

Děti a korona

Podklady k akci „Tady smíš být“ pracovní skupiny Těhotenství, porod, rané dětství Medicínské a Pedagogické sekce při Goetheanu – poslední aktualizace k 9.4.2021

Christoph Meinecke, Karin Michael

Mnozí rodiče, prarodiče, vychovatelé, učitelé, lékaři si kladou otázku, jaké důsledky má aktuální pandemie na zdraví dětí.

Chceme tímto ukázat, proč je právě nyní důležité, soustředit se na základní potřeby dětí, jež jsou zde za všech okolností a nezávisle na pandemii, a jejichž naplnění je předpokladem pro zdravý a zdárný průběh dětství. Tím, že si uvědomíme, čím mnohé děti v pandemii trpí a proč naopak některé v pandemii vzkvétají a zotavují se, porozumíme lépe tomu, co naše děti dnes především potřebují. A to jim musíme dát, aby mohly dospět ve zdravé, schopné, vzdělané a činné lidi.

Děti a korona

V současné době nelze vycházet z toho, že hnací silou pandemie jsou děti. Vyplyvá to z prohlášení německého institutu Roberta Kocha (1) a nejrůznějších dalších publikací. Infekčnost se podle všeho zvyšuje s věkem a zhruba od 12 let věku odpovídá té u dospělých. Nejnížší je u batolat v prvních třech letech života (2). Totéž platí pro vnímavost k nemoci. Ačkoli vykazují učitelé dvakrát až čtyřikrát vyšší míru hlášení nemocnosti kvůli COVID-19 ve srovnání s normální populací, neliší se to od jiných profesí, které jsou nevyhnutelně spojeny s úzkými sociálními kontakty, jako jsou jiné vzdělávací, lékařské, terapeutické a ošetrovatelské obory činnosti. Zároveň je podíl dospělých, který vedl ve školách k propuknutí infekce, výrazně vyšší než u dětí (2). Infekce tedy nepocházejí primárně od dětí a školáků (3). Německá směrnice S3 „Opatření pro prevenci a kontrolu přenosu SARS-CoV-2 ve školách“ toto zohledňuje a doporučuje nízkoprahová hygienická opatření, která mohou dostatečně zajistit otevření a udržení otevřených škol (4). Ačkoli se virová zátěž u dětí očividně neliší od virové zátěže u dospělých, je průběh onemocnění COVID-19 u dětí ve velké většině případů mírný. To je dáváno do souvislosti s možnou dosavadní nezralostí imunitního systému.

Polovina infekcí v dětském věku probíhá bez příznaků. Druhá polovina vykazuje nespecifické známky neškodných infekcí dýchacích cest. Občas se objeví horečka a trávicí obtíže, velmi zřídka poruchy dýchání nebo ve smyslové oblasti. Většina dětských infekcí SARS-CoV-2 není zachycena. Studie ukazují až 6 krát vyšší počet dětí s výskytem protilátek v krvi než kolik bylo hlášených případů (5). To naznačuje, že děti by svými bezpříznakovými průběhy mohly významnou měrou přispívat k vytvoření kolektivní imunity. Ta bývá obecně nahlížena při 60-70%, tj. pandemie je u konce ve chvíli, kdy má 60-70% všech lidí protilátky. Stále není jisté, zda toto odhadované procento bude dostačující u nových variant virů. Ozývají se také hlasy, které považují vytvoření komunitní imunity za nereálné. To je mimo jiné podloženo skutečností, že se virus neustále proměňuje a podobně jako u chřipkového viru bychom mohli mít v každé nové sezóně, tedy každoročně, co do činění s novou variantou SARS-CoV-2 (6). Nezávisle na tom to vypadá, že jednou získaná imunokompetence proti SARS-CoV-2 sice spolehlivě nezabrání nové infekci, ovšem je schopna významně snížit projevy a závažnost nové infekce. Proto se jeví jako žádoucí, aby děti získaly vlastní imunokompetenci přirozeně a očkování se nabídlo cíleně ohroženým skupinám obyvatel.

Potřeby dětí a jejich současný zdravotní stav

Už delší dobu způsobuje zdravotní stav našich dětí a dospívajících starosti. Zejména nárůst alergií a obezity, jakož i poruch učení a chování je způsoben stále více nepřírodným a zúženým životním prostředím, ve kterém vyrůstá mnoho dětí. Znečištění ovzduší, nedostatek pohybu, urbanizace, přesycenost podněty a počítačové obrazovky dětem jen přidávají. Žádoucí denní dávka pohybu 1,5 - 3 hodiny a pět porcí zeleniny a ovoce denně doporučených Světovou zdravotnickou organizací se dostávají jen menšině dětí. Zážitky přírody, prostory zeleně a větší výhledy jsou pro mnoho dětí nedosažitelné. Život většiny rodin je dnes navíc postaven na rané ústavní péči a tomu odpovídá pouze krátký čas

vyměřený společnému rodinnému životu. Stále více ztrácíme z obzoru základní potřeby našich dětí, jako je zdravý a řádem naplněný běh života, svobodný prostor pro hru, pohyb, objevování a chuť prozkoumávat, stejně jako bezpečné rodinné pouto, které poskytuje jistotu, láskyplný zájem a uznání. Není náhodou, že nedávno zemřelý, vysoce uznávaný švýcarský vývojový pediatr Remo Largo už roku 2017 řekl: „Takto už to nemůže dál pokračovat“ (7). Podporoval vytváření více individuálních prostorů pro děti a vznik mezigeneračních společenství.

„Nejsme stvořeni k životu v anonymní masové společnosti. Potřebujeme kolem sebe stabilní a nosné společenství. Základní malá rodina není dostačující“ (7). Omezení kontaktů, která jsou v současném boji proti pandemii nařízena napříč generacemi, jsou opakem toho, co děti potřebují pro svůj zdravý vývoj. Musí být co nejmenší a nejkratší. *V celospolečenském diskurzu musí mít potřeby dětí stejný význam jako vyčerpání jednotek intenzivní péče nebo míra úmrtnosti související s věkem.*

Důsledky pandemie u dětí

Již nyní děti a dospívající neúměrně strádají následkem opatření v boji proti pandemii. V podstatě jsou to oni, kteří jsou opatřeními nejvíce zatíženi, přičemž nemocí samotnou jsou zasaženi nejméně (8). Během pandemie byl prokázán nárůst duševních a psychosomatických poruch. Již v první vlně došlo k nárůstu bolestí hlavy, bolestí břicha, sklíčenosti, nervozity, podrážděnosti a poruch spánku. Kvalita života podle osobního hodnocení dětí rovněž poklesla. Navíc 70% všech dotázaných dětí v první vlně uvedlo, že jsou koronovou krizí významně zatěžovány. Po druhé vlně to bylo přes 80% (9). Takový stres má zásadní negativní dopad na celoživotní zdraví člověka. Vede k imunosupresi, náchylnosti k infekcím, sníženému očkovacímu účinku, zvýšeným komplikacím při infekcích, zvýšené úmrtnosti, zvýšené zátěži nemocemi a kratší délce života. Děti během pandemie kromě toho trpí nedostatkem pohybu a přibýváním na váze, zřetelně narůstá agresivita, poruchy koncentrace, deprese, úzkosti, panika a nutkavé mytí. Stejně jako v případě infekce, i v případě pandemických opatření jsou sociálně znevýhodněné děti zvláště postiženy a více trpí následky. Nouze mnoha dětí v důsledku koronové pandemie je celosvětová. Tlak na jejich rodiny je postihuje obzvláště tvrdě. Příležitostí ke vzdělávání a rozvoji ubývá. Stále více dětí, nejen v chudších zemích, trpí ekonomickými a sociálními důsledky krize. A u nejchudších z chudých narůstá dál v nesnesitelném rozsahu hladomor (10).

Co můžeme udělat? Co teď naše děti a jejich rodiny potřebují?

Především snad toto: *povzbuzení pro rodiče, radost ze života pro děti!*

Dítě potřebuje jistotu, že jeho potřeby mají v životě místo - prostorově i časově (11). Potřebuje pozitivitu, přijetí, uznání, radost a důvěru. Potřebuje spoluprožívání ostatních, potřebuje dávající a přijímající pozornost vůči sobě navzájem. Potřebuje humor a lehkost, potřebuje pohyb, přírodu, zeleň (12) a vzduch, aby mohlo dýchat, potřebuje rytmus a spolehlivost, zdravou stravu a nerušený spánek. Potřebuje – tím více za nepříznivých vnějších okolností, které vyžadují vysokou míru přizpůsobivosti - okamžiky života, ve kterých cítí: „Tady jsem člověk, tady mohu být, zde jsem v bezpečí.“

Rodiče mají obvykle největší užitek z praktických rad. Ty jsou o to účinnější, čím více nízkoprahově jsou postavené. Jsme toho přesvědčení, že právě teď rodiče, prarodiče, vychovatelé a učitelé potřebují povzbudit, že u dětí jde obzvláště o to, aby se braly v potaz zdravotní dopady pandemických opatření.

To vyžaduje zásadní změnu v základním společenském postoji: Zdraví dospělých neohrožují děti, nýbrž opatření ohrožují zdraví našich dětí!

Takový „reframing“ (13) otevírá možnost, jak najít cestu ven z nastoupené zatuhlosti s prostým následováním opatření k ochraně proti infekci, směrem k nové schopnosti jednat. Ryzí starost o zdraví dětí se takto může proměnit, ve spojení s praktickou pomocí, v důvěru a jistotu, že můžeme být sami aktivní pro blaho a rozvoj odolnosti dětí.

Kampaň „Tady smíš být“ by tomuto chtěla přispět. Zahrnuje následující doporučení, která vyplývají z výše uvedeného.

Co můžeme právě teď udělat pro blaho našich dětí?

- Dát malým dětem spolehlivý a nezatížený prostor k vývoji.
- Posilovat důvěru a sílu opakováním a rytmem.
- Vnímat a překonávat obavy!
- Zpívat a tančit!
- Darovat více objetí, tepla a blízkosti!
- Udržovat mytí rukou jako krásný rituál, nikoli jako odstranění nebezpečí.
- Pak rozetřít „zlatou kapičku“ růžového oleje a vnímat vůni.
- Společně dělat smysluplné věci: vaření, pečení, čištění, úklid.
- Znovuobjevovat sílu přírody:
 - Ve volném prostoru jsme volnější.
 - Zvířata mohou léčit dětské duše, podporovat pohyb a dělat jim radost.
 - V lese se můžeme zhluboka nadechnout a uzdravit se.
 - Zasít semínka a pozorovat, jak rostou.
 - Najít „moje“ místa, můj stroj, můj potok, to dává stabilitu.
 - Ponořit se do intenzivní hry a smyslového vnímání.
 - Hrát si s bahnem, pískem a vodou.
 - Hodně se smát.
 - Vyprávět příběhy.
 - Zažívat malá dobrodružství.
 - Péct chléb.
 - Zažívat zkoušky odvahy a překonávat překážky.

Ochrana dětí potřebuje silné, jisté a na budoucnost zaměřené dospělé!

Autoři:

MUDr. Christoph Meinecke, odborný lékař pro děti a dospívající, psychoterapeut dětí a dospívajících, Rodinné centrum Havelhöhe - Berlín, Německo

MUDr. Karin Michael, odborná lékařka pro děti a dospívající, obecní nemocnice Witten-Herdecke, Německo

Stránky akce „Tady smíš být“: https://www.e-public.de/dl3/cmsimages/praxis/PRA-0979/Plakat-DinA4-DE-Hier_darfst_du_sein.pdf

Přehled literatury:

- 1** Robert Koch-Institut. Epidemiologischer Steckbrief zu SARS-CoV-2 und COVID-19. Stav k: 18.03.2021. Dostupné z https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Steckbrief.html (29.03.2021).
- 2** Robert Koch-Institut: Epidemiologisches Bulletin 13/2021. Dostupné z https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2021/Ausgaben/13_21.pdf?__blob=publicationFile (29.03.2021).
- 3** Ani registrovaná studie Co-Ki (Corona bei Kindern) dosud nedokázala najít žádné podklady k tomu, že by děti představovaly relevantní zdroj infekce SARS-CoV-2: Schwarz S, Jenetzky E, Krafft H, Maurer T, Steuber C, Reckert T, Fischbach T, Martin D. Corona bei Kindern: Die Co-Ki Studie. Relevanz von SARS-CoV-2 in der ambulanten pädiatrischen Versorgung in Deutschland. Monatsschrift Kinderheilkunde 2021;169:39–45. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00112-020-01050-3>.
- 4** Německá společnost pro medicínu dětí a dospívajících z.s. (DGKJ), Německá společnost pro epidemiologii z.s. (DGEpi), Německá společnost pro dětskou infektologii z.s. (DGPI) (Vyd). Maßnahmen zur Prävention und Kontrolle der SARS-CoV-2-Übertragung in Schulen - Lebende Leitlinie. AWMF-Registernummer 027-076 (Stav k: 07.02.2021).
- 5** Hippich M, Holthaus L, Assfalg R, Lampasona V, Bonifacio E, Ziegler AG. A Public Health Antibody Screening Indicates a 6-Fold Higher SARS-CoV-2 Exposure Rate than Reported Cases in Children. Clinical Advances 2021;2(2):149-163. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.medj.2020.10.003>.
- 6** Aschwanden C. Five reasons why COVID herd immunity is probably impossible. Nature 2021;591: 520-522. DOI: <https://doi.org/10.1038/d41586-021-00728-2>.
- 7** Remo Largo v rozhovoru, Luzerner Zeitung online z 29.05.2017. Dostupné z <https://www.luzernerzeitung.ch/schweiz/remo-largo-beruhmtester-schweizer-kinderarzt-so-kann-es-nicht-mehr-weitergehen-ld.82817>.
- 8** Na to poukázal rovněž primář dětské kliniky Olgahospital ve Stuttgartu (DE) ve zpravodajství německé televize ZDF-Extra am 22.03.2021.
- 9** Ravens-Sieberer U, Kaman A, Otto C, Adedeji A, Devine J, Erhart M, Napp AK, Becker M, Blanck-Stellmacher U, Löffler C, Schlack R, Hurrelmann K. Psychische Gesundheit und Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen während der COVID-19-Pandemie – Ergebnisse der COPSY-Studie. Deutsches Ärzteblatt Int 2020;117(48):828-829. DOI: <https://doi.org/10.3238/arztebl.2020.0828>.
- 10** K ničivému globálnímu dopadu na blaho dětí viz. např.:
Hlad, dostupné z <https://www.welthungerhilfe.de/hunger/kinder-und-hunger/> (05.04.2021),
Narůstající chudoba: dostupné z <https://www.caritas-international.de/spenden/soforthilfe-akute-katastrophe/projekt-kinder-in-corona-not> (05.04.2021),
Nouzový stav vzdělání, dostupné z: <https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/weltweite-bildungskrise-durch-corona-pandemie/238458> (05.04.2021).
- 11** Remo Largo toto nazývá Fit-Prinzip: Odpovídá životní prostor potřebám mladých lidí, kteří rostou a chtějí se rozvíjet? Ve své poslední knize rozšířil tento princip na celý lidský život: Largo R. Das passende Leben. Was unsere Individualität ausmacht und wie wir sie leben können. 2. vydání. Frankfurt: Fischer Taschenbuch; 2019.
- 12** Srov. Flade A. Zurück zur Natur? – Erkenntnisse und Konzepte der Naturpsychologie. Berlin: Springer; 2018.
- 13** Reframing, „přeformulování“, je metodický pojem ze systemické rodinné terapie. Znamená proměnu způsobu nazírání na zatěžující situaci, aby se došlo k novým možnostem jednání.

Pozvánka: Rodinné pobyty v Bráně do Českého ráje – příroda, klid a dobrá věc

Hledáte-li místo, kam se vypravit na dovolenou či prázdniny, přijďte na pobyt do Centra Tábor v Nové Vsi nad Popelkou! V podkrkonošské roubence – seminárním domě - jsou pokoje přímo stvořené pro pobyty rodin či větších skupin, dále útulná společná kuchyně, společenský sál s pianem, zahrada s ohništěm a v neposlední řadě zvířata – terapeuti. Jsou zde nekonečné možnosti výletů – jak pěších v nejbližším okolí, tak i vzdálenějších, autem do Českého ráje či Krkonoš. Ceny za ubytování jsou vlídné a svým pobytem zároveň podpoříte provoz Centra, které funguje od svého počátku bez státních dotací a v současné době citelně doplácí na následky protiepidemických opatření. Spojíte tak „příjemné s užitečným“ – případně můžete poslat nabídku pobytu dál svým známým (Centrum je vhodné i pro nejrůznější kurzy, supervize, teambuilding apod.). Kontakt, foto a více podrobností naleznete rovněž zde: <https://www.akademietabor.cz/cs/socialne-terapeuticke-centrum-tabor/> centrumtabor@centrum.cz, tel. (sms) +420 603 238 962