

# Prevence sebevražd u dětí a mladistvých

12.4.2021

## Pomoc pro děti, mládež a studující - Linka bezpečí 116 111

Pokud se cítíš smutně, myslíš si, že jsi pro všechny jenom zátěž a nikomu bys nechyběl nebo se cítíš velmi osamoceně, i když máš kolem sebe rodinu a přátele, a nevidíš jiné východisko, můžeš nepřetržitě ve dne i v noci [zavolat na Linku bezpečí 116 111](#) (lze využít také [chat](#) nebo [napsat](#) mail). Pokud mají zrovna obsazeno, poskytují pomoc dalšímu dítěti, zkoušej to po chvíli znovu a opakovaně.

## Pomoc pro dospělé - Linka první psychické pomoci 116 123

Pokud jste dospělý, trápí vás vtíravé myšlenky na sebevraždu a neumíte si představit žádné jiné možné východisko pro vaše problémy, zavolejte na Linku první psychické pomoci 116 123.

Myšlenky na sebevraždu mohou potkat kohokoliv během života. I děti mohou trpět nejrůznějšími psychickými obtížemi a stejně jako u dospělých se i u nich mohou v určitém období života vyskytovat myšlenky na to, že by bylo možná lepší nebýt. Důvody mohou být různé. Šikana ve škole, konflikt v rodině, ztráta blízké osoby, potíže se školním prospěchem, týrání či zneužívání, nejistota v oblasti sexuální orientace, ale i osamělost a pocit nepochopení ze strany okolí mohou sehrávat roli. Když se díváme na dítě v našem okolí, někdy pro nás může být těžké představit si, jaká všechna trápení a potíže si může v sobě nést a jako dospělí můžeme situaci nevědomě zlehčovat tím, že má jednoduše "špatný den" nebo se "cítí hůř". Přitom pro někoho, koho takové myšlenky napadají, je důležité, aby se měl na koho obrátit a ten mu v určité chvíli pomohl, třeba i tím, že vyslechne, co ho tak velmi tíží.

**Pokud se budeme zajímat o podrobnosti a nabídneme svůj upřímný zájem a čas pro citlivý podpurný rozhovor, můžeme snížit riziko a pomoci dětem a mladým lidem posílit jejich psychickou odolnost.**

---

## Varovné signály u dítěte nebo mladého člověka

### Verbální/písemné vyjádření

- hovoří o tom, že je všem jen na přítěž, že by nikomu nechyběl/a, nebo že nemá pro co žít
- také může prohlašovat věty jako „kéž bych se nikdy nenarodil/a“ nebo „kéž bych umřel/a“ apod.
- sděluje, že si připadá jako v pasti, ze které není úniku
- píše básně, písně nebo dopisy na téma smrti a odloučení
- loučí se se svými blízkými a přáteli stylem, jako by se už nikdy neměli vidět

**Tvrzení, že lidé, kteří o sebevraždě mluví, ji nakonec nespáchají, není pravdivé.**

## Změny v chování a náladě

- chování může být celkově podrážděné, agresivní nebo úzkostné
- může také působit velmi pasivně, vyčerpaně
- časté jsou také výrazné změny nebo extrémní výkyvy nálad
- stažení se ze společenského života a snaha být často o samotě
- zároveň se může přestat zajímat o své koníčky
- v úvahách o smrti tráví nadměrné množství času
- u starších dětí a teenagerů může docházet k užívání a nadužívání alkoholu nebo drog
- změny rutiny, týká se to například spánku a stravování, takže mohou spát nezvykle mnoho nebo naopak velmi málo a to samé platí pro jídlo
- mohou vyhledávat způsoby a prostředky, jak sebevraždu vykonat (online vyhledávání informací, hromadění léků apod.)

## ČEHO SI VŠÍMAT U DĚTÍ A MLADISTVÝCH VAROVNÉ SIGNÁLY RIZIKA SEBEVRAŽDY

KDYŽ DUŠE VOLÁ O POMOC

- vyjádření, že je všem na přítěž, nikomu by nechyběl, nemá proč žít
- potíže se spánkem a s jídlem, ztráta zájmu o koníčky
- podrážděnost, agresivita, úzkost, nebo naopak pasivita a vyčerpání
- stažení ze sociálních kontaktů a trávení času o samotě
- potíže s navazováním a udržením vztahů
  - psaní básní, deníku, dopisů na téma smrti a odloučení
  - časté kázeňské přestupky a konflikty vůči autoritám
  - aktivní vyhledávání způsobů a prostředků
  - užívání alkoholu a drog



**Linka bezpečí 116 111**  
**Linka první psychické pomoci 116 123**

[www.nevypustdusi.cz](http://www.nevypustdusi.cz) | [@nevypustdusi](https://www.instagram.com/nevypustdusi)



### Jak navázat kontakt, pokud může hrozit riziko sebevraždy

**Pokud se dítě nebo teenager projevuje způsobem, který naznačuje, že se nachází v krizi a může dojít k ohrožení života, nepokoušejte se situaci řešit sami a ihned vyhledejte pomoc - kontaktujte odborníky (záchrannou službu, psychiatrickou ambulanci, krizové centrum). Nenechávejte jej o samotě a odstraňte všechny potencionálně nebezpečné předměty.**

Pokud chceme s mladým člověkem, u kterého se objevují suicidální myšlenky nebo myšlenky na sebepoškození, navázat kontakt a podpořit ho ve vyhledání pomoci, můžeme nabídnout, že jsme tady pro něj a zkusit naslouchat. Je potřeba se držet několika zásad, abychom pomohli vytvořit bezpečnou atmosféru pro sdílení.

Jedním z důvodů, proč se o tomto tématu bojíme mluvit, je strach, že tím právě upozorníme na tuto možnost nebo samotný akt vyprovokujeme. Studie ale naznačují, že tomu tak není a pokud chceme riziko snížit, je důležité o sebevraždách mluvit nebo se na to přímo někoho zeptat. Začít a vést takový rozhovor není nic lehkého a chce velkou dávku odvahy se do něho pustit.

### **Vždy je lepší poradit se s odborníkem, určité možnosti pomoci a podpory má také rodič, učitel nebo kdokoliv dospělý, komu záleží na dítěti a má o něj starost.**

- **Bud'te pozorní k varovným signálům** - pokud usuzujete, že se něco děje, je čas si s danou osobou promluvit.
- **Vyjáďte** svou vlastní autentickou formou **vaše obavy a pocity**, například: „V poslední době mám pocit, že se s tebou něco děje, nechceš si o tom promluvit?“ nebo „V poslední době se mi zdáš hodně podrážděný/úzkostný/naštvaný a trochu se obávám, že by sis mohl chtít ublížit.“
- **Ptejte se s citem, ale přímo**, např.: „Nepřemýšlíš někdy nad tím, že by ses na to prostě vykašlal?“, „Přemýšlíš někdy o tom, že by sis ublížil/a?“, „Už jsi si někdy ubližoval/a anebo pokusil/a o sebevraždu?“ nebo „Přemýšlela jsi o tom, jak konkrétně to udělat?“
- Respektujte jejich pocity. **Nedramatizujte a nezlehčujte je**. Myslete na to, že co je v pořádku pro nás samotné, nemusí být v pořádku pro někoho jiného.
- **Naslouchejte a rozhodně nevytvářejte pocit viny**.
- **Vyhňte se větám** typu „Víš, jaké máš v životě štěstí, že...“, „Máš všechno, co k životu můžeš chtít“ nebo „Lidé se mají mnohem hůř než ty...“
- **Dle svých možností nabídněte pomoc a podporu** (rozhovor, společnou aktivitu, další kroky, společné vyplnění [Osobního krizového plánu](#)), neslibujte ale vyřešení jejich situace a myslete na to, že nemůžete zastoupit odborníka.
- **Vysvětlete, jak může fungovat odborná pomoc a podpořte osobu ve vyhledání odborné pomoci** (anonymní linky, obvodní lékař, psychiatr, psycholog...) Tuto podporu vyjádřete bez odsuzování typu „Ty opravdu potřebuješ psychiatra!“. Místo toho zkuste „Přemýšlel/a jsi o tom, že bys zkusil/a jít psychologovi? Můžu ti pomoci najít nějaké kontakty, kdybys chtěl/a“.

# CO MŮŽETE UDĚLAT PRO DÍTĚ NEBO MLADISTVÉHO, U KTERÉHO SE OBJEVÍ MYŠLENKY NA SEBEVRAŽDU

KDYŽ DUŠE VOLÁ O POMOC



- Pokud pozorujete varovné signály, nabídněte rozhovor.
- Zaujměte nehodnotící postoj, nesud'te a v žádném případě nedávejte za vinu.
- Dejte najevo, že vše berete vážně a situaci nezlehčujte.
- Vyhněte se moralizování a neuváženému dávání dobře míněných rad.
- Ptejte se na podrobnosti s citem, ale přímo, abyste lépe porozuměli.
- Používejte otevřené otázky. Zeptejte se na to, co by dotyčný potřeboval (ve škole, v rodině, ve vztazích).
- Vyjádřete za sebe vaše pocity a obavy.



- Nabídněte možnosti odborné pomoci a podporu s jejich vyhledáním a návštěvou, předejte kontakt na Linku bezpečí.

**Pokud si myslíte, že může dojít k ohrožení života, ihned vyhledejte pomoc.**

[www.nevypustdusi.cz](http://www.nevypustdusi.cz) | [@nevypustdusi](https://www.instagram.com/nevypustdusi)



Pokud se dítě nebo teenager projevuje způsobem, který naznačuje, že se nachází v krizi a může dojít k ohrožení života, nepokoušejte se situaci řešit sami a ihned vyhledejte pomoc.

Zjištění, že někdo z vašich blízkých přemýšlí nad sebevraždou, vás může velmi znepokojit. Můžete být smutní a naštvaní, můžete cítit vinu nebo bezmoc. Tato situace může být velmi vyčerpávající pro něj i pro vás.

Pokud byste začali křičet a vyčítat mu to, pravděpodobně se ještě více uzavře a nebude už o tom chtít mluvit. To ale neznamená, že o tom dál nepřemýšlí. Lepší je pokusit se o přijetí a pokud se vám někdo svěří, nezastrašit ho a myslet na to, že tím, že se svěří a je ochotný o tom mluvit, vytvořil prostor pro řešení.

**Pokud cítíte, že vás obava o dítě, žáka nebo blízkého zatěžuje a nevíte si s tím rady, je správné vyhledat odbornou pomoc i pro sebe.**

## Kdo potřebuje naši pozornost

V současné době počty lidí potýkajících se s mentálními obtížemi narůstají a ze šetření Národního ústavu duševního zdraví vyplývá, že v průběhu vyhlášení nouzového stavu v důsledku pandemie došlo k trojnásobnému zvýšení případů osob, které splňují diagnostická kritéria pro některé z

duševních onemocnění i riziko sebevraždy. Co se týče dětí, zatím nemáme dostatečně kvalitní data, ale z různých zdrojů můžeme usoudit, že tato situace negativně ovlivňuje i duševní zdraví dětí. Například Linka bezpečí uvádí 21% nárůst sebevražedných tendencí u svých klientů za období COVIDu.

### **Dospělí, blízcí, pečující nebo odborníci by měli věnovat více pozornosti zejména dětem, které jsou ohrožené z hlediska závažných stresových nebo traumatických událostí.**

**Mezi situace, které jsou z tohoto hlediska rizikové a mohou vést k pocitům beznaděje a myšlenkám na sebevraždu, patří například:**

- rozpad rodiny
- nestabilní rodinné zázemí
- sexuální zneužívání
- zanedbávání
- fyzické či psychické týrání
- změna prostředí a vyčlenění z kolektivu
- šikana a kyberšikana
- finanční a existenční ohrožení rodiny
- hraní her s ústřední tematikou smrti a sebevraždy
- necitlivé informování o sebevraždě v médiích

**\* Pokud pracujete v médiích nebo jakkoliv informujete o duševním zdraví, doporučujeme držet se manuálu pro novináře, který zpracoval Národní ústav duševního zdraví: [Media Guide](#)**

Ohroženou skupinou jsou děti a mladí lidé s nízkou úrovní sociálních dovedností, kteří mají **potíže s navazováním a udržováním vztahů, objevují se u nich časté kázeňské přestupky a dostávají se často do konfliktu s autoritami nebo s vrstevníky**. Je také potřeba citlivě vnímat psychickou pohodu či nepohodu dětí a adolescentů, kteří procházejí **duševním onemocněním nebo mají duševní onemocnění v rodinné anamnéze a v okruhu rodiny nebo blízkých přátel a známých sebevraždu nebo pokus o ní**. Dále těch, kteří překonali závažnou **ztrátu milované osoby** nebo prožívají **potíže a nejistotu v oblasti sexuální orientace a identity**.

U dětí a mladých lidí může být těžké podchytit léčbu duševního onemocnění, protože projevy nemusí být zcela viditelné. Sebevražda není vždy spojována s duševním onemocněním. Odhaduje se, že 60-90 procent dospělých osob s dokonanou sebevraždou v čase smrti trpělo duševním onemocněním, u mnohých z nich nebylo diagnostikováno a nebylo adekvátně léčeno. Obzvláště rizikovou kombinací je užívání návykových látek u osob s bipolární poruchou, emočně nestabilní poruchou osobnosti a depresí a předpokládá se, že u adolescentů a mladých lidí je toto riziko ještě vyšší.

---

### **Co může udělat každý z nás pro zmírnění rizika?**

Svou roli v prevenci sehrává nejen rodina, ale také škola, okruh blízkých a známých osob a také celá společnost. Může být nesmírně těžké všimnout si náznaků toho, že dítě prochází vážnými psychickými obtížemi, ale vzájemná komunikace rodiny, školy, resp. odborníků, a vytvoření sítě

podpory, má velký potenciál v pomoci pro konkrétní dítě. Již brzy vám v dalším článku představíme další způsoby, jak mohou rodiče, učitelé nebo jiné dospělé osoby posilovat psychickou odolnost dětí.

V první řadě se můžeme starat o svou psychickou pohodu, být všímaví ke svému okolí, sdílet zdroje zaměřené na prevenci duševních potíží a onemocnění, např. [Opatruj se](#) a další [články a infografiky od Nevypust' duši](#). Další možností může být také finanční podpora některé z linek důvěry, aby se k pomoci dostalo více dětí, mladých lidí i dospělých.

## Kdy a kde vyhledat pomoc

**Je důležité o tom s někým mluvit, nebýt na to sám a nesnažit se to zvládnout bez pomoci – navštivte psychologa, psychiatra nebo psychoterapeuta. Odborníci jsou zvyklí tyto problémy řešit, ať už se to týká vás, vašeho dítěte, nebo vašich blízkých.**

- Na některou z linek důvěry se můžete obrátit i ve chvílích, kdy nejste v bezprostředním ohrožení, ale tyto myšlenky vás znepokojují a rádi byste si o nich promluvili s někým, kdo vás vyslechne a nebude vás soudit.
- Vyplňte si spolu krizový plán, ke kterému se může dítě nebo teenager vrátit, když mu nebude dobře. Vyplňte si jeden také pro sebe.

**[Osobní krizový plán od Nevypust' duši ke stažení a vyplnění ZDE](#)**

# KAM SE OBRÁTIT V PŘÍPADĚ KRIZE?

KDYŽ DUŠE VOLÁ O POMOC



Všechny tyto linky fungují zdarma, anonymně a nonstop.  
Můžete využít i jejich chat nebo e-mail.

**POMOC PRO DOSPĚLÉ**  
Linka první psychické pomoci - 116 123

---

**POMOC PRO DOSPĚLÉ, KDYŽ MAJÍ STRACH O DÍTĚ**  
Linka pro rodinu a školu - 116 000

---

**POMOC PRO DĚTI, MLÁDEŽ A STUDUJÍCÍ**  
Linka bezpečí - 116 111



**Pokud je obsazeno, poskytují na lince pomoc někomu před vámi, zkoušejte to po chvíli znovu a opakovaně.**

 NEVYPUSŤ DUŠI

[www.nevypustdusi.cz](http://www.nevypustdusi.cz) | [@nevypustdusi](https://twitter.com/nevypustdusi)

## **Pomoc pro děti, mládež a studující - Linka bezpečí 116 111**

Pokud se cítíš smutně, myslíš si, že jsi pro všechny jenom zátěž a nikomu bys nechyběl nebo se cítíš velmi osamoceně, i když máš kolem sebe rodinu a přátele, a nevidíš jiné východisko, můžeš nepřetržitě ve dne i v noci [zavolat na Linku bezpečí](#) 116 111 (lze využít také [chat](#) nebo [napsat](#) mail). Pokud mají zrovna obsazeno, poskytují pomoc dalšímu dítěti, zkoušej to po chvíli znovu a opakovaně.

## **Pomoc pro dospělé - Linka první psychické pomoci 116 123**

Pokud jste dospělý, trápí vás vtíravé myšlenky na sebevraždu a neumíte si představit žádné jiné možné východisko pro vaše problémy, zavolejte na Linku první psychické pomoci 116 123.

**Přehled dalších kontaktů, kam se můžete v případě potřeby obrátit pro pomoc:**

### **Děti**

[Centrum pro zneužívané a týrané děti SPONDEA](#) - 541 235 511 nonstop, 608 118 088

[Dětské krizové centrum](#) - 241 484 149 nebo 777 715 215

### **Dospělí - rodiče a učitelé**

[Linka pro rodinu a školu](#)- 116 000 nonstop

[Rodičovská linka](#) - 606 021 021

[Pražská linka důvěry](#) - Tel.: 222 580 697 nonstop

[Linka důvěry Centra krizové intervence PN Bohnice](#) - Tel.: 284 016 666 nonstop

[Linka naděje Brno](#) - Tel.: 547 212 333 nonstop

[Linka důvěry Ostrava](#) - Tel.: 737 267 939, 596 618 908 nonstop

[Modrá linka](#) - 549 241 010 (pevná linka), 608 902 410 (mobil) od 9.00-21.00, chat

[Terapeutická linka Sluchátko](#) 212 812 540

[Krizové centrum RIAPS Praha](#)

[Centrum krizové intervence PN v Bohnicích](#)

[Krizové centrum Psychiatrické kliniky FN Brno](#)

[Krizové centrum Ostrava, o.s.](#)

Kromě výše zmíněných kontaktů a služeb si můžete do mobilu stáhnout [Aplikaci Nepanikař](#)

**Pokud vás na toto téma zajímá víc informací, užitečné a přehledné informace najdete zde:**

## Opatruj se

## Centrum Locika

## Podcast Linky bezpečí

## Zdroje

<https://www.nudz.cz/files/pdf/tz-2020-09-08.pdf> <http://centrumlocika.cz/koronavirus> <https://www.linkabezpeci.cz/poradna/smutek,-depka,-vztek,-strach,-nejistota,-sebeuposko/nehci-tady-byt/> <https://narovinu.org/sebevrazdy-info/#myslenky>  
[https://www.opatruj.se/fileadmin/user\\_upload/14bodu.pdf](https://www.opatruj.se/fileadmin/user_upload/14bodu.pdf) [https://www.opatruj.se/fileadmin/user\\_upload/pdf/mental-health/priznaky\\_sebevrazdy.png](https://www.opatruj.se/fileadmin/user_upload/pdf/mental-health/priznaky_sebevrazdy.png) <http://www.icctc.org/August2013/PMM%20Handouts/Youth%20Suicide%20Prevention%20Toolkit.pdf>  
<https://www.suicidecallbackservice.org.au/resource/discussing-suicide-how-to-talk-to-somebody-about-suicide/> [https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/depression/life-worth-living-03-handouts-depression.pdf?sfvrsn=a4fb25b5\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/depression/life-worth-living-03-handouts-depression.pdf?sfvrsn=a4fb25b5_2)  
<https://afsp.org/risk-factors-and-warning-signs#suicide-risk-factors> <https://www.bbc.com/future/article/20140112-is-it-bad-to-talk-about-suicide>  
<https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/200641> <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/suicide-faq/index.shtml>  
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/suicide/in-depth/suicide/art-20048230> <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/suicide/in-depth/suicide/art-20048230> <https://narovinu.org/sebevrazdy-info/#myslenky> <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/suicide/symptoms-causes/syc-20378048> <https://www.healthline.com/health/mental-health/how-to-help-a-suicidal-friend#if-theyre-thinking-about-it> <https://afsp.org/risk-factors-and-warning-signs> <https://suicidepreventionlifeline.org/how-we-can-all-prevent-suicide/>  
<https://www.facebook.com/Linkabezpeci/photos/a.149095939370/10159038872899371/>