

## **Sebevražednost v ČR stagnuje, psychická zátěž v důsledku pandemie se však může projevit později. Pomoci mají nové projekty**

*8. 9. 2021, KLECANY - Podle odhadů Světové zdravotnické organizace je sebevražda globálně příčinou jednoho ze sta úmrtí<sup>1</sup> a tento poměr je dle údajů ČSÚ platný i pro ČR, kdy s příčinou sebevraždy zemřelo v minulém roce 1224 osob. Současně se odhaduje, že na každou dokonanou sebevraždu připadá až dvacet pokusů. Každé takové úmrtí představuje tragédii a má významný dopad na okolí zemřelého/ho. Na 10. září každoročně připadá Světový den prevence sebevražd, jehož cílem je zvyšování povědomí o této problematice, destigmatizace a podpora preventivních aktivit, jimiž je možné sebevraždám účinně předcházet.*

### **Sebevražednost a pandemie COVID-19**

„V souvislosti s pandemií COVID-19 se minulý rok světová i česká populace musela potýkat s mnoha jevy, jako jsou sociální izolace, finanční stres, ztráta zaměstnání, nárůst duševních onemocnění... všechny představují co do problematiky sebevražednosti známé rizikové faktory,“ vysvětluje Alexandr Kasal, výzkumný pracovník Národního ústavu duševního zdraví.

Mnoho studií právě v souvislosti se zhoršením duševního zdraví národních populací upozorňuje na možný nárůst sebevražednosti. Nedávná analýza se zaměřením na míru sebevražednosti v počáteční fázi pandemie COVID-19 ve 21 zemích publikovaná v renomovaném časopisu *Lancet Psychiatry*<sup>2</sup> však v porovnání s dlouhodobým průměrem neidentifikovala žádný významný nárůst míry sebevražednosti, v některých státech naopak její pokles. „Odborná komunita však upozorňuje na možné zhoršení v důsledku dlouhodobého vývoje stavu duševního zdraví a ekonomických dopadů pandemie a v této souvislosti i na potřebu aktivního předcházení sebevraždám, o což se dlouhodobě snažíme,“ doplňuje Alexandr Kasal.

Podle dat Českého statistického úřadu se v ČR v minulém roce v absolutních číslech také neudála významná změna v počtu sebevražd. „V mužské populaci došlo v porovnání s rokem 2019 k mírnému nárůstu, u žen naopak k poklesu úmrtí s příčinou sebevraždy. Stále však jde v průměru o více než tři úmrtí denně, kdy jasně vnímáme vysokou potřebu preventivní akce,“ komentuje vývoj Kasal.

---

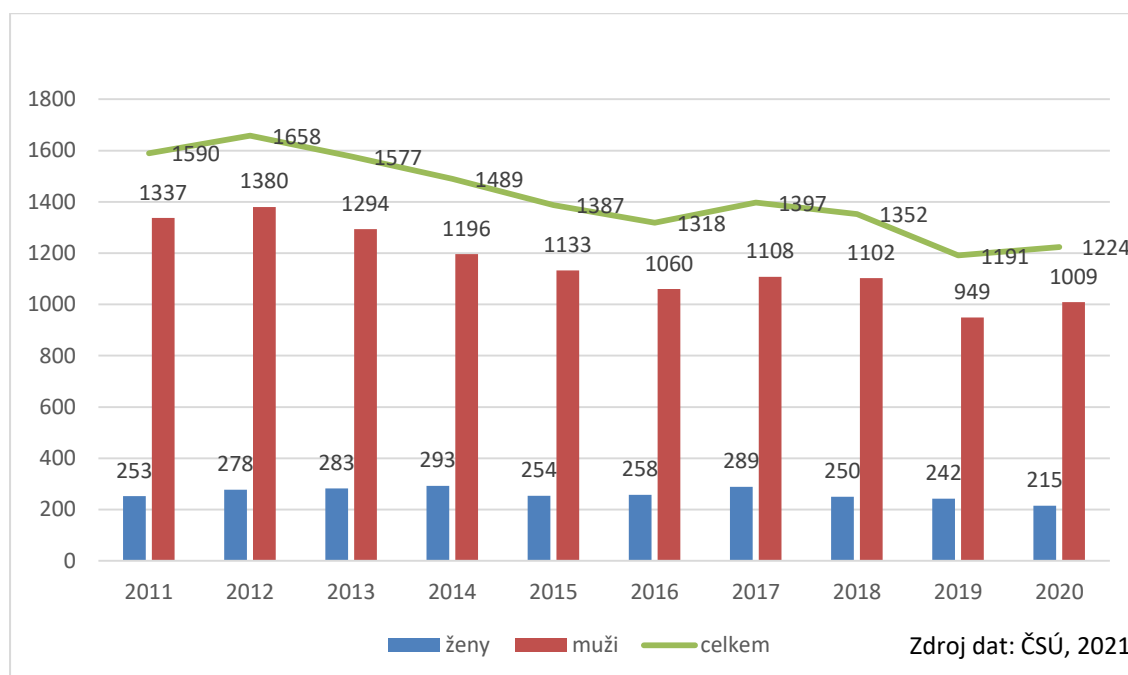
<sup>1</sup> <https://www.who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide>

<sup>2</sup> [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(21\)00091-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(21)00091-2/fulltext)

### Prevenici napomáhají osvětové projekty

I v reakci na to se odborníci z Národního ústavu duševního zdraví v rámci konsorcia více než 20 zemí podílí na přípravách nového evropského projektu ImpleMENTAL, který se zaměřuje na přenesení dobré praxe prevence sebevražd z Rakouska, které má s komplexní prevencí v této oblasti dlouhodobé zkušenosti. Ve spolupráci s Národním pedagogickým institutem připravují akreditovaný kurz pro učitele o sebepoškozování a sebevražedném chování u dospívajících. Souběžně také probíhá projekt Supreme-mh, který se zabývá monitoringem a posilováním duševního zdraví dětí a adolescentů. „V rámci Supreme-mh se od září 2021 bude pilotovat vzdělávací program Všech pět pohromadě, který si klade za cíl zvýšit duševní gramotnost u dětí ve věku 11–13 let, což považujeme za důležité i ve vztahu k prevenci sebevražd,“ vysvětluje členka implementačního týmu Laura Bechyňová.

Důležitou součástí prevence v oblasti sebevražd je také destigmatizace této problematiky, na čemž NUDZ dlouhodobě pracuje. Odborníci z NUDZ se tak například nedávno podíleli na konzultaci umělecké inscenace s názvem [Den mě oslepí, večer utiší, noc mě skryje](#) – audio-procházky, která umožní návštěvníkům vyslechnout hlasy promlouvající na základě autentických výpovědí lidí s vlastní zkušeností s pokusem o sebevraždu nebo pozůstalých po úmrtí sebevraždou. Projekt bude uveden 23. 9. v rámci festivalu 4+4 dny v pohybu v Praze.



Graf 1: Absolutní počty úmrtí s příčinou sebevraždy v ČR