oboru, jako je duševní zdraví, existovalo ještě větší tabu směrem k dětské psychiatrii?

Myslím, že ano. Nebyl to obor těch „velkých duševních nemocí“, které plní oddělení pro dospělé a často znamenají dlouhodobou ústavní péči. Dětská psychiatrie byl zkrátka pro mnohé obor, který se medicínskými prostředky stará o děti, kterým by „stačilo dát za uši“ a „kdyby anorektičky poznaly skutečnou bídu tak...“ Škoda mluvit. Ale teď jsme zcela jinde. Každý někoho zná a potřebuje pomoci. A vidíte, že jsou to často docela běžné rodiny. A že

se v nich nemusí dít vůbec nic strašlivého, a přesto může vzniknout závažný problém, se kterým si ta rodina i přes všechnu snahu neumí poradit. Samozřejmě a bohužel jsou také případy, kdy je rodina strašná a traumatizující...to je jasné a není jich málo.

Ale těch faktorů, které dnes na děti mimo rodiče mají vliv, je velké množství. Když dnes někde řeknu, že jsem dětský psychiatr, zazní už naopak univerzální věta: je vás málo a máte strašně moc práce. Počet pokusů o sebevraždu narůstal delší dobu, ale v roce 2023 je poprvé za předchozích asi 20 let registrovaný nárůst dokonaných sebevražd u adolescentů. A je tu ještě jeden velký trend, který bude jen přibývat, a to jsou závažné případy dětské a adolescentní agresivity.

Co jsou ty hlavní faktory mimo výchovu, které to způsobily?

Současná změna v kvalitě duševního zdraví je výsledkem interakce celospolečenských změn, které začaly být markantnější od konce 60. let a potom tak zásadního vstupu a tím je otevření Pandořiny skříňky digitálních vlivů.

Jaké jsou ty digitální?

Například se zastavme u sociálních sítí. Máme k dispozici nástroje rychlého propojení, ale zároveň je tam silný faktor srovnávání. Algoritmy vám zobrazují ty nejlepší momenty ostatních, je to sebe prezentace. Ačkoliv racionálně víme, že to není realita. Ale podobně jako u filmu víme, že je to film, ale i tak prožíváme příběh. Zároveň je to nástroj sociální kontroly, kvantifikace popularity, oblíbenosti, nemilosrdné sociální hierarchizace. A na rozdíl od klasické šikany, u té internetové máte pocit, že to ví úplně všichni a je to silný stresor. Máte tam také obrovské množství kontaktů, které jsou ale iluzorní a povrchní a náš mozek vyhodnocuje kvalitu a kvantitu sociálních kontaktů zároveň. A když je tam nepoměr, vzniká pocit frustrace a neuspokojení a vlastně i zmatku. To je silný faktor pro emoční dysregulaci. Ale čas u obrazovky, screen time chcete-li, sám o sobě ovlivňuje vývoj mozku.

Takže mozek vidí, že mám hodně kamarádů, ale necítí skutečný vřelý kontakt?

Ano, a navíc nám tyto kontakty nepomáhají v tom čemu říkáme socioemoční zrání. Sociálními kontakty se od dětství učíme. Čteme emoce druhých a učíme se chápat své vlastní. Učíte se také chápat rozdíl mezi tím, co se řekne a co se myslí. A poznat, kdy něco říct nebo neříct nahlas. Proto se v anonymním kontaktu odehrává daleko větší surovost než v osobním kontaktu. Když nejste psychopata, regulujete své emoce podle projevu toho druhého, protože trochu prožíváte to, co prožívá ten druhý. Ale na sociálních sítích či anonymních internetových debatách nás to, s jistou nadsázkou řečeno, psychopatizuje všechny. Nemáme před sebou ani tvář ani hlas, jen slova, která nemusíme umět tak dobře používat k vyjadřování toho, co opravdu prožíváme. Chybí čitelná emoce, aby nás zastavila v tom, co chceme říct. Všimněte si, že nakonec téměř všechna diskusní fóra zaplní vyšinuté reakce.

Co jsou ty další faktory prostředí?

Taky se ale změnil celkový postoj společnosti od určitého důrazu na sebekontrolu k důrazu na spontaneitu. Nejvíce je to vidět od 60. let, kdy ta odporová hnutí kladla důraz na vymezení se vůči společenským normám a razila život tady a teď, autenticky. A pak je zde jasně patrný posun od adorace odolnosti k adoraci zranitelnosti. Pro generace formované hospodářskou krizí a světovými válkami mělo utrpení být neseno mlčky a přetaveno v charakter. Vzpomeňme Kiplingovu báseň „Když“. Druhá polovina 20. století je charakterizovatelná jako obrat k zranitelnosti. V 60.–70. letech dochází k psychologizaci každodenního života, rozvoji psychoterapie a konceptů jako je trauma, stres a zranitelnost, Legitimizuje se sdílení křehkosti namísto jejího skrývání. Koncem 20. a začátkem 21. století se pak zranitelnost stává klíčovým morálním pojmem v bioetice, sociální filozofii a politických debatách. Chápe se jako univerzální lidský základ, z něhož plynou povinnosti podpory a péče, nikoli jen jako deficit. Kulturní diskurs interpretuje životní obtíže primárně prismatem křehkosti a újmy. To sice přináší destigmatizaci, ale může oslabovat starší narativy, které vnímaly utrpení jako zdroj růstu a odolnosti.

A je pro nás sebekontrola přirozená?

Je a není. Sebekontrolu musíte rozvíjet, aby byla efektivní. A to se dostáváme k další důležité změně, a to je ta ve výchově dětí. Rodiče jsou dnes stále více dohlížející a více se snaží zvyšovat bezpečí dětí. Říká se tomu helikoptérové rodičovství. Rodič chce o dítěti pořád všechno vědět a mít téměř stálý přehled o tom, kde se dítě pohybuje, co dělá. Je to tedy spíše v Americe, ale existují i aplikace, kde si rodiče vzájemně sdílí, jakmile se v nějaké ulici vyskytne nebezpečný člověk. A to všechno přirozeně zvyšuje úzkostlivost a pocit, že je svět nebezpečný...I pro mě, když tohle všechno vím, je to dnes pro mě jako rodiče těžké. Protože to tak dělají všichni a kdybyste to tak nedělali, říkali byste si, že asi nejste normální.

A jaký to má vliv na dítě?

Je to špatný přístup. Odolnost získáváme od dětství jednak na základě vztahu s rodiči, který by měl být jistý a bezpečný, ale pak také volnou hrou. Tam si hledáme své hranice, učíme se přijímat prohru a včlenit se do nějaké skupiny. Hra není jen zábava, ale je to prostředek, který vás připravuje na situace, které už hra nebudou. Hrají si mláďata všech savců, třeba šelmy se perou nebo šimpanzi po sobě něco hážou a honí se po větvích. Protože to se jim bude jednou hodit. A jestliže nemáme příležitost k takové volné hře, nedostáváme vývojový prostředek, který potřebujeme.

A ještě k těm rodičům. Vidíme menší tendenci vést děti k odložení odměny. Děti si dnes jednoduše najdou tu okamžitou odměnu, třeba sledují jedno video na sociálních sítích za druhým nebo hrají hru. Přitom je na odložení odměny založený úspěch západní společnosti. Učíte se teď, protože víte, že za to budete mít volné prázdniny, nebo teď hodně pracujete, abyste jednou nemuseli. To je odložená odměna. Existuje celkem známý Stanford Marshmallow experiment, v němž dostaly čtyřleté děti na výběr sníst jeden bonbon hned, nebo počkat a mít dva. Vědci pak ty děti v rámci experimentu sledovali dlouhodobě a porovnali, jak na tom byly ve 22 letech ve srovnávacích testech SAT, podle kterých se v Americe rozrazuje na univerzity. A schopnost odložit odměnu, tedy že si děti počkaly na ty dva bonbony, predikovala, jak úspěšní budou za těch 18 let. Ty, co dokázaly odložit odměnu se pak lépe uměly učit a překonat to nepříjemné teď, pro hodnotnější později.

Takže kvůli sociálním sítím a dostupným odměnám ztrácíme schopnost disciplíny?

Nejde jen o disciplínu k výkonu. V Marshmallow experimentu byli ti, kteří v dětství lépe dokázali odložit odměnu, v dospělosti také celkově spokojenější, méně nepřátelští a méně závistiví. To znamená, že odložená odměna ovlivňuje i to, jak prožíváte sami sebe a jak dokážete regulovat své touhy a zklamání. Máte už přednastavený jistý filtr.

A dá se s tím pracovat?

Jasně. Začíná to ale právě už od dětství. Nedáš si bonbon hned, ale až po večeři. Teď se učíme a pak si můžeš pustit hru nebo internet, ale jen na určitou dobu. A když si uděláš úkoly, můžeš tam být o 10 minut déle. Učí se to ale i při hraní deskovek nebo sportovních hrách. Jsou na to postaveny Bobříky u Foglara, Orlí péra ve Woodcraftu, ale samozřejmě i metody tréninku ve sportu atd.

Jak se projevuje nárůst agresivity mladistvých, který jste zmínil?

Pozorujeme výhrůžky fyzickým násilím a vyšší agresí. Policie vám potvrdí, že mají vyšší procento výjezdů do škol, kdy třeba žák řekne, „že to tam vystřílí“, „vyhodí školu do povětří“ nebo si začne sepisovat seznamy osob, které hodlá zlikvidovat. Což je velká změna. Pamatuji si, že když jsem byl v roce 2010 na stáži v Americe, úplně jsem koukal, že do škol volali k zásahům proti žákům policii. Říkal jsem si, že to by se u nás nestalo, aby pacifikovali policisté školní dítě a použili na něj pouta.

Střelba na Filozofické fakultě UK měla katalyzující účinek, ale byla výrazem jevu, který už nějakou dobu probíhal. Když se v globalizovaném světě dozvídáte informace o podobných aktivitách ze zahraničí, slyšíte je často a popsane do detailů, je návodnost vcelku zřejmá. Pak přišel útok dívky v Domažlicích a další události následují.

Tady je nutné dovysvětlit, proč jsou k tomu všemu, o čem se zde bavíme, výrazně náchylnější právě adolescenti.

Proč?

Puberta a adolescence je obdobím přirozené nestability, kdy si dosud děti začínají procházet velkou hormonální změnou. Síť v CNS, které podporují plánování, kontrolu impulzů, regulaci chování vzhledem k normám apod. dozrávají až o roky později než ty aktivační, zprostředkující naši emocionalitu. Proto jsou potřeby v adolescenci naléhavější, je větší touha po novosti a nálady i jejich změny jsou silnější. Jsme přirozeně citlivější a více podráždění. Dnes se zpětně dívám, jak jsem se mohl v adolescenci někdy chovat jako učiněný pitomec, ale „v tu chvíli mi to zkrátka přišlo jako skvělý nápad“. Mozek je v tom období tak postavený. Sebekontrola dozrává až kolem 25. roku věku. A navíc je dnes období adolescence oproti minulosti delší, protože puberta začíná dříve a dospělost nastupuje později, hovoříme o odložené nebo také vynořující se dospělosti.

Čím to je?

Faktorů je mnoho. Jsou jak biologické, tak sociální povahy. Mezi ty biologické snižující věk nástupu puberty patří například strava, objem tělesného tuku, chemické látky v prostředí ovlivňující hormonální metabolismus a další.

No a adolescenti jsou zároveň v opozici a zároveň málo sebejistí. Srovnávají se a jsou velmi citliví na výsledek toho srovnávání. Bývají radikálnější a špatně rozlišují stupně šedi, mají tendenci vnímat svět bipolárně. Chtějí se proti něčemu vymezovat, ale zároveň někam patřit. Takže hledají určité sociální mikrosvěty na sítích. Myslí v menším kontextu a mají větší tendenci k impulzivním reakcím. Je u nich také silná ambivalentnost emocí. Dokážou být téměř zároveň smutní i radostní, chtít i odmítat apod. A zatím jim život leckdy připadá nekonečný. Až později si každým z nás život už pohraje a na jeho křehkost a konečnost si citelně sáhneme.

Zpátky k tomu nárůstu agrese. Co za ním tedy je?

Myslím, že společenská normalizace extrémního násilí. Kdo by před 20 lety řekl, že pro nás bude normální dívat se na to, jak jeden druhého umlátí do krve. Na datech vidíme nárůst vysílacího času MMA z roku 2014, kdy to bylo 12–18 hodin ročně, na 1800 hodin ročně v roce 2025. V USA paradoxně mnohé osobnosti, které kdekdo a kdekoho kritizují za nekorektní chování, mají v těchto sportech vysoké investice. Dnes si otevřete zpravodajské servery a je tam jeden bijec vedle druhého. Považuje se za normální fandit někomu, kdo někoho jiného mlátí do krve a přiškrtní ho. A nepovažujeme to za odsouzeníhodné. Další věc je změna v detektivním žánru, kde je daleko více násilí než dříve a obecně je fokus na interpersonální konflikty, ne na zápletku.

Jak k tomu přispívá ta určitá celebritizace jednak těch zápasníků, ale i reálných vrahů, o kterých se točí detektivní seriály?

To je další věc. Podle mě je to známka úpadku. Náš mozek má tendenci více reagovat na negativní události. A příště pak bude vyhledávat podobné informace. A víme zároveň, že dlouhodobé vystavení se násilnému obsahu zjednodušeně řečeno vede ke snížení emoční reaktivity. To znamená, že k dosažení stejného emocionálního zážitku budete příště potřebovat silnější podnět. A může to ovlivnit naši schopnost empatie.

Další faktor stresu je pak zahlcování negativními zprávami, které se nám více zapisují do paměti. To vše ovlivňuje váš pohled na budoucnost a dnešní mladá generace má vyšší míru pesimismu a skepse.

Jak vnímáte argument o sněhových vločkách a přecitlivělé mladé generaci?

Věřím, že pokud bychom my jako starší generace podstoupili pubertu v těch samých digitálních a sociálních podmínkách, mělo by to na nás taky značný dopad. Ty působící faktory jsou tak silné, že nemusíte být zrovna sněhová vločka, aby to s vámi pořádně zatřásl. Tím nepopírám zároveň vyšší senzitivitu současné mladé generace.

Všechny ty faktory, co jste vyjmenoval, souvisí s regulací emocí, která se některým dnešním mladým lidem nedaří. Není tedy to vyšší procento sebevraždy způsob, jak si v tom vzít zpět tu sebekontrolu?

Ano, sebepoškozování je pro mnohé nouzová metoda zvládnání silných emočních prožitků, nebo pocitů hluboké prázdnoty. Adolescenti v naší studii uvedli jako důvod ve 30 procentech případů, že se tím snaží v sobě zvládnout nenávisť, nahromaděné emoce, extrémní emoční zmatek. Jiní uvádějí, že se chtějí potrestat, nebo vyhovět silnému nutkání vlivem návyku.

Může to být ale i zážitek, který vás odkloní od toho, co aktuálně prožíváte. Když si kousnete do chilli papričky namísto řezání, taky to něco udělá. Ale teď je časté sebepoškozování pořezáním, je tam určitá sociální nákaza. Lidé, kteří s tím neměli zkušenost, to vidí ve svém okolí a zaexperimentují s tím. Což je v adolescenci běžné, experimentujete s oblečením, chováním, návykovými látkami, ale i sebepoškozováním. A tím se adolescenti dostávají do rizikové skupiny. A pokud tam působí další vlivy, můžou to dělat opakovaně a výsledkem může být, že se stanou našimi pacienty. Mimochodem, jako faktor, který, myslím, přispěl k epidemii sebepoškozování je společenská normalizace trvalých tělesných modifikací – tetování a piercingu v posledních cca 20 letech.

Vaše nemocnice pracuje s moderními metodami, zejména takzvanou dialektickou behaviorální terapií. Tam učíte pacienty a pacientky regulovat emoce jinak,

Ano, vedle validace prožívání je v DBT důraz na změnu – ukázat jim, že můžou tenzi zvládat i jinak. DBT je velmi přímočarou cestou k lepší regulaci emocí, zvládání vztahů a sebepřijetí. Součástí nácviku v této terapeutické metodě je i mindfulness, vycházející z jedné buddhistické metody meditace, která vás učí pozorovat obsahy své mysli a uvědomit si, že nejste to samé, co vaše myšlenky a pocity. Že je tu prostor svobody a úlevy.

Zapojujete do léčby ale aktivně i rodiče. Je častým pocitem rodičů, že je to, co se děje jejich dítěti, jejich vina?

Ano, součástí jsou i rodičovské skupiny, kde se učí podobné věci a snad i pochopí, čím si jejich dítě prochází. A že vlastně možná neměli moc způsobů, jak to ovlivnit.

Co může udělat stát?

Ona Pandořina skříňka se otevřela, když začaly klesat ceny smartphonů a mobilních dat a začalo to být finančně dostupné i pro rodiny, které si nemůžou dovolit dávat své děti na kroužky a sporty a plně se jim věnovat. Základem musí být podpora rodin. Musí přijít systematická podpora vývojově prospěšného trávení volného času. Umělecké a sportovní aktivity mají prokazatelně stimulační vliv na rozvoj mozku a jsou protektivní pro duševní zdraví. Rozvíjí koordinaci a spoustu charakterových vlastností i regulaci emocí, ale také netrávíte tolik času v rizikovém digitálním prostředí. Vidíme tendenci některých zemí omezovat přístup dětí k sociálním sítím a třeba sbírat ve školách mobily do košíků. Bez toho to také úplně nepůjde, dokud se digitální prostředí nepromění, že bude pro duševní zdraví podpůrné. To, pokud se ukáže, že je to možné, zabere nějaký čas a bez ekonomických motivací se nenastane. Ten chlívek, kterým dnes internet a sociální sítě jsou, se také rozmohl na bázi touhy po zisku, vyniknutí apod. Dále je nutné dostat podporu duševního zdraví do škol. Kromě opravdu systémové podpory školních psychologů, čím myslím financování jejich vzdělávání a supervize ze strany klinických psychologů, jsou již odpilotované programy zvyšování gramotnosti v oblasti duševního zdraví a metod psychohygieny, které je třeba systémově implementovat.

Čekáte nějaký posun od nové vlády?

Čekáte nějaký posun od nové vlády?

Duševní zdraví dětí a dospívajících se nezlepší, pokud to nebude vládní prioritou od úrovně premiéra. Proto jsem rád, že se pod novou vládou ustavuje Rada pro duševní zdraví spadající přímo do gesce předsedy vlády. Vnímám, že to téma je pro premiéra Babiše důležité. Musím však dodat, že to musí být stejně důležité a závazné i pro ministryni financí. Pokud nebude, pak jsem ve stejné situaci jako za minulé vlády. Chci věřit, že vstupujeme do nové etapy a zájem premiéra se odrazí ve viditelných změnách. Dětská psychiatrie potřebuje hlavně zásadní investice, abychom se z hlediska podoby našich zařízení vůbec přiblížili západu. Čas není na naší straně. Každý měsíc zpoždění znamená, že další desítky dětí a mladých lidí získává zkušenost psychiatrické hospitalizace v zastaralém prostředí. Ale musí se posunout i celkový přístup společnosti k duševnímu zdraví. Jestliže chceme zvládnout epidemii, pak každý musí něco změnit.

Zkrácená verze pro online zde <https://archiv.hn.cz/c7-67836740-rur4m-a53c34e58e906e0>