

V České republice loni přibylo sebevražd. V předchozích letech jejich počet naopak klesal

6. září 2023, KLECANY – V České republice si v loňském roce vzalo život 1 302 osob, nárůst byl zaznamenán zejména v mladších věkových kategoriích. Podle Světové zdravotnické organizace patří sebevražda celosvětově mezi nejčastější příčiny úmrtí.

V letech 2019–2021 se jednalo o přibližně 1 200 případů za rok. „V loňském roce registrujeme nárůst o 6,5 % v celkovém počtu sebevražd oproti klesajícímu trendu z dřívějších let. Ke zvýšení počtu sebevražd došlo zejména v mladších věkových kategoriích 15–19, 20–24, 30–34 let. Nejvyšší počty sebevražd pak připadají na věkovou skupinu 45–49 let, kde s touto příčinou zemřelo 148 lidí. U každé z věkových kategorií 40–44 let, 55–58 let a 65–69 let zemřelo více než 100 osob,“ uvádí Roksana Táborská z Národního ústavu duševního zdraví. „Příčiny těchto změn není možné jednotlivě rozklíčovat. Jedná se o kombinaci faktorů na úrovni společenského vývoje, jako jsou nezaměstnanost, inflace, dostupnost služeb péče o duševní zdraví, celospolečenské klima, a osobního well-beingu a kvality osobních vztahů, které budou reflektovat celospolečenský vývoj. Je důležité si uvědomit, že obvykle za sebevraždou nestojí jeden jediný důvod, ale spíše jejich kombinace,“ přibližuje Alexandr Kasal z Národního ústavu duševního zdraví.

Převažují muži

Výrazně vyšší tendenci vzít si život měli vždy muži. Převaha nad sebevraždami žen se ukazuje ve všech věkových skupinách. Podle údajů Českého statistického úřadu v loňském roce zemřelo v Česku v důsledku sebevraždědného jednání 1 031 mužů a 271 žen. Počet pokusů je WHO odhadován až na patnáctinásobek dokonaných sebevražd. V ČR se jako zástupný ukazatel sleduje počet hospitalizací pro záměrné sebepoškození. Takových hospitalizací je ročně přes 3 tisíce a nejčastěji se týkají dospívajících a mladých dospělých.

Odborníci z Národního ústavu duševního zdraví minulý rok upozorňovali na možné zhoršení v důsledku dlouhodobého vývoje stavu duševního zdraví a ekonomických dopadů pandemie. „Jasně vnímáme vysokou potřebu aktivního předcházení sebevraždám, proto se stále zasazujeme o postupné naplňování opatření z Národního akčního plánu prevence sebevražd. Jako klíčovou také vnímáme mezinárodní spolupráci a přenos dobré praxe ze zahraničí, kterou můžeme čerpat díky účasti na projektu ImpleMENTAL. Inspirujeme se mimo jiné třeba v osvětě a předcházení úmrtím na železnicích,“ doplňuje Laura Juríková z Národního ústavu duševního zdraví.

Vytvářet naději prostřednictvím činů

Tématem Světového dne prevence sebevražd, který se pravidelně koná 10. 9., je “Vytvářet naději prostřednictvím činů”. Toto téma připomíná, že naše činy mohou poskytnout naději těm, kteří se potýkají s potížemi. Díky tomu můžeme podpořit osoby, které zažívají sebevražedné myšlenky. Obecným cílem Světového dne prevence sebevražd je zvyšovat povědomí o problematice sebevražd a podporovat preventivní aktivity s poselstvím, že sebevraždám lze předcházet.

Letos pracovní skupina Prevence a výzkum sebevražd NUDZ ve spolupráci s organizací Cesta domů připravují besedu a navazující pochod pro pozůstalé po sebevraždě ([Facebooková událost s názvem Když si blízký vezme život: beseda a pochod](#)). Akce se bude konat v úterý 12. 9. 2023 od 17:00 v pražském Bio Oku a bude probíhat v rámci [Týdnů pro duševní zdraví](#). Během besedy budou také pokřtěny publikace **Jaguárovo sbohem** a dále kniha **Sebevražda... a jak dál?!**, která předkládá několik možných pohledů na to, proč si lidé berou život očima odborníků a samotných

pozůstalých. Pochod pro pozůstalé bude probíhat již druhým rokem. Více o prvním ročníku najdete zde: <https://sebevrazdy.cz/pochod-pro-pozustale-po-sebevrazde/>.

Spolehlivé informace a materiály

Počty sebevražd lze přitom významně snížit destigmatizačními aktivitami a nabídkou relevantních informací a efektivní pomoci. Z tohoto důvodu odborníci z NUDZ stále rozšiřují informace a materiály na webu sebevrazdy.cz s cílem poskytnout relevantní a potřebné informace, zvýšit povědomí o tématu a snížit negativní postoje vůči tématu sebevražd či lidem s duševním onemocněním. „Pro snazší dostupnost informací jsme také založili účty na sociálních sítích [Instagramu](#) a [Facebooku](#),” popisuje Laura Juríková z Národního ústavu duševního zdraví. Dlouhodobě nejnavštěvovanější je na webu sekce Pomoc, kde jsou dostupné informace pro lidi, kteří se potýkají se sebepoškozováním, sebevražednými myšlenkami, mají obavu o někoho z blízkých nebo jsou pozůstalými. Ve spolupráci s poradnou Nepanikař je na webu možnost využít chatové poradny. Ta je k dispozici od pondělí do pátku v čase 16:00 – 20:00.

