

ČESKÝ TEENAGER VEDE V KOUŘENÍ, PITÍ I FETOVÁNÍ

Demografka Dagmar Dzürová má v malíčku statistiky o zdraví české populace, je spoluautorkou nejnovější studie o rizikovém chování české mládeže. Zároveň je předsedkyní sdružení rodičů dětí s Downovým syndromem. Syn, který se narodil s tímto postižením, ji naučil zpomalit životní tempo.

text: Lenka Nejezchlebová / foto: Jakub Stadler

Jak jsou na tom se zdravím studenti přírodovědecké fakulty, kde působíte?

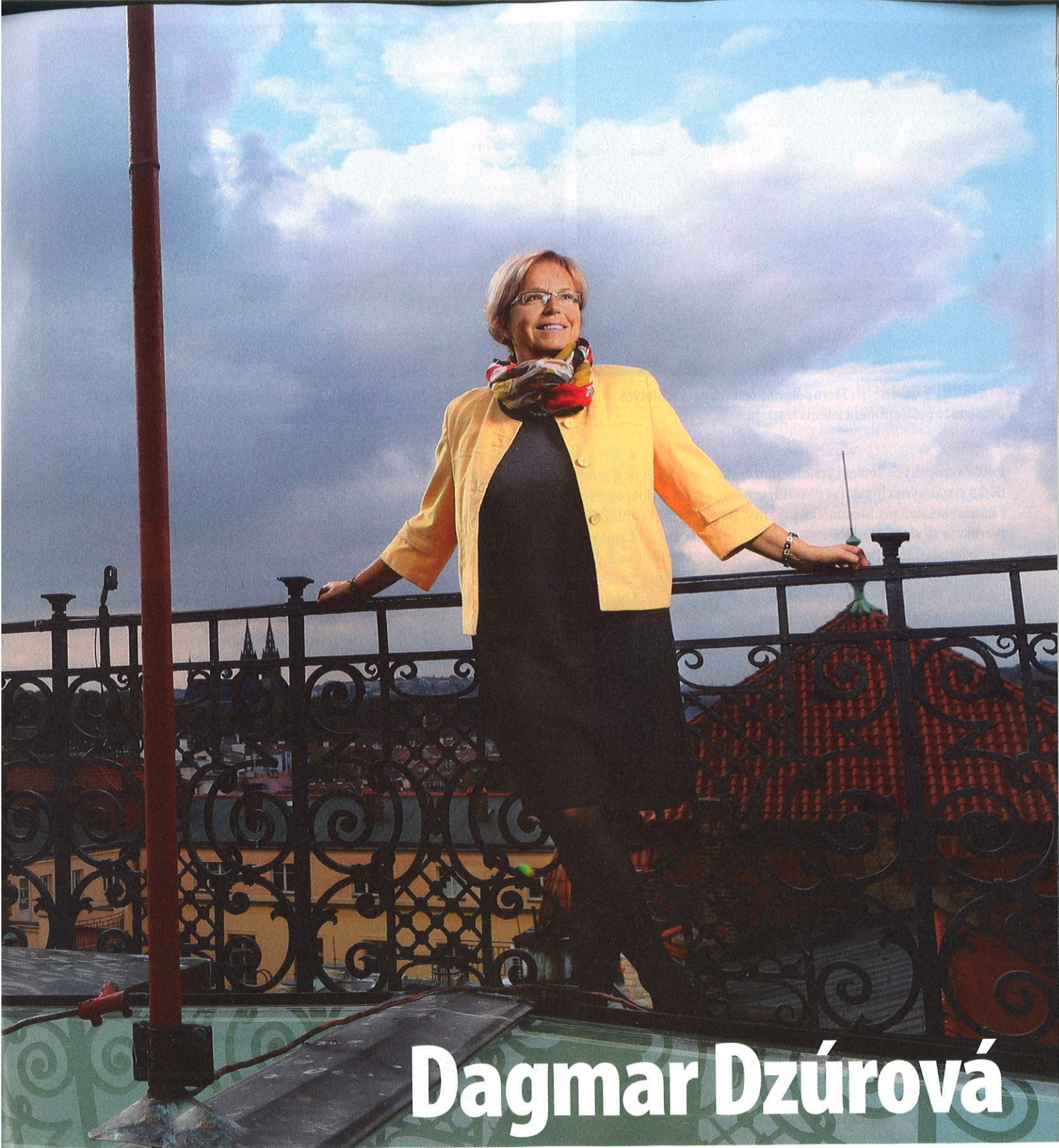
Lze předpokládat, že dobře. Studenti přírodovědy jsou často v terénu a mají povinný tělocvik. Mají určitě více zdravého ducha ve zdravém těle, než je mezi Čechy obvyklé. Kromě přímého vlivu pohybu a pobytu v přírodě na lidské zdraví nám

z výzkumů vychází i vliv nepřímý – kdo sportuje a tráví více času venku, má menší sklony ke kouření, nadměrné konzumaci alkoholu a užívání drog.

Z vaší studie také vyplývá zásadní souvislost mezi zdravotními riziky a bydlištěm. V jakém smyslu?

V zónách, kde je životní prostředí více zanedbané či přímo zdraví škodlivé, kde není v dosahu příroda, kde jsou menší možnosti vyžití, je vyšší podíl dětí, které kouří, pijí nebo užívají drogy. V oblastech „zdravého prostředí“, kde je to pěkné, udržované, kde je zeleň, dětská hřiště, je to naopak. V takovém prostředí žijí většinou lidé, kteří zároveň





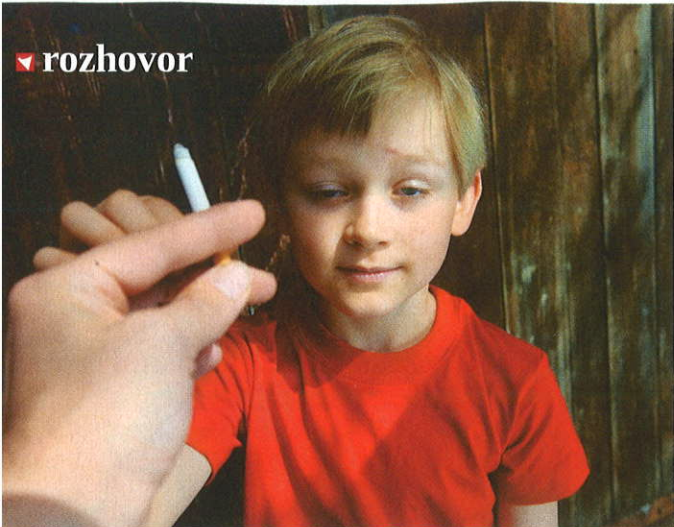
Dagmar Dzúrová

dbají o své zdraví. Bohužel je to velmi nespravedlivé, protože v prvním typu prostředí žijí daleko častěji lidé s nižším sociálním statusem, v tom lepším prostředí ti, kteří „mají na to“ si místo bydlení vybrat. Sociální rozdíly odpovídají i rozdílům ve zdravotním stavu, v délce dožití. A nůžky se pořád rozevírají.

Není na tom nic překvapivého, ale když se to shrne, padá na člověka tíseň začarovaného kruhu. Nezdravé prostředí, nezaměstnanost, frustrace, alkohol, drogy, hraní automatů, levná kalorická strava, málo pohybu, obezita, rezignace, špatné vzory. Lze to vůbec nějak změnit?

Jednoduchý recept neexistuje a pouze záka-

zy nestačí. Třeba zákaz prodeje alkoholu mladistvým u nás stejně málokdo dodržuje. Měli bychom se snažit měnit prostředí v zázemí škol, ovlivňovat místní samosprávy, aby v takových místech vznikaly funkční cyklostezky, byla dostupná veřejná zeleň, místa k venkovnímu pohybu a bezpečná zóna v okolí škol.



STŘÍBRNÍ V KOUŘENÍ. Skoro polovina českých patnáctiletých uvádí, že za poslední měsíc kouřila cigaretu.

Podle evropských šetření jsou na tom české děti s rizikovým chováním dost mizerně i mimo sociálně problematické lokality. Potvrdilo se to ve vaší studii?

Bohužel ano. Publikované výsledky šetření ESPAD 2011 o životním stylu evropské mládeže 15 a 16 let doložily závažnost situace české mládeže. V kouření cigaret byla česká mládež na nelichotivém druhém místě za Lotyšskem (42 procent uvedlo, že minulý měsíc kouřilo), v pití alkoholu už evropský žebříček vedeme (93 procent českých mladistvých v posledním roce pilo alkohol). Znepokojující výsledky vidíme i u drog (42 procent českých adolescentů už zkusilo marihuanu, evropský průměr je 17 procent). A naše šetření u 14- a 15letých žáků základních škol to jen potvrdilo. Denně kouří 14 procent, nadměrně pije 34 a zkušenost s marihuanou má 22 procent žáků.

Čím to je, že jsme taková „rekordmani“?

Jsme společnost nebezpečně tolerantní k alkoholu i ke kouření. Nabídnout dítěti na rodinné oslavě alkohol, na tom v Česku nic není, vždyť se alkoholem přijdí na zdraví. A ty vzory! Jsem dost nešťastná z některých našich politiků – sklenička a cigareta jako medializovaná norma životního stylu.

Do jaké míry si je patnáctiletý člověk schopný uvědomit zdravotní následky svého chování v daleké budoucnosti?

Jen málo. Kuřák v tomto věku nepocítuje žádné změny na svém zdraví, pokud jeho rodiče kouří a jsou v pohodě, tak: „Co všichni pořád mají?“ Nejvýraznější spojení našich šetření je „kouřící matka = kouřící dítě“.

Pokud matka kouří, ale jinak rodina žije v relativně zdravém prostředí, tak to asi není až takový průšvih, ne? Dají se negativa smáznout nějakými pozitivy?

Vždycky je ve hře mix faktorů. Třeba štěstí na dobrou školu nebo na sportovní oddíl může dítě z nezdravých poměrů „vysvobodit“. Naopak dítě z dobrého rodinného prostředí se může chytat špatné party. Ta ho třeba na čas svede z cesty, ale pokud má v sobě dobrý rodinný základ, je naděje, že si

uvědomí, že tudy cesta nevede. Dobrý základ riziko výrazně snižuje. Stejně jako sport, koníčky. Jenom ne nuda!

Kromě své kariéry vědkyně a vysokoškolské pedagožky jste předsedkyně Společnosti rodičů a přátel dětí s Downovým syndromem.

JARDA.
Nejmladší ze tří synů se narodil s Downovým syndromem. „Dříve byli tito lidé odloučení od okolního světa, od rodiny, žili v umělém prostředí. My žijeme běžný život. Cestujeme, sportujeme, jezdíme na hory.“



NÁRAZOVĚ NAMOL. Ze zdravotního hlediska je pro mládež nejnebezpečnější nárazové pití většího množství alkoholu, takzvané binge-drinking.



Nejmladší z vašich tří synů se s touto vrozenou vadou narodil. Jardovi je teď dvaadvacet let, je do jisté míry samostatný, vychodil běžnou základní školu. Jste pozitivní příklad, jak tuto situaci zvládnout. Ale vzpomínáte, jak jste se s tím srovnávala po porodu?

Trvalo mi to rok a půl. Přiznám se, že jsem se na čas dostala na úplné dno. Bylo to nečekané, nebyla jsem na to připravená, nikoho s DS jsem neznala.

V té době se nedělal prenatalní screening...

Prosím, tohle téma vynechme. Jsem máma šikovného úžasného kluka, nechci se vůbec nijak dotýkat rozhodování, které v případě pozitivního genetického testu leží před nastávajícími rodiči.

Chápu. Tak zpátky k tomu, jak jste se s Jardovým postižením vyrovnala.

Prací a díky opoře v manželovi. Když se Jardík narodil, nejdřív jsem myslela, že jako rodina někde najdeme odbornou pomoc, ale brzo mi došlo, že v Česku nic takového není. Dopátrali jsme se školky ve Štíbrově ulici v Praze, kde se pod vedením ředitelky sdružovala skupinka rodičů. S nimi jsme pak založili sdružení Downsyzndrom.cz. A sbírali jsme zkušenosti, podívali se do zahraničí. Najednou jsem měla plné ruce práce, mohla jsem být užitečná, to pomohlo.

A starší synové? Širší rodina?

Jak Jardu přijali?

S mužem jsme se rozhodli, že o diagnóze nějaký čas nikomu neřekneme. Ne že bychom se styděli, ale chtěli jsme, aby Jardu okolí přijalo jako každé jiné dítě bez vědomí jeho „nálepky“. To se povedlo. Až když se v jeho vývoji začaly projevovat odlišnosti, šli jsme s pravdou ven. Díky tomu vyrůstal Jardík od narození v pozitivním prostředí bez nadbytečného opečovávání a lítosti.

Váš Jardu vychodil normální základku...

Prosím, říkáme „běžnou“. Ano, devět let chodil do běžné třídy pražské základní školy na Červeném Vrchu, ale to bylo ještě komplikovanější, protože svou první třídu vlastně absolvoval v Americe.

Jak to?

Vyhrála jsem tehdy konkurz na roční post-doktorandský pobyt na kalifornskou univerzitu v Berkeley. V srpnu jsme odjeli do Kalifornie, v září tam syn nastoupil do běžné spádové školy. Byla jsem překvapena, jak přirozeně ho přijali, mohl nastoupit dokonce do běžné třídy, ale my jsme se vzhledem k trojitému handicapu – prvňáček s Downovým syndromem nerozumící anglicky – rozhodli pro jeho zařazení do třídy speciální. Manžel tam začal pracovat jako dobrovolník. Přes naše počáteční obavy

integrovat dítě, kdybychom byli oba v práci daleko od Jardy, by asi nešlo.

Klobouk dolů před vašim mužem.

Ano, díky manželově vstřícnosti jsem mohla dál pokračovat v pedagogicko-vědecké práci na univerzitě. Muž předtím učil výpočetní techniku na střední škole, kde byl velmi spokojený, ale rozhodl se být synovi nablízku. Oba jsme se Jardovi hodně věnovali, doma jsme se s ním pravidelně učili, úspěšná integrace je těžko možná bez spolupracující rodiny.

INZERCE

z neznámého prostředí se Jardu cítil ve škole velmi dobře. Naučil se anglicky, v rámci možností ho zařazovali na některé předměty i do běžné třídy.

A návrat?

Všichni mi říkali: „Počkej, až se vrátíš a narazíš na českou realitu!“ Ale měli jsme štěstí. Jardu mohl nastoupit do běžné sídlištní školy. Díky ředitelce Matoušové bylo ve škole velmi prointegrační prostředí. Můj manžel se už nevrátil do původní práce, ale nastoupil jako asistent v Jardově škole, kde vedl i kroužky výpočetní techniky. Úspěšně

Jak Jardu přijali spolužáci?

Jako kohokoli jiného. Samy děti říkaly: „Jeden je ve třídě pihovatej, druhý tlustej, třetí je postižený.“ A vůbec to od nich neznělo zle, jen jako holá skutečnost. Za těch devět let žádný hanlivý pohled, nikdo z rodičů si nestěžoval, že by Jardu ostatní děti svojí přítomností nějak zdržoval. Čím byly děti starší, tím bylo pro syna těžší s nimi držet krok, ale vždycky byly k Jardovi velmi tolerantní. Po základní začal syn chodit do praktické školy, kde jsou mladí lidé s různými handicapem, to je pro Jardu paradoxně složitější.

Proč?

Jardu je velmi plachý, opatrný, zodpovědný, kultivovaný a vadí mu, když se někdo chová jinak, než „se má“. Pokud třeba spolužák s autismem vykřikuje, Jardu to vyleká. Prostě některé věci neovlivníte ani nevysvětlíte.

Má Jardu nějakou práci? Bude schopný bydlet sám?

Myslím, že sám by byl Jardu nešťastný. Předpokládám, že jednou bude chodit do práce, ale bydlet budeme společně. Jardu si v rámci školní praxe vyzkoušel řadu profesí. V budoucnu by mu asi nejvíce vyhovovalo pracovat v nějakém klidném prostředí, třeba v knihovně. Knížky má rád od mala.

Uvědomují si lidé s Downovým syndromem svoje limity? Vnímá Jardu nějak svoje postižení?

Asi ano. Od malička se mu snažíme vysvětlit, že každý je jiný, že ne každý na všechno dosáhne, ne každý má rodinu, ne



KARIÉRA. „Díky manželově vstřícnosti jsem mohla dál pokračovat v práci na univerzitě. Muž se rozhodl být synovi na blízku. Oba jsme se mu hodně věnovali. Úspěšná integrace není možná bez spolupracující rodiny.“

každý je vysokoškolák, že lidi jsou různí. A tak věřím, že je ve své podstatě šťastný.

Ale předpokládám, že ne ve smyslu té fráze o „šťastných věčných dětech“.

To určitě ne. Pořád se s tím klišé setkávám – je spojený s minulostí, kdy lidé s postižením žili v ústavech, za ploty a zdmi. Propaganda je ukazovala jako „šťastné děti“, kterým stačí tak málo. Ale byli odloučeni od ostatního světa, rodiny, žili v umělém prostředí. My se snažíme žít jinak, běžným životem, cestujeme, sportujeme, pomáháme si a je nám fajn. Jezdíme společně na hory, Jardík je šikovný, sjíždí i náročné sjezdovky. Bezpečně, plynulým tempem.

Handicapovaní lidé už našťastí nežijí za ploty, ale myslím, že pořád moc nevíme, jak s nimi komunikovat. Máte nějakou radu?

Určitě je třeba být vnímavý vůči okolí, sledovat, kdo potřebuje podat naši ruku. Svoje udělá i gesto – vlídný pohled, úsměv. Rádi jezdíme do Itálie, tam jsou lidé opravdu vstřícní k lidem s postižením, Italové se na Jardu usmívají, oslovují ho, nebojí se s ním komunikovat. U nás lidé spíš uhnou pohledem. Myslím, že většina lidí s DS se cítí dobře, když se na ně někdo mile usměje nebo se jich zeptá, jak se mají. I když je toto navázání kontaktu někdy i dvousečné.

Dagmar Dzúrová

* 8. června 1957

► demografka, specialista na sledování kvality života, zdraví a sociálně-patologických procesů v populaci, vede univerzitní centrum pro výzkum sociálně-prostorových nerovností a rizik na počátku 21. století

► je vedoucí Katedry sociální geografie a regionálního rozvoje na Přírodovědecké fakultě UK, dříve byla její proděkanou

► v roce 1996 spoluzakládala občanské Sdružení rodičů a přátel dětí s Downovým syndromem – Downsyndrom.cz, 16 let je jeho předsedkyní

► je vdaná, má tři dospělé syny a pět vnoučat

▼ Jardu může vykolejit i náhlá změna trasy MHD, cokoli nepředvídaného.

Proč?

Lidé s Downovým syndromem jsou často příliš důvěřiví. Jarda se pohybuje po Praze sám, stejně jako mnozí další. A víme, jak je důvěřivost lehce zneužitelná.

Pro každého rodiče je těžké poprvé vypustit dítě samotné, ale pro rodiče handicapovaného dítěte je to asi ještě těžší hledat balanc mezi tím, aby se dítě co nejdříve osamostatnilo, nebýt hyperprotektivní, ale pak nezešleť strachy, že?

Přesně tak. Jardu může vykolejit i náhlá změna trasy MHD, cokoli nepředvídaného. Musíme se naučit žít s tím, že na některé situace ho nemůžeme plně připravit. Je to náročné, ale takový je život.

Věřím vám, že jste si našli svůj modus vivendi, ale nejste z toho někdy unavená?

Únava pochopitelně přichází s přibývajícím věkem častěji. Už přes třicet let máme nějaké dítě ve škole, řešíme úkoly, chodíme na třídní schůzky. A já jako člověk, který pořád někam spěchá, dobíhá metro, ač ví, že za pár minut jede další, jsem „mírněna“ tempem Jardy nebo našich dvou téměř devadesátiletých maminek, o které se teď také s rodinou staráme. Ale opět, to je život. Nemám na žádné stesky nebo smutky čas. A to je asi dobře. ■