



TISKOVÁ ZPRÁVA

Linka bezpečí: Hovory se sebevražednou tematikou meziročně vzrostly o 35%

Praha, 10.9.2022 – Desátého září si každoročně připomínáme Světový den prevence sebevražd, jehož cílem je poukázat na prevenci a preventivní aktivity, ale i destigmatizovat toto téma. Sebevraždy jsou nejčastějším tématem na Lince bezpečí a hovory s touto tematikou meziročně vzrostly o 35 %.

„V roce 2021 jsme meziročně zaznamenali 3014 kontaktů na téma sebevraždy, což bylo o 35 procent více než v roce 2020 a dokonce o 63 procent víc než v roce 2019. Sebevraždy jsou aktuálně nejčastější téma, které na Lince řešíme. Souvisí to jistě i s tím, že jsou přidružené k mnoha jiným psychickým problémům“, uvedla Kateřina Lišková, vedoucí odborných služeb Linky bezpečí.

Hovory o sebevražedných tendencích jsou na Lince bezpečí jedny z nejtěžších. Komunikace bývá v takovýchto případech velmi křehká a je nutné volit každé slovo, aby se člověk na druhé straně přiklonil k tomu, že má smysl žít a hledat jinou cestu než tu konečnou. Zvláště náročné bývají situace, pokud se telefonát přeruší a konzultant neví, co se stalo. *„Musíme dbát na duševní hygienu a pracovat s vlastní bezmocí“,* dodala Kateřina Lišková.

Sebevražedné myšlenky se mohou objevit při stresujících nebo obtížných životních situacích, jako jsou například vážné zdravotní a psychické potíže, kyberšikana, prožité trauma, zanedbávání a ubližování, samota, izolace, rozchod a celá řada dalších obtíží. Tvzení, že ten, kdo o sebevraždě mluví, ji nespáchá, je mýtus a je třeba brát výroky vážně. Rozhovor a sdílení svých myšlenek a bolesti s někým dalším často přináší úlevu a uvolňuje zahlcující myšlenky a stres. Rizikové bývají i rozchody partnerů, zvláště pokud jde o první vážnější vztahy. Mladiství zažívají silné zklamání, cítí se osamoceni a mají pocit, že si už nikdy nikoho nenajdou a nemá smysl dál žít. Tyto pocity jsou dány i faktem, že mladí lidé mají tendence v dospívání vidět vše černobíle.

„Na Lince bezpečí klademe velký důraz na prevenci a realizaci preventivních projektů. Naši lektoři jezdí za dětmi do škol a sportovních klubů, natáčíme vzdělávací videa, podcasty a blog. Děti mohou najít spoustu důležitých informací na našem webu www.linkabezpeci.cz. Pravidelně se zapojujeme do odborných a veřejných akcí, které přispívají k rozvoji péče o duševní zdraví dětí a mladistvých“, uvedla Soňa Petrášková, ředitelka Linky bezpečí.

Kontakt: Mgr. Regina Jandová, r.jandova@linkabezpeci.cz, mobil: 732 525 568

Generálními partnery, kteří dlouhodobě podporují Linku bezpečí, jsou:



Nadace O₂



RSJ Foundation