



TISKOVÁ ZPRÁVA

Sebevraždy rostou na Lince bezpečí dvojciferným tempem. Myšlenky na sebevraždu mohou souviset s hledáním postavení mladého člověka ve světě

Téma sebevražd na Lince bezpečí roste dvojciferným tempem. V loňském roce zaznamenali konzultanti Linky bezpečí na 5 869 kontaktů (telefonických, chatových a e-mailových), ve kterých se téma sebevražd objevilo. To představuje meziroční růst o 23 %. V roce 2023 šlo o 4789 kontaktů, i tento rok zaznamenal dvojciferný meziroční růst (+33%). Pro srovnání - v roce 2017 šlo o 1195 kontaktů, růst této problematiky je na krizové lince tedy od té doby pětinasobný.

Odborná krizová služba řeší problematiku sebevražd i tento rok. Každý měsíc odbaví Linka v průměru všech typů odborné služby (telefon/mail/chat) na 345 kontaktů souvisejících se sebevražednými myšlenkami, 160 kontaktů v souvislosti se sebevražednými tendencemi a stovku sebevražděných pokusů.

“Je pravděpodobné, že letos překonáme hranici 7 000 kontaktů souvisejících se sebevražednou tematikou a že se opět - bohužel - dostaneme na rekordní čísla. To potvrzuje dlouhodobý trend, započatý již před covidem, tedy že krizová linka slouží našim klientům jako záchranná síť pro vážné duševní stavy související s psychickou nepohodou. Přesto jsme otevření všem tématům, nejen těm nejsložitějším. Děti a studenti až do 26 let se na nás mohou obrátit s problémy v rodinných, přátelských i partnerských vztazích, v otázkách vlastního sebepřijetí i s jakýmkoliv tématy, která v jejich duši rezonují. Zásadní pro nás je rozšíření našich personálních kapacit,” dodává ředitelka Linky bezpečí Soňa Petrášková.

Sebevražedná tematika si od konzultantů žádá vysoce odborný přístup. Konzultant se vždy snaží zjistit míru ohrožení klienta a v první řadě se snaží zajistit jeho bezpečí. Doporučí mu tedy odejít z rizikového místa, odložit předměty, kterými si chce ublížit apod. Zjišťuje také, jestli je klient zraněný, krvácí, užil nějaké život ohrožující látky. V případě, že je klient v ohrožení života, je snahou konzultanta co nejdříve nasměrovat klienta k přivolání pomoci rychlé záchranné služby. V případě, že klient hovoří o sebevražedných myšlenkách, pracuje konzultant s jeho prožíváním, které respektuje, nezlehčuje, s veškerým respektem ke klientově situaci se snaží rozšiřovat jeho tzv. tunelové vidění, aby mu pomohl zprostředkovat i jiné možnosti řešení jeho situace, které se klientovi již vidět nedaří. V indikovaných případech iniciuje vedoucí směny pro záchranu klientova života výjezd policie či záchranné služby rovnou v průběhu kontaktu s klientem.

Přemýšlení o sebevraždě, zvláště v adolescentním věku, demytizuje krizová interventka Linky bezpečí Pavla Čípková, která dané téma podrobně rozebírá i v [aktuálním díle podcastu Linky bezpečí - Na tenké Lince](#), a dlouhodobě se věnuje výzkumu v oblasti krajních stavů mladé lidské duše. *“Z celosvětově realizovaných výzkumů vyplývá, že tématu sebe-skonu nebo spíše obecnému tématu života a smrti se věnuje v období dospívání 18 - 25 % adolescentů. V drtivé většině případů jde o myšlenky, u kterých není podstatná samotná sebevražda, ale jde o myšlenky zabývající se životním cyklem a smysluplností vlastního počínání ve světě. Problematika sebevražd úzce souvisí s otázkami hledání svého postavení v životě, touhy po naplněném životě. To jsou témata, která s dospíváním přímo souvisejí.”*

Generálními partnery, kteří dlouhodobě podporují Linku bezpečí, jsou:



Samotné téma víry a spirituality, které je v hovorech přiznané, se přitom ve statistikách Linky bezpečí objevuje zcela zanedbatelně (v řádu jednotek), může být ale čitelné právě za myšlenkami na sebevraždu nebo v oblasti psychického strádání - depresí, úzkostí.

“Dospívání je jedno ze zásadních období, kdy se člověk transformuje. Odkládá to, co už mu neslouží, některé zvyky, postoje dětství nyní zpochybňuje, vymezuje se. A spoustu nového do svého života postupně přijímá. Myšlenky nad konečností vlastního počínání jsou toho součástí. Citlivá odborná pomoc v těchto “krajních stavech duše” je vhodná. Pro rodiče není selháním, když si na takové téma třeba zrovna netroufají a dítě odkáží na naše služby,” dodává Pavla Čípková.

Plánování sebevraždy (které dle celosvětových studií zasahuje někdy v dospívání až 10 % adolescentů) poté nastává tam, kde mladý člověk naději na smysluplný a radostný život ztrácí - zde mluvíme o plánování tzv.bilančních sebevražd - nebo v případech jednorázového silného podnětu, který dítěti pomyslně srazí půdu pod nohama, o sebevraždách impulzivních.

Pro dospělého je zásadní si uvědomit, že co v jeho optice může být malicherný problém, může u jiného člověka, který například zatím nemá tolik životních zkušeností, být silný stresový impuls. Může jít například o bolestnou ztrátu (partnera, přátelství, nevydařená zkouška). Spontánní či plánované realizace sebevražd se poté týkají dle studií cca 6 % populace adolescentů.

“Je zásadní si uvědomit, že v těchto stavech už u mladého člověka převládá beznaděj nad nadějí a je zásadní, aby nezůstával sám, a podporu mladý člověk dostal z vícero zdrojů. Pomoci může rodina, přátelé, zásadní je v těchto situacích i odborná pomoc v podobě terapeutů, psychologů, psychiatrů a krizových linek,” uzavírá Pavla Čípková.

Kontakt pro média:

Michaela Klofcová, m.klofcova@linkabezpeci.cz, 737 71 30 04

Generálními partnery, kteří dlouhodobě podporují Linku bezpečí, jsou:

