

TISKOVÁ ZPRÁVA, 9. ZÁŘÍ 2024

Sebevražedná tematika v kontaktech Linky bezpečí vzrostla meziročně o více než třetinu. Během tří let stoupla četnost o polovinu

Linka bezpečí za rok odbaví 100 000 kontaktů. Třetina všech řešených problémů se týká psychických obtíží, které dominují strastem dětí a dospívajících. V posledních osmi letech má vzrůstovou tendenci. Do psychických obtíží se řadí i téma sebevražd, které konzultanti Linky řešili vloni takřka v 5 000 případech, průměrně třináct každý den. Linka proto v tomto ohledu klade důraz na preventivní aktivity.

„Psychické obtíže a s nimi související sebevražedné myšlenky, tendence či pokusy o sebevraždu se v hovorech Linky bezpečí objevují v obdobné četnosti celoročně. Pokud dítě o tématu zatím pouze přemýšlí, hledáme společně bezpečnější způsoby řešení jeho situace. Zásadní je vytvořit prostředí důvěry, ve kterém se dítě nemusí obávat či stydět otevřít i toto téma, netlačit na dítě s okamžitým řešením, spíše mu umožnit si v klidu myšlenky utřídit. Rozhodně jeho prožívání nebagatelizovat a respektovat, jak o něm chce hovořit samo dítě – například v jakém tempu, v jaké posloupnosti informací. Rozhovory na tato témata bývají delší, někdy i hodinové. V případě samotných započatých pokusů o sebevraždu často spolupracujeme s Toxikologicko informačním střediskem nebo se záchrannou službou. Klientům v ohrožení života, kteří si pomoc nemohou zajistit sami či za pomoci blízkých lidí, ji můžeme po jejich vystoupení z anonymity přímo zprostředkovat,“ uvádí vedoucí odborných služeb Linky bezpečí Kateřina Lišková.

Problematika sebevražd četností na Lince bezpečí vzrostla meziročně o více než třetinu (meziroční nárůst 33 %), za poslední tři roky jde o meziroční nárůst cca o polovinu (v roce 2020 to bylo 2 454 kontaktů, v roce 2023 se jednalo o 4 789 kontaktů). Sebevražedné jednání bylo v roce 2023 řešeno v 21 % kontaktů s dívkami a ve 13 % kontaktů s chlapci. Největší koncentrace výskytu sebevražedného chování se vyskytovala ve věkové skupině 15–18 let, sebepoškození ve skupině 14–17 let.

Téma sebevraždy se zpravidla pojí s dalšími potížemi. Často s depresivními (či úzkostnými) stavy, problémy ve vztazích s vrstevníky ve škole, s rodinou nebo v rámci zklamání v partnerských vztazích – a to jak v rámci dlouhodobějšího diskomfortu, tak v rámci zkratkovitého jednání po akutně prožité traumatické události. Může jít i o nechtěný důsledek sebepoškození coby únikového jednání. Právě budování zdravých a podpůrných mezilidských vztahů je přitom pro prevenci duševního zdraví klíčové.

Okolí člověka, který má sebepoškozující se nebo sebevražedné tendence, může v jeho chování zaznamenat změny. Ty ale mohou být velmi drobné a snadno uniknou pozornosti. I proto Linka bezpečí spustila na začátku září kampaň nazvanou „Všímejte si“.

„Ke včasnému rozpoznání projevů závažných problémů, jako je například porucha příjmu potravy, sebepoškození nebo sebevražedné myšlenky a sklony – což jsou tři hlavní témata kampaně –, často stačí opravdu málo. Více si všimnout drobných, ale přitom jasných indicií. Ty se mohou projevovat různě – změnou ve stravovacích návycích, zmínkami o pochybách o smysluplnosti života ve školním sešitu, častými zraněními

Generálními partnery, kteří dlouhodobě podporují Linku bezpečí, jsou:



Nadace O₂



RSJ Foundation



rukou... Výzvu „Všímejme si‘ směřujeme jak k samotným dětem a dospívajícím, tak k jejich okolí a široké veřejnosti,“ dodává ředitelka Linky bezpečí Soňa Petrášková.

Prevenici sebevražedných tendencí, myšlenek i samotných pokusů zařazuje Linka bezpečí do všech svých preventivně-edukačních aktivit:

Poradna Linky bezpečí pro děti (první odkaz) dospělé (druhý odkaz) – téma sebevražedných sklony

<https://www.linkabezpeci.cz/poradna/sebevrazedne-sklony>

<https://www.rodicovskalinka.cz/poradna/psychicke-problemy>

Videa, podcasty a blogy Linky bezpečí na téma sebevražď a depresí u dětí:

<https://www.linkabezpeci.cz/-/to-se-radi-zabiju> blog připravený k Mezinárodnímu dni prevence sebevražď 2024

[Na tenké Lince • Podcast ve Spotify for Podcasters](#) podcast pro rodiče a ostatní dospělé připravený k Mezinárodnímu dni prevence sebevražď 2024

<https://www.youtube.com/watch?v=IEILAipEBNY>

<https://www.youtube.com/watch?v=2P90JoE0N0E>

Tipy pro dospělé k vedení prvního rozhovoru (se zaměřením na děti a dospívající):

- Oceňte otevřenost dítěte, nebagatelizujte téma, zachovejte klid ve vlastních emocích (je důležité, aby vás dítě vnímalo jako klidný přístav).
- Pozorně dítě poslouvejte, často stačí povídat si o myšlenkách, jsou přirozenou součástí života, nemusí ještě jít o skutečné plánování sebevraždy. Nevyvolávejte pocit viny, ale ani planě nechlácholte („to bude dobré“), mohlo by to být vnímáno jako zlehčování.
- Odkážete dítě na [Linku bezpečí](#), sami můžete využít pomoci [Rodičovské linky](#) a poradit se o co nejvhodnějším postupu.

Poradna pro děti, které chtějí pomoci svým kamarádům (záložka Všímej si):

<https://www.linkabezpeci.cz/poradna/sebevrazedne-sklony>

Report Národního ústavu duševního zdraví, který vychází v rámci Národního akčního plánu prevence sebevražď. Report vznikl ve spolupráci s Linkou bezpečí (za Linku bezpečí připravila Pavla Čípková).

<https://sebevrazdy.cz/hledani-svetla-v-temnote-souhrnna-zprava-o-sebevrazednem-jednani-a-prevenci-v-ceske-republice-2022-2023/>

Kontakt pro média:

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

Generálními partnery, kteří dlouhodobě podporují Linku bezpečí, jsou:

