

Aktivity vybraných zainteresovaných organizací v oblasti prevence sebevražd a postvence

Asociace poradců pro pozůstalé

Asociace supervizně podporuje poradce pro pozůstalé, kteří pracují také s pozůstalými po sebevraždách. Pod asociací funguje pracovní skupina sebevražd, která vytváří metodiky a sdílí zkušenosti. V APPP dále existuje také pracovní skupina, která téma řeší i na základě zkušeností z terénu a poradenské praxe, práce v rámci této skupiny jsou teprve na počátku.

Beskydské centrum duševního zdraví

Aktivity, které se týkají snižování rizika sebevražděného jednání lze rozdělit do čtyř kategorií:

1. **Specifika péče o klienty CDZ:** součástí péče o klienty je mapování závažnosti potíží a rizika sebevražděného jednání. Při zvýšeném riziku je klient zařazen do krizového módu, který souvisí s častějšími kontakty, návštěvami doma a průběžným vyhodnocováním stavu. Hovoříme o tzv. „domácí hospitalizaci“. Pacient je v intenzivním kontaktu se sestrou či sociálním pracovníkem, rodina je edukována o stavu pacienta a možnosti pomoci. Denně je situace krizových pacientů diskutována na poradách. Pokud je riziko velmi vysoké, pacient je směřován k hospitalizaci. Během hospitalizace je zachován kontakt, na který navazuje intenzivní péče ihned po ukončení hospitalizace. V CDZ je poskytován co nejrychlejší termín vyšetření v případě rizikových klientů.
2. **Psychiatrická konziliární činnost:** V rámci aktivit CDZ dochází MUDr. Michal Raszka, PhD. na konziliární vyšetření do Nemocnice Frýdek-Místek. Velmi často se jedná o vyšetření na JIP po suicidálním pokusu. U pacientů proběhne vyšetření a v případě potřeby buď ihned následuje hospitalizace na psychiatrickém oddělení nebo je pacient krátce veden v ambulanci, i když primárně nezapadá do indikačních kritérií CDZ. S klientem je domlouváno setkání nejpozději do týdne od pokusu a intenzivnější telefonický kontakt. Klient také dostává kontakty na Krizové centrum Ostrava.
3. **Vzdělávání personálu samotného CDZ a okolních služeb, které pracují s lidmi s duševním onemocněním:** v roce 2023 proběhlo 2x jednodenní školení pro personál tří regionálních CDZ (CDZ Ostrava, CDZ Opava a Beskydské CDZ) na téma vyhodnocování a komunikace se sebevražděným klientem. Dále okolní sociální služby vyžadují akreditovaný kurz „Základy přístupu k lidem s duševním onemocněním“, kde je část věnovaná sebevražděnosti. V roce 2023 proběhly 3 tato školení. V rámci školení poskytujeme manuál „Mapování sebevražděnosti krok po kroku“. V roce 2024 Mgr. et Mgr. Dana Adamcová realizovala pilotní školení na téma: Destigmatizace komunitní psychiatrie pro složky IZS, dotýkající se také sebevražděnosti. Projekt je podpořený WHO a v plánu je proškolení dalších 150 lidí z IZS. Proškolená byla zásahová jednotka Moravskoslezského kraje.
4. **Otevřená skupina pro pozůstalé, kteří přišli o blízkého v důsledku sebevraždy:** v rámci Beskydského centra duševního zdraví vede MUDr. Michal Raszka, PhD. skupinová setkání pro pozůstalé, kteří čelí ztrátě blízkého sebevraždou. Celkem

proběhlo 6 setkání (v roce 2023 4 skupiny, v roce 2024 2 setkání). Setkání trvají 2,5 h. Účastníků bývá kolem 6.

Cesta domů

Poradna Cesty domů nabízí provázení pro pozůstalé, které je otevřené široké veřejnosti bez rozdílu toho, jak ke ztrátě došlo, tedy i pro pozůstalé po sebevraždě. Klientů pozůstalých po sebevraždě bylo v roce 2023 v řádu jednotek. Podrobnější informace o provázení pro pozůstalé lze najít [zde](#). [V roce 2023 byla vydána publikace Sebevražda... a jak dál?!](#), ve které lze nalézt rozhovory s odborníky, články, vzpomínky pozůstalých i těch, kteří se o sebevraždu pokusili a důležité kontakty (krizové linky, poradny, internetové zdroje, publikace). Publikace je určena především pro pozůstalé, ale i pro ty, kteří se sebevražedným jednáním setkali v jakékoliv podobě.

Na vydání publikace navazovalo několik akcí - velká diskuse v Biu OKO, Praha, 12. 9. 2023 (záznam [zde](#)); diskuse s editorkou Alenou Scheinostovou v Praze, 10. 6. 2023 a 15. 2. 2024 (záznam [zde](#))

Cesta z krize, z.ú.

Organizace poskytuje telefonickou krizovou intervenci a počet hovorů se sebevražednou tematikou je stále stejný.

ČESKÁ ASOCIACE PRACOVIŠŤ LINEK DŮVĚRY Z. S. (ČAPLD)

Základní činností linek důvěry je přímá práce s ohroženými klienty. Některá pracoviště mají i své individuální aktivity v této oblasti, např. podcasty, tiskové zprávy, webináře apod. průběhu roku 2023 a 2024 ČAPLD připomínkovala vznik webových stránek sebevrazdy.cz. Stejně tak přispívá k aktualizaci stránek opatruj.se. ČAPLD rovněž aktivně iniciovalo vznik pracovní skupiny pod Národní radou pro duševní zdraví, v rámci které se tvoří koncepce služeb pro osoby v krizi v rámci ČR. Členka předsednictva ČAPLD, Mgr. Regnerová, je vedoucí této skupiny, která sdružuje všechny zainteresované subjekty, působící na poli krizových služeb a krizové pomoci. Rovněž se podařilo uzavřít Memorandum o spolupráci mezi ČAPLD a AZS ČR (účinné od 11. 12. 2023), které vymezuje mj. i role jednotlivých subjektů při kontaktech se sebevražednými klienty, respektive přepojování či odkazování těchto klientů.

Česká asociace pro psychoterapii

Primárním posláním České asociace pro psychoterapii je úsilí o udržování vysoké kvality a rozvoj psychoterapie jako celku. Činí tak například prostřednictvím akreditace komplexních psychoterapeutických výcviků, vzdělávání psychoterapeutů a psychoterapeutek nebo snahou o legislativní ukotvení psychoterapie i mimo zdravotnictví. V současné době sdružuje více než 1 600 psychoterapeutů a psychoterapeutek z nejrůznějších oborů.

Všechny tyto aktivity mají vliv na prevenci a postvenci sebevražd a prevenci sebepoškozování díky: 1) zajištění kvalitní podpory pro členy, aby mohli svým klientům / pacientům poskytovat kvalifikovanou a odbornou psychoterapii, 2) celospolečenskému úsilí o navýšení kapacit psychoterapeutické pomoci, tedy úsilí, aby se více lidem, kteří se ocitnou

v náročné a zoufalé životní situaci, dostalo včasné odborné pomoci, 3) podpoře sdílení nejlepší praxe na konferencích (v roce 2023 pod názvem Etický den) či v tematických pracovních skupinách (např. zaměřených na děti a dospívající či krizovou intervenci).

Česká asociace sester

Psychiatrická sekce ČAS neorganizovala žádné systematické aktivity ve vztahu k prevenci či postvenci sebevražděného a sebepoškozujícího jednání. Na celostátní konferenci psychiatrických sester byl zařazen příspěvek na téma výskytu sebevražd v ČR. Ve vztahu k dané problematice stojí za zmínku projekt organizovaný CRPDZ Vzděláváním ke zlepšení situace na poli lidských práv, do kterého bylo zapojeno 6 psychiatrických oddělení z ČR. Jednou z aktivit projektu bylo vzdělávání, které se, mimo jiné, zaměřovalo na to, jak po technické stránce vytvářet bezpečné prostředí na akutních psychiatrických oddělení. Do vzdělávání byli zapojeni odborníci na management rizik i architekt. Došlo k předávání zkušeností o vhodných řešeních zvyšujících bezpečnost v rámci hospitalizace na akutních odděleních. O projektu více www.bezpecivpsychiatrii.cz. Další, nepřímo se vztahující aktivitou k prevenci sebevražděného a sebepoškozujícího jednání je šíření metodiky Safewards v prostředí české psychiatrie. Metodika je zacílena na snižování konfliktů na akutních psychiatrických odděleních, včetně sebevražděného a sebepoškozujícího jednání. Intervence Safewards jsou využívány v mnoha evropských zemích a v uplynulém roce se povědomí o této metodice rozšiřuje také v ČR. Řada psychiatrických oddělení (cca 10) intervence Safewards aktivně zavádí do praxe.

Elpida - linka seniorů

V dubnu 2023 se ve veřejném prostoru a online konala osvětová kampaň *Dnes neumírej*, s informační microsite dnesneumirej.elpida.cz. V rámci kampaně vznikla desatera pro osobu ohroženou sebevraždou a pro případ, kdy o sebevraždě mluví někdo blízký, která jsou určena především osobám, které nemají přístup k internetu (ke stažení na dnesneumirej.elpida.cz). Dále vznikl podcast k tématu prevence sebevražd seniorů Na jaře už nezaseju.

Dne 24.4. se ve Strakově akademii konal Kulatý stůl k tématu prevence sebevražd seniorů pod záštitou Mgr. Kláry Šimáčkové Laurenčíkové, zmocněnkyně vlády pro lidská práva, kterého se zúčastnili zástupci několika ministerstev, poslanecké sněmovny, NUDZ, nevládních organizací poskytujících služby seniorům a další.

Na gerontopsychologických dnech 2023 se uskutečnila přednáška o prevenci sebevražd seniorů a dále byl realizován vzdělávací seminář pro odborníky "Základy práce a komunikace se suicidálním klientem".

Federace dětských domovů (FICE)

Prevence sebevražd a sebepoškozování je ve školských zařízeních pro výkon ústavní výchovy téma s extrémní důležitostí. Tato zařízení se potýkají s výzvami při práci s výrazně ohroženou populací dětí a mladých dospělých, které jsou zranitelnější vůči psychickým problémům a rizikovému chování. Jedním z hlavních problémů, s nímž se tyto instituce setkávají, je nedostatek kvalifikovaných dětských psychologů a psychiatrů. Můžeme říci, že hlavní tíže práce s problematikou sebevražděnosti a sebepoškozování tak leží na bedrech

ředitelů zařízení, metodiků prevence a vychovatelů. Tito odborníci jsou sice dobře vybaveni pro řešení široké škály výchovných potřeb, mohou být méně připraveni na řešení specifických problémů spojených se sebevražedností a sebepoškozováním. Tato situace klade na pedagogické pracovníky značnou psychologickou a profesionální zátěž. Nicméně, navzdory těmto výzvám, školská zařízení úspěšně implementují různé preventivní aktivity. Tyto aktivity mohou zahrnovat programy na zvyšování povědomí, které informují studenty o důležitosti mentálního zdraví, ukazují, jak rozpoznat varovné signály u sebe i u ostatních, a nabízejí informace o dostupných zdrojích pomoci. Dále jsou zaváděna edukativní setkání a workshopy, které poskytují nástroje pro rozvoj resilience a strategie pro zvládání stresu a emočních krizí. Zařízení intenzivně vyhledávají externí odborníky a organizace specializující se na duševní zdraví, aby posílily své kapacity a poskytli dětem a mladým dospělým lepší podporu. Tímto způsobem se částečně daří naplnit mezery v odborných kompetencích a zajišťovat, že rizikové skupiny dostávají dostupnou pomoc a podporu, které potřebují pro své zdraví a bezpečí. Závěrem je nutné zdůraznit skutečnost, že situace s naprostým nedostatkem dětských psychologů a psychiatrů je pro školská zařízení pro výkon ústavní výchovy kritická a ačkoli opakovaně volají po pomoci, pomoc nepřichází.

Iniciativa NA ROVINU pod výzkumným programem Veřejné duševní zdraví v NUDZ

Iniciativa NAROVINU, působící pod výzkumným programem Veřejné duševní zdraví v NUDZ v rámci realizace projektu Prevence a podpora duševního zdraví dospělé populace v ČR klade důraz na prevenci, rozvíjí gramotnost v oblasti duševního zdraví a usiluje o to, aby měl každý člověk šanci žít v duševní pohodě s pomocí vlastních sil a s kvalitní podporou okolí. V roce 2023 došlo k aktualizaci webových stránek iniciativy, kde podzáložka Vyhledání podpory – Na rovinu – o duševním zdraví a nemoci napomáhá také ke zvyšování povědomí o problematice sebevražd a možnostech pomoci. Iniciativa také koordinuje a zaštiťuje tzv. Týdny pro duševní zdraví (www.tdz.cz), jejichž cílem je přiblížit veřejnosti témata spojená s duševním zdravím, zkušenosti lidí s duševním onemocněním, možné způsoby prevence duševních onemocnění i aktivity organizací působících v sociálně-zdravotní oblasti. Program Týdnů pro duševní zdraví probíhá každoročně od 10. září do 10. října. Ústředním tématem 34. ročníku bylo „Duševní zdraví je všeobecným lidským právem“ a řada osvětových akcí po celé ČR se věnovala i tématu prevence a destigmatizace sebevražd.

Klára pomáhá z.s.

Organizace již dlouhodobě realizuje svépomocné skupiny rodičů, kterým zemřelo dítě v jakéhokoliv věku a z jakékoliv příčiny. Setkání se konají 6x za rok ve spolupráci s Dlouhou cestou z.s. a jsou určeny nejen pro pozůstalé rodiče, ale také prarodiče, sourozence a kamarády starší 18 let. Nejsou to uzavřené skupiny. Svépomocná setkání pro blízké pozůstalé po sebevraždách byly otevřeny v roce 2019, ale nebyl o ně velký zájem, takže došlo k jejich ukončení. Za poslední roky se však poměr pozůstalých v důsledku sebevražd na jednotlivých svépomocných setkáních, kterých se účastní vždy cca 12 pozůstalých rodičů, dostal na 2/3 ze všech účastníků, někdy je ve skupině pouze jeden účastník, který přišel s jinou ztrátou. S tématem ztráty po sebevraždě organizace pracuje i v rámci **poradenství pro jednotlivce nebo rodiny**, kdy nejde pouze o podporu při ztrátě dítěte, ale

např. i při ztrátě, ztrátu partnera nebo rodiče. V roce 2024 byla vytvořena i malá skupina pozůstalých mladých lidí, kteří ztratili jednoho z rodičů. Tato skupina je uzavřená a i v rámci této skupiny jsou lidé, kteří ztratili blízkého v důsledku sebevraždy. Dále organizace realizovala intervenci ve třídě základní školy po sebevraždě spolužáka a Pomáhá např. pedagogům a jiným odborníkům nastavit plán péče (vedení školy, pedagogové, žáci, rodiče žáků, rodina zemřelého žáka).

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (dále MŠMT)

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) spolupracuje s Klinikou adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice. Ta spravuje interaktivní platformu iPREV, jejíž součástí je systém evidence preventivních aktivit (SEPA). Tento systém pomáhá školním metodikům prevence při tvorbě a evaluaci preventivních programů a poskytuje data o preventivních aktivitách, na které se mohou školy zaměřit. Aktuálně se do systému zapojuje asi 30 % základních a středních škol. Tabulka 1 zachycuje vybrané údaje ze SEPA, konkrétně podává přehled o výskytu poruch příjmu potravy, sebepoškození a psychických problémů (sebevražedné jednání sledováno není) na školách, které se do systému zapojují a počtu preventivních aktivit, které se na tyto problémy vázaly a byly realizovány v období od školního roku 2017/2018 do školního roku 2022/2023. Z dat vyplývá, že zapojené školy se ve sledovaném období 6 let věnovaly kontinuálně problematice poruch příjmu potravy, do školních vzdělávacích programů jsou preventivní aktivity k tomuto typu rizikového chování zapojovány ve větší míře, v rámci podílu samostatných aktivit a programů jde o obdobné podíly (kolem 3,5 %). V zapojených školách je tento typ rizikového chování zaznamenáván a tedy i s žáky řešen ve větší míře. Výskyt sebepoškození se dle těchto dat zvýšil o více než 100 % oproti předcovidovému období, menší výskyt byl zaznamenán v covidovém období, domníváme se však, že to lze přičíst spíše tomu, že žáci nebyli v tak úzkém kontaktu s pedagogy.

V roce 2023 byla nově vytvořena metodická doporučení k oblasti psychické krize/duševního onemocnění žáka a k oblasti sebevražedného chování.
<https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>

Tabulka 1 Přehled:

školní rok	počet zapojených škol	poruchy příjmu potravy			sebeпоškození		prevence duševních onemocnění a psychických problémů		
		realizované samostatné preventivní aktivity a programy v %	realizované preventivní aktivity - v ŠVP v hodinách	evidence výskytu typu rizikového chování (počet žáků)	realizované samostatné preventivní aktivity a programy v %	evidence výskytu typu rizikového chování (počet žáků)	realizované samostatné preventivní aktivity a programy v %	realizované preventivní aktivity - v ŠVP v hodinách	evidence výskytu typu rizikového chování (počet žáků)
2017/2018	2 124	4,04	15 331	752	nezjišťováno	1 577	nezjišťováno	nezjišťováno	nezjišťováno

školní rok	počet zapojených škol	poruchy příjmu potravy			sebepoškozování		prevence duševních onemocnění a psychických problémů		
		realizované samostatné preventivní aktivity a programy v %	realizované preventivní aktivity - v ŠVP v hodinách	evidence výskytu typu rizikového chování (počet žáků)	realizované samostatné preventivní aktivity a programy v %	evidence výskytu typu rizikového chování (počet žáků)	realizované samostatné preventivní aktivity a programy v %	realizované preventivní aktivity - v ŠVP v hodinách	evidence výskytu typu rizikového chování (počet žáků)
2018/2019	1 926	3,87	15 071	701	nezjišťováno	1 535	nezjišťováno	nezjišťováno	nezjišťováno
2019/2020	2 022	3,82	14 694	600	nezjišťováno	1 005	nezjišťováno	nezjišťováno	nezjišťováno
2020/2021	1 926	3,75	13 566	669	nezjišťováno	996	nezjišťováno	nezjišťováno	nezjišťováno
2021/2022	2 018	3,45	14 214	1 315	nezjišťováno	2 339	6,49	9 023	nezjišťováno
2022/2023	2 289	3,5	17 064	1 892	nezjišťováno	3 960	8,62	14 562	nezjišťováno

Zdroj: : <https://www.preventivni-aktivity.cz/>

Modrá linka, z.s.

Na lince důvěry i v osobní poradně se velmi často vyskytuje téma sebevraždy v různé fázi závažnosti (od myšlenek po započaté suicidium, případně sebevraždu či pokus blízké osoby). Proto za jistou formu prevence lze považovat zvyšování dostupnosti služby navyšováním kapacit. Dále k příležitosti Mezinárodního dne prevence sebevražd Modrá linka vydala článek (www.modralinka.cz/blog/detail/112), který byl sdílen také z přidružených sociálních sítí.

Nevypusť duši

V roce 2023 začala organizace Nevypusť duši vyvíjet nové preventivní nástroje a rozvíjet možnosti, podpory sebepéče a neformálních sítí v komunitě, jednakprostřednictvím vzdělávání, ale také podporou na dosah, ať jde o snahu ukázat, že na cestě za péčí není jedinou možností psychiatrie, ale také, že podpůrně se zeptat není možná tak náročná, jak se zdá. V rámci těchto snah byly vyvinuty následující materiály a nástroje: [5+2 kroků v podpůrném rozhovoru](#), [Místa strachu](#) jako témata, které budí respekt a obavu (obsahují též sebepoškozování a sebevražedné myšlenky), Síť pomoci kopírující WHO pyramidu, aplikovanou na děti a mladistvé, [Popis jednotlivých druhů služeb](#), Doplnění [rozcestníku pomoci](#) o 750 kontaktů, [Právní stanovisko](#) k najímání péče nezletilými. Přímo k tématu sebepoškozování byla vytvořena [infografika STOP](#) – první pomoc k sebepoškozování a [doprovodný článek](#). Dále byla v roce 2023 spuštěna e-mailová poradna, která zodpověděla 177 dotazů, které obvykle jsou povahy rámuující, síťující a preventivní, nicméně ve 20 případech se týkaly také sebepoškozování a v 16 případech sebevražedných myšlenek. V roce 2023 byl dále realizován program pro středoškoláky*čky (157x). Ze zkušenosti

Nevypuštění duše se zvyšuje počet tříd a dětí, u nichž dochází ke krizovým situacím a mladí otevírají témata sebepoškození a sebevražedných myšlenek častěji. Zástupci Nevypuštění duše také pravidelně vystupují v médiích. V neposlední řadě byl realizován [výzkum](#) mezi 500 mladými lidmi, ze kterého vyplývá, že u lidí ze svého okolí se s tématem sebepoškození/sebevražedných myšlenek setkalo 47 % dotazovaných a u sebe 29 %.

Policejní prezidium České republiky: psychologické služby a krizová intervence

Informace z výroční zprávy za rok 2023: Dlouhodobě jsou krizoví intervenenti nejvíce voláni k pozůstalým po osobách, které umřeli sebevraždou. Dále krizoví intervenenti nejčastěji intervenovali u osob zasažených jiným úmrtím a dopravními nehodami. Krizoví intervenenti vyjeli k sebevraždám (celkově v 34 %) a k dopravním nehodám (20 %) poměrově stejně často jako v roce 2022. Toto pořadí se meziročně nemění. Pro systém je stále výzvou informovat o primárním určení krizové intervence pro oběti trestných činů a zasažené policisty. Intervence pozůstalým po sebevraždách není poskytována v každém případě takové ztráty, kterou řeší PČR. Intervenenti jsou přivoláváni tam, kde jsou například děti nebo jiné zranitelné okruhy zasažených. Celkově byly intervence poskytnuty nejčastěji blízkým osobám lidí, kteří si vzali život (36 %) a dále pozůstalým po osobách jinak náhle zemřelých (17 %). U nehod je to 16 % intervenovaných osob.

Pracovní skupina Duševní a veřejné zdraví sexuálně a genderově rozmanitých lidí v NUDZ

Na národně reprezentativních datech vyšla studie, která dokládá, že neheterosexuální populace - tedy LGBTQ+ osoby - jsou v **5x vyšším riziku suicidalitou** v porovnání s heterosexuálními lidmi ([Pitoňák, Potočár & Formánek, 2024](#)).

Informace a akce v oblasti LGBTQ+ a sebevražednosti za rok 2023: 1) Poradna [S barvou ven](#) - peer to peer chatová služba, krizová intervence, dlouhodobě pomáhající LGBTQ+ lidem s duševním zdravím. Vznikla jako následek sebezabití mladého gaye Filipa v roce 2014. 2) Festival Na Hlavu, každoročně obsahuje osvětové diskuse a filmy včetně LGBTQ+ oblastí. 3) [Festival Prague Pride](#) - řada podpůrných skupin, odborná akce Proč potřebujeme LGBTQ+ psychologii?, kterou organizoval spolek Queer Geogaphy: 4) Založení Odborné sekce psychologie genderové, sexuální a vztahové rozmanitosti při ČMPS, připojení se k mezinárodní síti [IPsyNet](#). 5) V roce 2023 vyšla [Výzkumná zpráva](#) projektu Být LGBTQ+ 2022, zcela zásadní zdroj o problémech, diskriminaci a situaci LGBTQ+ lidí v Česku - obsahuje řadu zásadních zjištění zejména pro trans a nebinární lidi: <https://lgbt-zdravi.cz/vyzkumna-zprava-projektu-byt-lgbtq-2022/> 6) Duševnímu zdraví LGBTQ+ lidí se začal věnovat i tým na MUNI: https://inpsy.fss.muni.cz/aktuality/qz23_report 7) Obecně fungování Facebookové skupiny a neformálního spolku <https://queerpsychologie.cz/> 8) nspecifická ale kvalifikovaná krizová intervence Linka Bezpečí 9) činnost spolků Transparent a Mezipater 10) výzkum v oblasti LGTBQ+ duševního zdraví, nové publikace relevantní porozumění příčinných faktorů

- PITOŇÁK, M., & ČIHÁK, M. (2023). Understanding broader LGB+ identity from a post-socialist perspective: Assessment of validity of the Lesbian, Gay, and Bisexual Identity Scale (LGBIS) on a Czech sample. *Československá Psychologie*, 67(2), 121-140. <https://doi.org/10.51561/cspsych.67.2.121>
- PITOŇÁK, M., KOŽENÝ, J. & ČIHÁK, M. (2023) Disparities in Psychological Distress between Czech General Population and LGB + Community Sample, *Journal of Bisexuality*, DOI: <https://doi.org/10.1080/15299716.2023.2191590>
- PITOŇÁK, M. (2023). Vývojové milníky neheterosexuální orientace a identit v Česku: revize tradičního modelu comingoutu. *Psychiatr. praxi* 24(3), 148-155. <https://doi.org/10.36290/psy.2023.028>

Pražská linka důvěry

Hlavní aktivity Pražské linky důvěry v oblasti prevence sebevraždy pochopitelně spočívají zejména v přímé práci s klienty, ohroženými sebevražednými myšlenkami či tendencemi, případně přímo sebevražedným jednáním. Ošetřovány jsou rovněž blízké osoby ohrožených klientů či klientů, kteří již sebevraždu dokonali. Prostřednictvím telefonu i chatu je dáván prostor pro sdílení těchto myšlenek, poskytována cílená krizová intervence a nabídnuty relevantní možnosti zvládnutí, podpory, návazných služeb apod. Dále se tomuto tématu linka průběžně věnuje i v rámci intervizních a supervizních setkání. Rovněž průběžně pracuje na prohloubení spolupráce s IZS.

Spirála, Ostrava, z.ú.

V rámci sociální služby sociální rehabilitace a za podpory multidisciplinárního týmu jsou realizovány podpůrné skupiny pro klienty s duševním onemocněním. Skupiny probíhají 2x měsíčně, vedené psychoterapeutkou s podporou peer pracovníků. Témata se mění dle potřeb skupiny a objevují se i témata sebevražedných myšlenek. V podobném duchu je vedena podpůrná skupina pro klienty a jejich rodinné příslušníky. V roce 2023 proběhla tato aktivita 3x, vždy za účasti psychiatra, sociálních pracovníků a peer pracovníků.

Organizace také realizuje preventivní programy o duševním zdraví na středních školách. [Program Blázníš! No a?](#) se zaměřuje celkově na prevenci a péči o duševní zdraví, kde je možné se dotknout i tématu sebepoškození. Za r. 2023 proběhlo 13 preventivních programů na převážně ostravských středních školách V listopadu 2023 proběhlo setkání pro pedagogy, metodiky a školní psychology, vedené odborníky z oblasti psychiatrie, kdy stěžejním tématem byla problematika sebepoškození [tps://www.spirala-ops.cz/l/tydny-pro-dusevni-zdravi-se-spiralou/](https://www.spirala-ops.cz/l/tydny-pro-dusevni-zdravi-se-spiralou/)

Spolek Nová Sympathea

Díky založení spolku [Nová Sympathea](#) jako sesterské organizace Sympathea, o.p.s. se daří společně realizovat více aktivit zaměřených na vzdělávání, osvětu, vytváření edukačních materiálů, sdílení zkušeností, organizování svépomocných skupin. V roce 2023 se v Madridu skupina zástupců pečovatelských lidí se zkušeností a profesionálních pracovníků z ČR zúčastnila workshopu školitelů tréninku školícího programu mezinárodní organizace

neformálních pečujících EUFAMI. Následně byl v PN Bohnice v Centru simulační medicíny uskutečněn první workshop "Prospect společný základ", který se zaměřil se především na komunikaci mezi rodiči/přáteli lidí s duševním onemocněním, lidmi se zkušeností s duševním onemocněním a profesionály. Tématem jednání byla i prevence sebevražedného jednání a sebepoškozování z hlediska lidí s touto zkušeností, pečujících i zdravotníků. Zástupci Nové Sympathy se zúčastnili přípravy akčního plánu *Duševní zdraví dětí a mladistvých a spolupráce s rodiči a příbuznými - Plán regionální péče o duševní zdraví v Praze 2024-2027* (zdravamesta.cz), který vytvořil jako materiál pro Magistrát hl. města Prahy Metropolitní zdravotnický servis. Realizovali jsme osvětové diskuse v regionech především na téma prevence sebevražd a sebepoškozování. Zapojili jsme se do tříletého projektu *Podpora uživatelů a neformálních pečujících v jejich zapojování do systému péče o duševní zdraví a do hodnocení jeho kvality*. Jedná se o projekt MZ ČR, který je financován z evropských fondů. Účastnili jsme se i projektu *Destigmatizace NÚDZ*.

Správa železnic

za O27 (odbor komunikace): Z pohledu komunikace je duševní zdraví velmi komplexní a citlivé téma. V roce 2023 se odbor věnoval primárně šíření zásad z již existujícího mediálního manuálu zaměřeného na komunikaci témat spjatých s duševním zdravím a nemocí včetně sebevražd, mezi novináře. Dále probíhala analýza již fungujících tuzemských i zahraničních osvětových kampaní. Zástupci odboru se také zúčastnili několika odborných setkání, aby bylo možné v následujícím období psychické zdraví komunikovat se znalostí skutečných lidských příběhů, bez zjednodušování, ohleduplně a účinně.

za O30 (odbor bezpečnosti a krizového řízení): V roce 2023 probíhala analýza statistik, které se vážou ke sraženým osobám v kolejišti, do nichž spadá jak kategorie osob se sebevražednými úmysly, tak osob sražených z nepozornosti. Na obě tyto kategorie se vážou odlišná opatření. Dále byla provedena analýza hotspotů, tj. míst, kde nejčastěji dochází k sebevraždám a vytvářeny návrhy preventivních opatření jak v daném místě, tak opatření cílených na širokou veřejnost. SŽ také realizovala instalaci tzv. ATP (ANTI-TRESPASS PANELS) panelů v místech zakazujících vstup do kolejiště např. v Adamově, Blansku, Brně, a v Praze. Součástí preventivních aktivit byla také realizace programů pro školní mládež a studenty *Vlak nezastavíš!*, *To nedáš!*, *Preventivní vlak* – ve spolupráci s dalšími odbory SŽ (Personální, HZS SŽ – hasiči, odbor traťového hospodářství). V neposlední řadě lze zmínit také přednášky Regionálních manažerů O30 ve školách pod názvem *Bezpečnost na železnici!*

Systém psychosociální intervenční služby (SPIS)

Systém psychosociální intervenční služby poskytuje podporu pracovníkům ve zdravotnictví. Mnoho intervencí se zaměřuje na pozůstalé rodiny po sebevraždách, intervence jsou realizovány přímo na místě zásahu. V poslední době jde o časté intervence.

Vězeňská služba ČR

Ve Vězeňské službě je každý rok připravována zpráva s podrobnými statistikami, ale i úvahami nad budoucími opatřeními. Za rok 2023 byl evidován nejvyšší počet dokonaných

sebevražd od roku 1984, kdy se tato čísla sledují. Vězeňská služba realizuje semináře, školení, případně úpravy stávajícího systému prevence a předávání informací. Opatření se aplikují či nově přidávají spíše s delšími časovými intervaly než jen jeden rok.

ŽIVOT 90 – LINKA DŮVĚRY SENIOR TELEFON

V roce 2023 byl na lince důvěry zaznamenán mírný nárůst hovorů na téma sebevraždy (převážně šlo o myšlenky na ukončení života). Téma sebevražd rezonuje s nárůstem hovorů na téma psychické nepohody, ze které, pokud není řádně podchycena, mohou vzejít sebevražedné myšlenky, tendence až samotné pokusy si vzít život. Linka Senior telefon se zaměřuje na průběžné vzdělávání v tématu psychického zdraví (např. besedy s odborníky). Samotnou intervenci zkvalitňuje také možnost průběžné intervizní podpory. V rámci tématu sebevražd starších lidí poskytovala linka také mediální výstupy. Od začátku roku 2024 se téma sebevraždy objevilo v bezmála 100 hovorech. Nejčastěji se jednalo o starší lidi na pokraji psychických a fyzických sil, kteří odchod ze života vnímali jako jedinou možnost, jak řešit osamělost a zdravotní nebo duševní obtíže. Na Senior telefon se také obrací blízcí, kteří u svých starších příbuzných nebo známých dlouhodobě pozorují depresivní ladění a velké pocity marnosti, smutku a nezájmu o okolní svět. Hledají cesty, jak s nimi o tom, co se děje, mluvit a jak jim pomoci. Na jaře roku 2024 linka spolupracovala na projektu „**Kafe s babí**“, který cílí na podporu mezigeneračních vztahů. Tato spolupráce se zaměřila na osvětu a hledání možností, jak tato náročná témata v rodinách otevírat a kam se obrátit s prosbou o pomoc. V rámci navýšení počtů hovorů na téma "psychická nepohoda" se linka snaží rozšířit portfolio služeb a poskytnout podporu více lidem. Letos na jaře se podařilo spustit psychologickou poradnu pro seniory, seniorky a pro pečující. V následujících týdnech je plánováno zprovoznění terénního psychologického poradenství. Obojí zdarma.