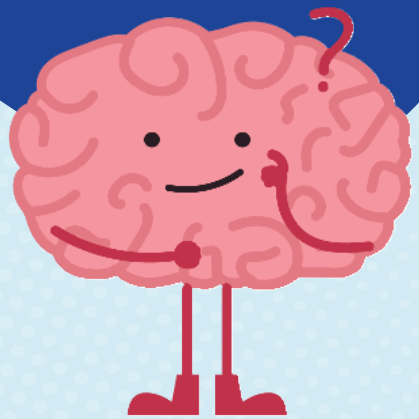
NÁRODNÝ ÚSTAV DETSKÝCH CHORÔB

Tipy pre duševnú pohodu detí



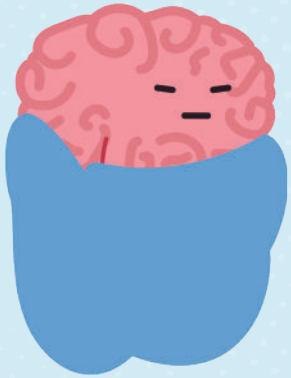
Zdravé návyky v spánku, stravovaní, pohybe a používaní obrazoviek majú veľký vplyv na psychickú pohodu detí.
Špecialisti z Národného ústavu detských chorôb ponúkajú jednoduché odporúčania, ktoré vám pomôžu vytvoriť prostredie podporujúce duševné zdravie detí.

KVALITNÝ SPÁNOK

Dieťa by malo **dostatočne a nerušene spať**.
Školák na základnej škole potrebuje 9-12 hodín a stredoškolák aspoň 8-10 hodín spánku.

Dôsledky nedostatočného spánku:

- **Slabšia pozornosť, horšia pamäť** vedie k horšiemu výkonu (napr. v škole)
- **Menšia kreativita**
- **Únava**, zneužívanie stimulačných nápojov
- **Úzkosti a smutná nálada**
- Častejšie **zranenia** pri športe
- **Horšia imunita**, častejšia chorobnosť
- **Prejedanie a nadváha**
- **Nižšia dosiahnutá výška**



Čo môžeme urobiť:

Uložte/pošlite dieťa spať dostatočne včas, nenechávajte čas ukladania sa na lôžko na ňom. Vytvorte **vhodné podmienky pre spánok, vyvetrajte, znížte teplotu miestnosti.** Dieťa by malo mať dostatočne teplú prikrývku.

Dieťa by nemalo ísť spať hladné, ale ani krátko (menej ako hodinu) po konzumácii jedla, obzvlášť ťažkého na strávenie.

Hodinu pred spaním nepodávajte väčšie množstvo tekutín, aby spánok nebol rušený nutnosťou ísť na WC.

Nedovoľte dieťaťu mobil, či tablet **v posteli.** Mobil dieťa rozptyľuje, jeho žiarenie znižuje vylučovanie melatonínu (hormónu potrebného na kvalitný spánok). Ak dieťa používa mobil na budenie sa, **odporúčame vymeniť ho za iný druh budíka.**

KVALITNÁ STRAVA

Dieťa potrebuje vhodnú stravu, a to **pravidelne 5-6x denne** a dostatočné množstvo tekutín **(6-8 pohárov denne)**.

Hlad alebo prejedenie má vplyv na:

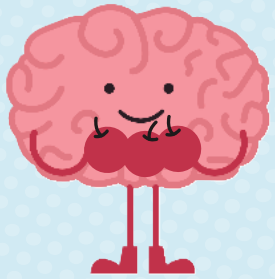
- Náladu a psychické prežívanie
- Energiu
- Mentálny výkon, pozornosť, výdrž
- Impulzivitu
- Kvalitu spánku

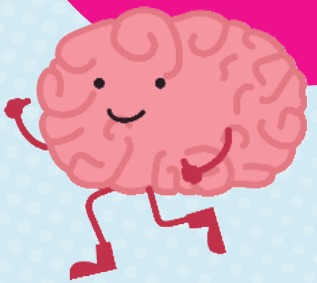
Pravidelná strava je dôležitá prevencia porúch príjmu potravy, ktoré môžu byť spustené nevhodnými diétami, či vynechávaním potravy, ktoré zmenia metabolizmus.

Povzbudzujúce nápoje (energetické nápoje, káva a pod.) **nie sú pre deti vhodné**. Okrem **návykového potenciálu** zvyšujú úzkosť, spôsobujú zmeny krvného tlaku, môžu spôsobovať poruchy rytmu srdca a poruchy spánku.

Vhodná strava by mala obsahovať:

- Ovocie a zeleninu
- Potraviny bohaté na vlákninu (napr. celozrnné potraviny)
- Rozličné bielkoviny (vrátane rastlinných napr. nachádzajúcich sa v strukovinách)
- Mliečne výrobky (napríklad syr, tvaroh, smotana)
- Tuky (hlavne nenasýtené tuky a oleje)
- Limitujte jedlá a nápoje, ktoré obsahujú nasýtený tuk, veľa soli, cukru alebo umelých sladidiel.





POHYB

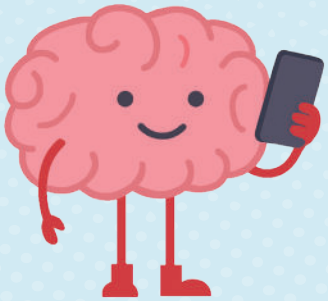
Pre duševné zdravie je veľmi vhodné, aby sa denne **aspoň 1 hodina strávila pohybom**. Ideálne aspoň časť na dennom svetle.

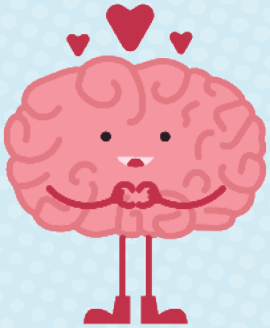
- Pohyb má blahodarný vplyv na mozog.
- Pri pohybe vznikajú nové prepojenia medzi jednotlivými hemisférami, tvorí a vylučuje sa tzv. **BDNF faktor** (Brain-derived neurotrophic factor), ktorý má **ochrannú funkciu na mozgové bunky**, zlepšuje výživu a rast neurónov.
- Pohyb udržuje **mozog v kondícii,** zlepšuje jeho funkcie, priestorovú orientáciu, pozornosť, **pamäť, IQ.**
- **Znižuje** úzkosť a depresívne prežívanie.
- **Spomaľuje** starnutie mozgu.
- **Zlepšuje** spánok.
- Pohyb zvyšuje tiež **všeobecné telesné zdravie a výkonnosť.**

VIZUÁLNY STRES

Veďte dieťa k **zodpovednému** zaobchádzaniu s obrazovkovými médiami a virtuálnym svetom.

- Naučte vaše dieťa **nemať mobil stále na očiach**, znížite jeho impulzívne siahanie po internete alebo hrách.
- Veďte vaše dieťa k tomu, aby si **nebrávalo mobil večer so sebou ku lôžku**.
- **Strážte** množstvo a obsah, ktorému je vaše dieťa vystavené vo virtuálnom svete.
- **Buďte mu dobrým vzorom.**
- Pomôžte dieťaťu **objaviť spôsoby, ako tráviť voľný čas pestro a zmysluplne.**





SPOLOČNÝ ČAS

Strávte denne **spoločný čas** s vašim dieťaťom **rozhovorom** alebo **činnosťou**, ktorú dieťa robí rado.

Nájdite si čas na spoločný rozhovor, prechádzku, hru, šport alebo inú činnosť, ktorú vaše dieťa baví.
Už 30 minút denne prispieva k väčšiemu vzájomnému porozumeniu a pocitu prijatia a väčšej schopnosti regulovať svoje emócie.

Pomáhame deťom
NÁRODNÉHO ÚSTAVU DETSKÝCH CHORÔB

Tento leták vznikol aj vďaka nášmu OZ Pomáhame deťom NÚDCH.