

„Začněme mluvit!“ vyzývá téma letošního Světového dne prevence sebevražd. Pro veřejnost je připravena řada akcí

9. 9. 2024, KLECANY – Sebevražda je příčinou každého stého úmrtí, přesto je tato problematika spojena s poměrně vysokou stigmatizací. Světový den prevence sebevražd, který každoročně připadá na 10. září, má pro období 2024-2026 tříleté téma „Změna narativu“. Letošní výzva k akci nese název „Začněme mluvit!“ a usiluje o změnu vnímání sebevražd a o posun od kultury ticha a stigmatizace k otevřenosti, pochopení a podpoře.

Vývoj sebevraždění v ČR podle nedávno zveřejněného reportu vědců z Národního ústavu duševního zdraví (NUDZ) stagnuje. „Celkový počet sebevražd za rok 2022 byl 1302 (průměrně 3,5 případů na den) z toho 1031 mužů (79 %, průměrně 2,8 případů na den) a 271 žen (21 %, průměrně 0,7 případů za den). Míra sebevraždění činí 12 případů na 100 000 obyvatel, u mužů je to 19,4 případů na 100 000 mužů, u žen 4,9 případů na 100 000 žen. Na 1 sebevraždu ženy připadají téměř 4 sebevraždy muže (3,96), sebevraždy představují 1,08 % ze všech smrtí (u mužů 1,68 % a u žen 0,46 %)“, říká Nicolas Say, výzkumník NUDZ. „Předběžná data za rok 2023 pak naznačují, že situace se stabilizovala a data o počtu sebevražd nevykazují oproti roku 2022 významný nárůst“, dodává psycholožka Roksana Táborská. Problémem nicméně zůstává stále poměrně vysoká míra stigmatizace a omezená návaznost péče. Ta přitom může být klíčovým faktorem snižujícím pravděpodobnost sebevraždy.

Konference, divadelní audioprocházka i Svíčka pro pozůstalé

Skupina prevence a výzkumu sebevražd NUDZ připravila na Světový den prevence sebevražd hned několik akcí. „Konference „Hledání světla v temnotě“ bude v prostorách Národního zemědělského muzea hostit odborníky z oblasti školství, statistiky nebo vězeňství, proběhne také panelová diskuse se zaměřením na prevenci sebevraždění v oblasti zdravotnictví a sociálních služeb. Účast na konferenci je zdarma. O dva dny později se bude konat akce Svíčka pro pozůstalé. Jedná se o pochod a zapálení svíčky, na kterém se sejdou lidé pozůstalí po sebevraždě. Letos poprvé tato akce proběhne kromě Prahy také v Brně,“ popisuje Alexandr Kasal. Informace o všech akcích zájemci naleznou na www.sebevrazdy.cz.

Vědci z NUDZ také odbornými konzultacemi spolupracují s Kolektivem Nesladim, který se od roku 2019 zabývá destigmatizací psychických poruch prostřednictvím divadelní tvorby. V roce 2022 vytvořil inscenaci "Den mě oslepí, večer utiší, noc mě skryje", který aktuálně představuje v podobě samoobslužné aplikace. Tu si bude moci kdokoliv zdarma stáhnout.

„Každý měsíc v předem určený čas se v aplikaci zpřístupní audio-procházka, na které bude možné vydat se za jedním z pěti hlasů promlouvajících na základě autentických výpovědí lidí se sebevražděmi rozlady nebo pozůstalých. Individuální procházka se bude konat ve veřejném prostoru na Praze 7. K plnohodnotnému zážitku stačí mít s sebou chytrý telefon připojený na

mobilní data a kvalitní sluchátka. V souvislosti s Dnem prevence sebevražd je první termín pro tento ojedinělý zážitek stanoven v neděli 15.9. od 17:00," popisuje Ondřej Rýdlo z NUDZ. Zájemci a zájemkyně se mohou registrovat na webových stránkách www.kolektivnesladim.cz.

Startují Týdny pro duševní zdraví

Na Světový den prevence sebevražd také začíná již 35. ročník Týdnů pro duševní zdraví, největší a nejstarší tuzemská kampaň o duševním zdraví a lidech žijících s duševním onemocněním. Tuto multižánrovou celorepublikovou kampaň, jejíž počátky sahají až do roku 1990, společně se zakládající komunitní organizací Fokus od roku 2018 koordinuje a zaštiťuje Národní ústav duševního zdraví.

„Vzhledem ke zhoršujícímu se duševnímu zdraví nejen dospělé populace, ale i dětí a dospívajících, se organizátoři programu snaží reagovat na velkou poptávku rodičů a pedagogů a do programu zařadit kromě tradičních akcí i různé edukační workshopy a semináře určené právě formálním i neformálním pečujícím o děti a mládež,“ říká Slavomíra Pukanová, hlavní koordinátorka TDZ a specialista destigmatizace NUDZ.

Vyvrcholením Týdnů pro duševní zdraví je i letos 10. říjen, tedy Světový den duševního zdraví. Od počátku jejího konání se k akci připojilo více než 200 organizací a spolků ve všech krajích ČR, které pro veřejnost připravily například besedy, koncerty, přednášky a další osvětové aktivity. Více zjistíte na www.tdz.cz.