



kově pozitivní přístup k opatřením, hledání výhod, které opatření přináší, jako například trávení času s rodiči, více času na sebe a vlastní rozvoj (1, 2).

Závěr

Důležité je si uvědomit, že tvrdý lockdown nepřináší pouze často omílané ekonomické škody, ale také škodí duševnímu zdraví. A právě děti a adolescenti patří k nejrizikovější skupině. Je nutné velmi dobře různá opatření zvažovat a důsledně porovnat jejich přínosy a rizika. Podle aktuálně dostupných dat je zřejmé, že vliv uzavření škol má dopad nejen na vzdělanost dětí a adolescentů, ale hlavně na jejich duševní zdraví a další zdárný psychosociální vývoj. Důležité je, aby byly rodiny v ordinacích praktických lékařů pro děti a dorost edukovány o vhodnosti dodržování režimu i během karantény, který by se měl co nejvíce podobat režimu běžnému. Nenechat děti vstát 5 minut před školou a učit se z postele. Motivovat je do pohybu a cvičení i v domácích podmínkách. Bavit se

LITERATURA

1. Tang S, Xiang M, Cheung T, Xiang Y. Mental health and its correlates among children and adolescents during COVID-19 school closure: The importance of parent-child discussion. *Journal of Affective Disorders*. 2021; 279: 353–360. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.016>.
2. Ravens-Sieberer U, Kaman A, Erhart M, et al. Impact of the COVID-19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 2021; 25: 1–11. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01726-5>.
3. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, Rubin GD. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 2020; 395(Issue 10227): 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
4. Cost KT, Crosbie J, Anagnostou E, et al. Mostly worse, occasionally better: impact of COVID-19 pandemic on the mental health of Canadian children and adolescents. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 2021; 26: 1–14. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01744-3>.
5. Racine N, McArthur BA, Cooke JE, Eirich R, Zhu J, Madigan S. Global Prevalence of Depre-

ssive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During COVID-19: A Meta-analysis. *JAMA Pediatr*. 2021; 175(11): 1142–1150 [doi:10.1001/jamapediatrics.2021.2482](https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482).

doma a vysvětlovat si situaci a daná opatření a snažit se najít i v celkově špatné situaci pozitivní prvky. To vše může pomoci dětem k udržení dobré duševní kondice.

Jak můžeme doposud vidět, tak pandemie sama od sebe nezmizí. Virus bude s námi, bude kolovat, mutovat. Proto je jedinou možnou ochranou proti vážnému průběhu a rychlému šíření viru očkování. Školy a děti v nich jsou bezesporu významným ohniskem šíření viru v populaci a proočkovanost právě u dětí je velmi nízká. Dalšímu uzavření škol, či opakovaným karanténám se zabrání pouze vysokou proočkovaností celé populace, včetně dětí. Pomohlo by také, kdyby se očkovací látky registrovaly pro děti od 6 let, tedy pro všechny děti, které navštěvují povinně školu. Dále je úlohou dětských lékařů, aby rodičům opakovaně vysvětlovali přínosy očkování a to nejen zdravotní, ale také ty nepřímé, které jsou v článku zmíněny a které ovlivňují vývoj dítěte významným a trvalým způsobem.

6. Zeiler M, Wittek T, Kahlenberg L, Gröbner EM, Nitsch M, Wagner G, Truttmann S, Krauss H, Waldherr K, Karwautz A. Impact of COVID-19 Confinement on Adolescent Patients with Anorexia Nervosa: A Qualitative Interview Study Involving Adolescents and Parents. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021; 18: 4251. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084251>.
7. Vitagliano JA, Jhe G, Milliren CE, et al. COVID-19 and eating disorder and mental health concerns in patients with eating disorders. *J Eat Disord* 2021; (9): 80. <https://doi.org/10.1186/s40337-021-00437-1>
8. Sideli L, Lo Coco G, Bonfanti RC, Borsarini B, Fortunato L, Sechi C, Micali N. Effects of COVID-19 lockdown on eating disorders and obesity. A systematic review and meta-analysis. *European Eating Disorders Review*, 2021; 1–16. <https://doi.org/10.1002/erv.2861>.
9. Graell M, Morón-Nozaleda MG, Camarneiro R, et al. Children and adolescents with ea-