

**Samovražedné myšlienky nie sú zlyhaním
ani jasným signálom duševných ochorení.
Môžu sa vyskytnúť u každého.**



MUDr. **Ľubomíra
Izáková**, PhD.,

Psychiatrická klinika LFUK a UN Bratislava
Slovenská psychiatrická spoločnosť

Svetový deň duševného zdravia, 10.10.2019

Svetová federácia pre duševné zdravie (1992)



- duševné zdravie je hodnota
- hovorme o nej
- vzdelávajme o nej
- investujme do nej

NECH SA ĽUŽOM ŽIJE LEPŠIE

WHO, 2019

Mýty o samovraždách

1. **Keď sa niekto rozhodne, že spácha samovraždu, nikto mu v tom nemôže zabrániť.**

MÔŽEME POMÔČŤ – veľa ľudí, ktorí sa pokúšajú o samovraždu, bojujú s túžbou žiť a zomrieť.

2. **Kto o samovražde hovorí, ten ju nespácha.**

POČÚVAJME POZORNE – to, že niekto o samovražde hovorí, nie je dôkazom, že ju nezvažuje.

3. **Hovoriť o samovražde je nebezpečné.**

PÝTAJME SA OTVORENE – otvorenosť a záujem môžu pomôcť

4. **Ak človek uvažuje o samovražde, nehľadá pomoc.**

PONÚKNIME POMOC – mnoho ľudí, ktorí spáchali samovraždu, hľadali odbornú pomoc polroka pred tým ako ju dokonali.

5. **Samovražda prichádza bez varovania.**

VŠÍMAJME SI VAROVNÉ PRÍZNAKY – u ľudí, ktorí zvažujú samovraždu, môžeme dosť dlho pozorovať príznaky psychického napätia, avšak keď sa pre čin rozhodnú, napätie môže poklesnúť – nahrádzajú ho upratovaním, triedením vecí, krátkym kontaktovaním blízkych ľudí (rozlúčka)...

6. **Každý, kto sa pokúsi o samovraždu, musí byť duševne chorý.**

MÔŽE SA TÝKAŤ KAŽDÉHO – mnohí ľudia, ktorí sa pokúšajú o samovraždu, netrpia duševnou poruchou, ale môžu pociťovať bezvýhodiskovú situáciu – sú skôr nešťastní než chorí





Konkrétne kroky štátu v oblasti duševného zdravia obyvateľstva.



doc. MUDr. **Andrea**
Kalavská, PhD.,



MINISTERSTVO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

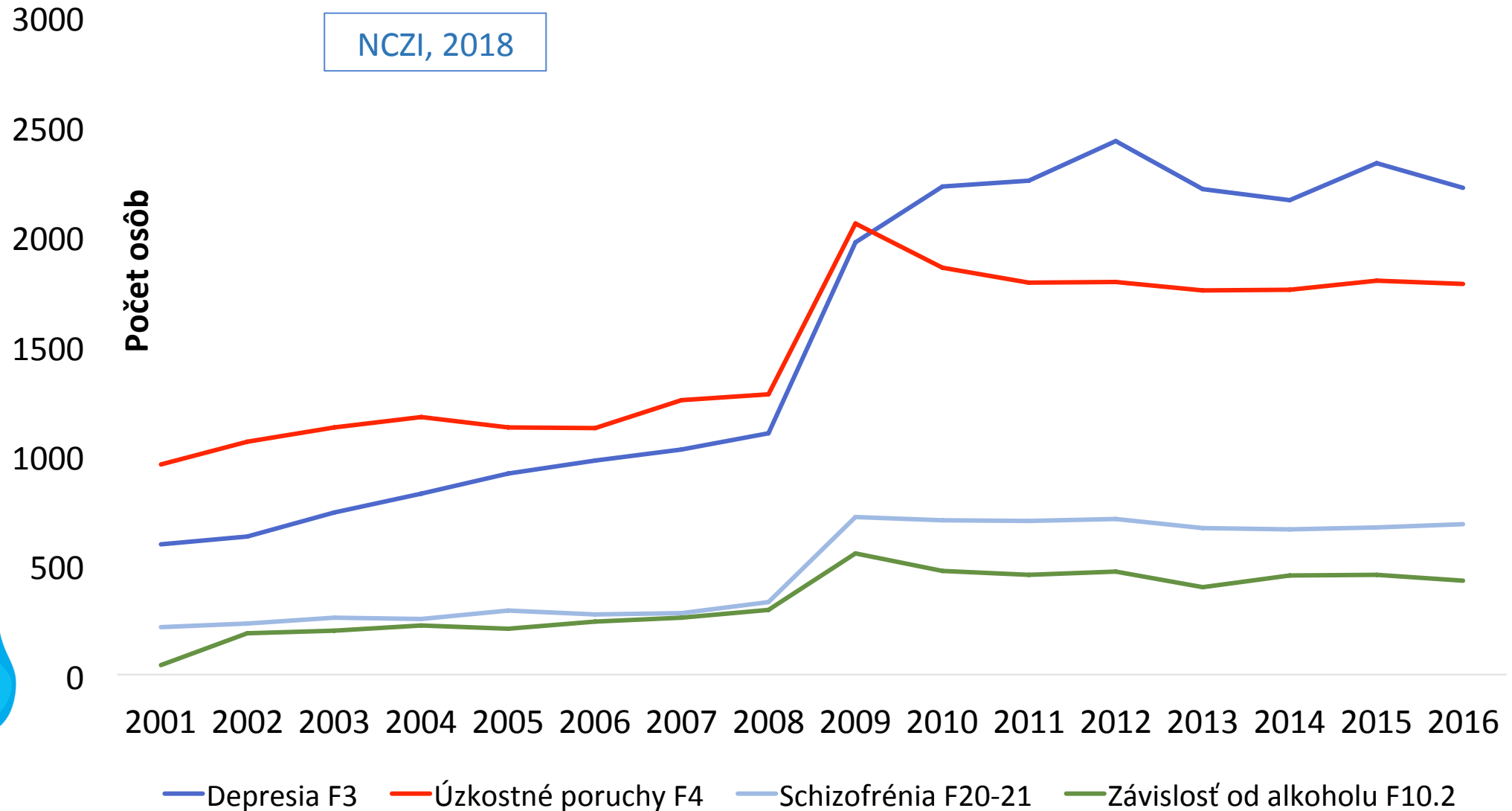
Výskyt duševných porúch a samovrážd na Slovensku.



MUDr. **Dagmar
Breznoščáková**, PhD.,

1. PK UNLP a UPJŠ Košice
Slovenská psychiatrická spoločnosť

Koľko ľuďí s duševnou poruchou sa lieči (2000-2016)?



Duševná porucha	Slovenská republika 2015 Liečená prevalencia (% populácie)	EU-27 priemer Populačná prevalencia (% populácie)	Ohadovaná medzera v liečbe v SR (% populácie)
Poruchy nálad F.3	2,6	7,8	67
Úzkostné poruchy F.4	2,2	14,0	84
Poruchy spôsobené psychoakt.látkami F.1	1,1	3,4	68
Sy.závislosti od alkoholu F 10.2	0,6	3,4	81
Schizofrénia	1,4	1,2	

MEDZERA V LIEČBE

67 % tých, čo majú príznaky **depresívnych porúch**, sa neliečia

84 % tých, čo majú príznaky **úzkostných porúch**, sa neliečia

68 % tých, čo majú príznaky porúch spôsobených **psychoakt. látkami** sa neliečia

81 % tých, čo majú **syndróm závislosti od alkoholu**, sa neliečia



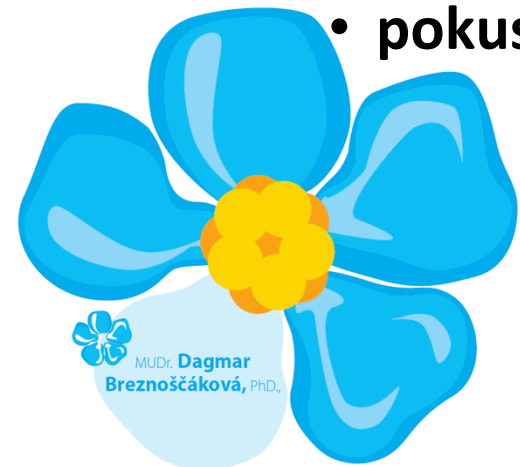
Epidemiológia samovrážd

- okolo **800 000 suicídií/rok** vo svete (každých 40 sekúnd suiciduje 1 človek ^{ECNP2019})
- počet samovrážd každoročne **stúpa**
- **muži** spáchajú samovraždu častejšie ako ženy **3-4:1** (častejší výskyt samovražedných pokusov u žien)
- narastá počet suicídií **u adolescentov a ľudí starších ako 75 rokov** (Bertolote, Fleischman, 2002)
- **psychické ochorenia** podieľajú na suicídiách až v **90%** (Puri et al., 2003, Roy, 2000)
 - psychiatrická diagnóza bola pri **pokusoch o samovraždu** zistená v **76,2 %** prípadov – najčastejšie išlo o *psychoreaktívne poruchy, depresívne poruchy, závislosti, schizofrénie*



Najnovšia štatistika samovrážd na SR z roku 2018

- počet samovrážd – **stúpa**
 - svoj život ukončilo samovraždou **533 osôb** - o 27 viac ako predvlani
 - viac ako **600 prípadov** dokonaných samovrážd v rokoch 2008 – 2010 a v roku 2013
- dlhodobo prevažujú **muži**, najčastejšie vo veku **50 až 59 rokov**
 - v r. 2001 - 2018 prevažovali samovraždy **mužov (84,9%)** - v r. 2018 prvýkrát pokles pod 80 % (425 prípadov)
 - podiel samovrážd **žien** vzrástol na **20,3%** (108 prípadov)
- 4 samovraždy spáchali aj **deti do 14 rokov**
- **pokus o samovraždu** - celkovo **773 ľudí** - pokles o 68 oproti roku 2017



Rozloženie podľa pohlavia, motívu a sociálneho statusu

- **VEK:** najviac **samovrážd** u mužov vo veku 50 až 59 rokov (21%), u žien vo veku 60 – 69 rokov (21,3 %), 4 samovraždy maloletých detí (2 chlapci a 2 dievčatá) a 15 samovrážd u mladistvých (15 až 19 rokov, 11 z nich u chlapcov)
- **MOTÍVY:** u mladistvých pri **pokusoch o samovraždu:** konflikty a rodinné problémy, školské problémy
- **SOCIÁLNY STATUS:** od roku 2014 - stúpajúca tendencia **samovražedných pokusov** pravidelne zamestnaných, v roku 2018 prevýšili počet nezamestnaných o 23 pokusov

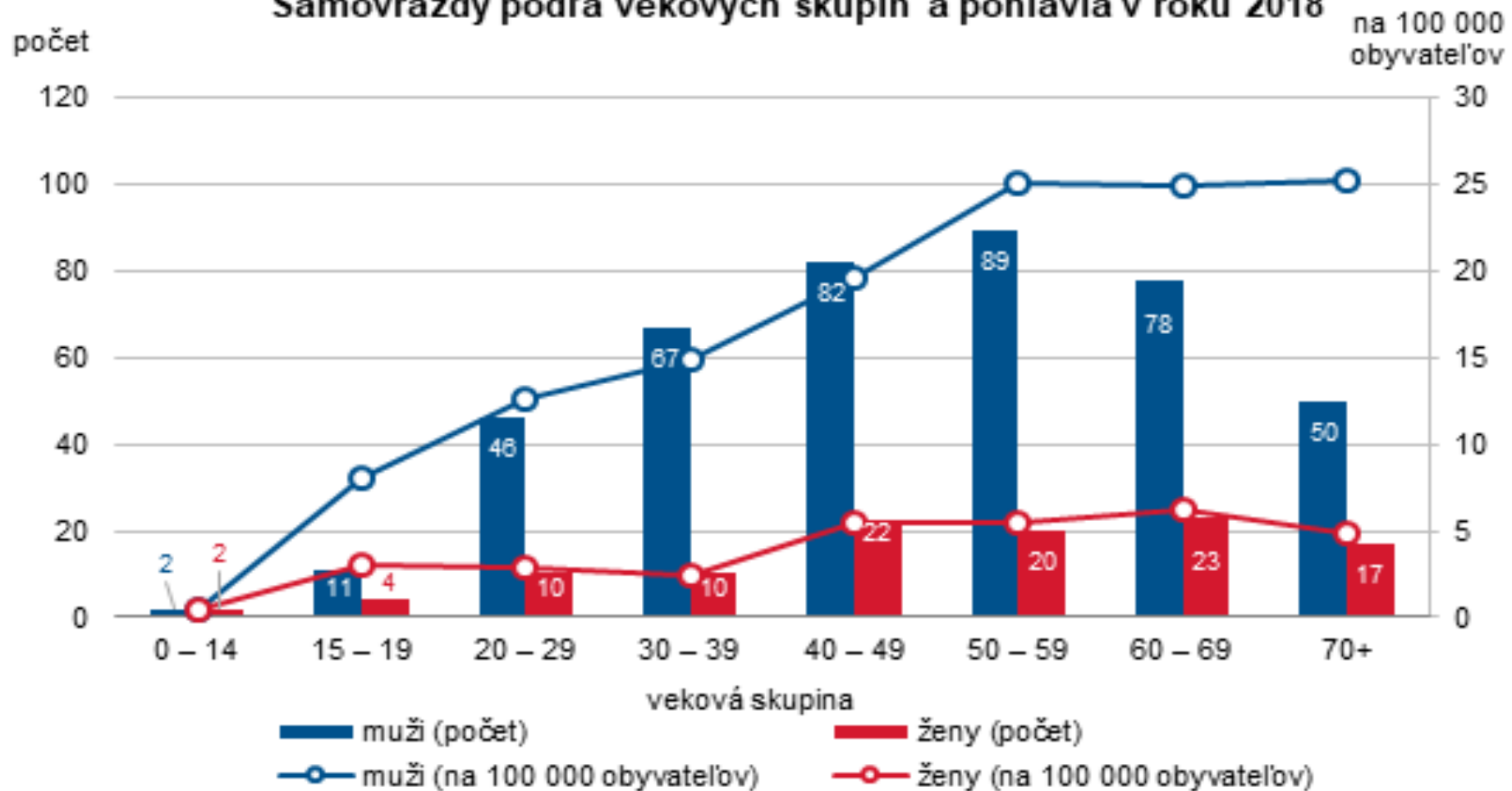
Samovražedné úvahy** má každý **3.** pacient trpiaci súčasne depresívnou poruchou (najmä F32 a 33) a telesným ochorením – každý **10.** sa o to aj pokúsi (muži > ženy), najviac ohrozený vek: **41-60 r.



http://www.nczisk.sk/Documents/aktuality/tlacove_spravy/2019/TS_samovrazdy_18072019.pdf

http://www.nczisk.sk/Statisticke_vystupy/Analyticke_tabulkove_vystupy/Samovrazdy_samovrazedne_pokusy/Pages/default.aspx

Samovraždy podľa vekových skupín a pohlavia v roku 2018



http://www.nczisk.sk/Documents/aktuality/tlacove_spravy/2019/TS_samovrazdy_18072019.pdf

http://www.nczisk.sk/Statisticke_vystupy/Analyticke_tabulkove_vystupy/Samovrazdy_samovrazedne_pokusy/Pages/default.aspx

Suicidalita a predchádzajúca zdravotná starostlivosť

- **1/3** pacientov v rozsahu mesiaca pred dokonaným suicídiom bola v kontakte so **psychiatrom** či **psychológom** *(Luoma, 2002)*
- **1/2** pacientov bola v kontakte s **praktickým lekárom** v rozsahu mesiaca a **77%** pacientov v rozsahu roka *(Druss, 2000)*

Diagnostika nie je jednoduchá

Štúdia – výsledky *(Lantto I., Viilo B., 2004)*

- N=1580
- počas 12 rokov
- metodika: tri skupiny pacientov - poradie:
 1. **somatická choroba bez psychiatr. dg**
 2. **somatická choroba + psychiatr. dg**
 3. **iba psychiatr. dg**



Nezabúdajme, že *samovraždy a samovražedné pokusy sú aj na Slovensku realitou a týkať sa môžu každého – bez rozdielu veku, pohlavia, sociálneho statusu či ochorenia, ktorým trpí.*

Ľudí, ktorí trpia psychickou poruchou, sa týkajú častejšie. Mnohí z nich nevyhľadajú odbornú pomoc a nevyužijú možnosť liečby.



Význam prevencie duševných porúch.



MUDr. **Vanda
Valkučáková**

Psychiatrická klinika LFUK a UN Bratislava
Slovenská psychiatrická spoločnosť



„...keby...“

- *Keby sme vedeli, čo sa deje...*
- *Keby vedel/a, že nie je v tom sám/sama...*
- *Keby sme vedeli, na koho sa obrátiť...*
- *Keby sme si všimli varovné príznaky...*
- *Keby sme vedeli, aké sú možnosti liečby...*

„keby“ frázy väčšinou prichádzajú neskoro

- **vieme, že existujú efektívne možnosti prevencie duševných porúch, ktoré umožňujú predchádzať ich rozvoju / minimalizovať ich hendikepujúci dopad na život jedinca**
- **úspešné preventívne zásahy by mali byť zamerané na zníženie kumulatívnej záťaže rizikovými faktormi a posilňovaní zvládajúcich mechanizmov jedinca**



Možnosti preventívnych intervencií – kedy?

Počas celého života jedinca

perinatálny
vývoj, zdravie
matky

vplyv rodičov,
výchovné
prostredie

školské
prostredie

sociálne vzťahy

pracovné
prostredie

komunitný život

sociálne väzby
(predovšetkým
vo vyššom veku)



Primárna prevencia v oblasti duševných porúch sa zameriava na identifikáciu rizikových faktorov a podporu zdravého životného štýlu u ľudí bez diagnostikovanej duševnej poruchy

- **Univerzálna prevencia – zameraná na celú populáciu**
- **Selektívna prevencia – zameraná na subpopuláciu so zvýšeným rizikom rozvoja duševnej poruchy**
 - napr. deti rodičov s duševnou poruchou alebo syndrómom závislosti od návykových látok – deti s familiárnym rizikom pre psychotickú poruchu, má 10% riziko rozvoja psychotickej poruchy a 50% riziko nepychotických duševných porúch
- **Indikovaná prevencia – pre ľudí, ktorí vykazujú známky úvodných klinických ťažkostí**
 - použitie kognitívno-behaviorálnej terapie pri prevencii rozvoja posttraumatickej stresovej poruchy u ľudí s akútnou stresovou reakciou po traumatickej udalosti alebo u mladých ľudí so subklinickými príznakmi porúch príjmu potravy



Inšpirácie z iných krajín – prevencia má zmysel

EUROPEAN ALLIANCE AGAINST DEPRESSION

- „Nuremberg Alliance Against Depression“ - implementáciou 4-úrovňového modelu prevencie zaznamenaný pokles suicidálnych pokusov – 24%
- 4-úrovňový prístup pozostáva:
 - edukácia **profesionálov** prvého kontaktu – praktických lekárov a pediatrov
 - intervencie na úrovni **verejnosti** (postery, kinospoty, brožúry, weby)
 - intervencie na úrovni **pacientov, vysoko-rizikových skupín** a ich **príbuzných** - tvorba „Núdzových kariet“ s informáciami o priamom prístupe k profesionálnej pomoci
 - intervencie na úrovni **komunitných sprostredkovateľov** - edukačné workshopy pre cieľové skupiny za účelom šírenia informácií o depresívnej poruche (zdravotníci, kňazi, príslušníci PZ SR, učitelia)



Suicide prevention Austria - SUPRA

- identifikácia rizikových miest z hľadiska výskytu samovrážd a ich zabezpečenie (napr. ploty pri mostoch, rizikových častiach železníc)
- media reporting

Úloha médií v prevencii samovrážd

Wertherov efekt – vzostup samovražedného konania po mediálnom informovaní o dokonanej samovražde iného človeka

- odkaz na Goetheho postavu Werthera, ktorý pre nešťastnú lásku ukončí svoj život - po vydaní knihy *Utrpenie mladého Wethera* v r. 1774 bol zaznamenaný **vzostup** samovražedného konania medzi mladými mužmi

Papagenov efekt – protektívny dopad media reportingu, kedy sú odprezentované alternatívne riešenia kríz

- *Papageno* - postava z Mozartovej opery *Čarovná flauta*; premýšľal nad samovraždou, ale ostatné postavy mu ukázali **iné spôsoby** východiska z ťaživej situácie



versus



Média môžu mať pozitívnu úlohu v prevencii samovrážd

- **zodpovedný prístup k informovaní** o samovraždách vedie k **znižovaniu počtu napodobňujúcich samovražedných pokusov** – publikovanie informácií o samovražde môže byť spúšťačom samovražedného konania
- zavedenie **media guidelines** v Rakúsku ohľadom informovania o samovražednom konaní viedlo k **poklesu počtu samovrážd** vo Viedenskom metre o 75% a celkovo k 20% poklesu samovrážd vo Viedni



Nezabúdajme, že frázy „keby“ prichádzajú zvyčajne neskoro... V prevencii samovrážd môže mať každý z nás dôležitú úlohu.



**No more stigma ako dôležitý partner
v prevencii duševných porúch
na Slovensku.**



MUDr. **Mária
Matisová**

Psychiatrická klinika LFUK a UN Bratislava
No more stigma





Hovoríme nahlas o duševnom zdraví



Kto sme?



- **psychológovia** a **psychiatri** z rôznych kútov Slovenska
- vznikli sme symbolicky **10.10.2017**
- **zámer**: šíriť povedomie o duševných poruchách
- **cieľ**: zmierňovať stigmú spojenú s vyhľadáním odbornej pomoci psychiatra, psychológa alebo psychoterapeuta





Naše aktivity - besedy

- doteraz sme organizovali **10 besied**
 - Prešov, Košice, Michalovce, Banská Bystrica, Bratislava, Nitra
- **témy:** úzkosť a depresia, syndróm vyhorenia, závislosti, poruchy osobnosti, suicidalita, bipolárna porucha, sexualita
- **program:**
 - hostia: psychiatri, psychológovia a psychoterapeuti
 - súčasťou besied - rozprávanie vlastných skúseností samotných klientov
 - voľná diskusia



Naše ďalšie aktivity

- **Pohoda festival** – Stanica duševnej pohody (konzultácie, besedy) + verejná diskusia v Dr. Stan
- **Profesia Days** Bratislava, Košice (konzultácie, besedy)
- **Beh o dušu**
- Spustenie **webovej stránky**
- **Edukačné materiály**
- **Poradenstvo**



Stanica duševnej pohody



MUDr. Mária
Matisová

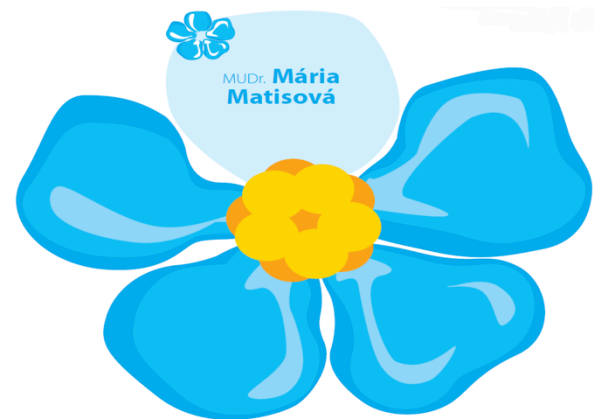


Kontakty

- FB: [No More Stigma Slovensko](#)
- IG: [nomorestigmaslovensko](#)
- Mail: nomorestigmask@gmail.com
- Web: www.nomorestigma.sk



Nezabúdajme, že *je nutné priniest tému duševného zdravia k ľuďom – vzdelávaním, vysvetľovaním, besedovaním a radami chceme zmierňovať prekonať bariéry a stigmatu, ktorú majú duševné poruchy na Slovensku.*



LINKA
DÔVERY

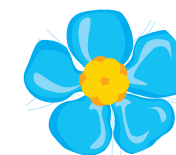


Martin Knut
Obnovená
Linka dôvery
Nezábudka

0800 800 566

Čo nám na Slovensku chýba...

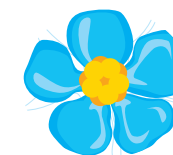
- na Slovensku nie je dostatočne rozvinutá **komunitná psychiatrická starostlivosť**: denné psychiatrické stacionáre, komunitné centrá duševného zdravia, centrá včasnej intervencie, krízové centrá a ďalšie krízové služby
- parciálnym, avšak dostupným riešením v oblasti primárnej a sekundárnej prevencie duševných ochorení je **bezplatná non stop linka dôvery**
- účelom **Linky dôvery Nezábudka** je zabezpečiť profesionálne fungovanie dištančného poradenstva pre obyvateľov SR formou celonárodnej bezplatnej telefonickej služby



0800 800 566

Ako sa opäť zobudila Nezábudka

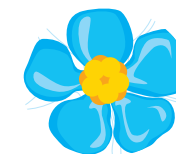
- príprava Linky: **6 mesiacov** (tel. operátor, financie, personálne a logistické zabezpečenie,...)
- prevádzku sme spustili : **1. júla 2019**



0800 800 566

Ako funguje Nezábudka

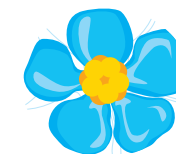
- v službách sa strieda **18 odborníkov**: psychiatri, psychologovia, psychoterapeuti, sociálni pracovníci
- **podpora aktivity**: zvýšenie povedomia o Linke a znalosť čísla – *Kampaň AKO SA MÁŠ?* – (nárast telefonátov cca o 20%)
- slúži **širokej verejnosti** – primárne tým, ktorí sa ocitli v kríze a potrebujú odbornú pomoc
- jej výnimočnosť spočíva hlavne v **celoslovenskej pôsobnosti** a v **24-hodinovej dostupnosti**
- v súčasnosti je koncipovaná ako **bezkontaktná**, t. j. s klientmi pracuje len dištančnou formou – jej poslanie – telefonicky podaná informácia, riešenie krízovej situácie a poradenstvo – v danom čase napĺňa jeden pracovník na telefóne.



0800 800 566

Výhody dištančného poradenstva a pomoci

- takmer **OKAMŽITÁ DOSTUPNOSŤ** v čase, kedy človek aktuálne potrebuje riešiť svoj problém, teda v ktorúkoľvek dennú aj nočnú hodinu (zabezpečuje poradenstvo a pomoc ľuďom v psychickej kríze či zložitom životnom rozpolžení).
- **BEZBARIÉROVOSŤ – NÍZKOPRAHOVÁ FORMA POMOCI** umožňuje, že klient ktorý sa odhodlal hľadať pomoc, nemusí hneď na začiatku prekonávať formálne bariéry súvisiace s návštevou v ambulancii (vyhľadávanie odborníka, objednanie sa, čakanie na termín, platba).
- **VYSOKÁ MIERA ANONYMITY**, ktorá všeobecne umožňuje ľahšie nadviazanie prvého kontaktu, odpadá strach z odmietnutia, pocit hanby. Klient môže túto službu využívať z pohodlia domova, či iného pre neho „bezpečného“ prostredia.
- **DOSTUPNOSŤ PORADENSKEJ SLUŽBY ZO VZDIALENÝCH MIEST**, čím sa uľahčuje prístup napr. osobám so zdravotným postihnutím, ľuďom žijúcim v odľahlejších častiach. Celkovo dištančné poradenstvo šetrí čas aj náklady obidvoch strán, čo je nezanedbateľná výhoda oproti osobnému poradenstvu tvárou v tvár.

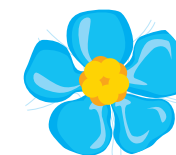


0800 800 566

Spájame viacerých odborníkov

v databáze máme kontakty na:

- **poradenské** zariadenia (pedagogicko - psychologické poradne, centrá poradensko - psychologických služieb)
- **psychiatrické** lôžkové zariadenia a denné stacionáre
- ambulantných psychiatrov
- klinických **psychológov**
- **psychoterapeutov**
- **mimovládne organizácie**, ktoré sa zaoberajú rôznymi aspektami psychického zdravia či ktoré riešia sociálnu problematiku, patientské organizácie, organizácie príbuzných a priateľov duševne chorých.



0800 800 566

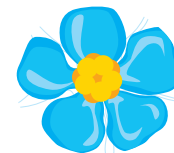
Štatistika hovorov

za 3 mesiace a jeden týždeň **1277** relevantných hovorov

- 278 z nich sa týkalo **rodinnej** problematiky
- 238 **partnerskej** a **manželskej** problematiky
- 189 **depresívnych** stavov
- 136 sa zaoberalo **závislosťou**
- 32 sa týkalo **suicídálnej** problematiky



Na základe získaných údajov sa dá usudzovať, že Slovákov najviac trápia **depresie** a **medziľudské vzťahy** v súkromnom živote.
Telefonuje viac žien ako mužov.



0800 800 566

Nezabúdajme, že *na Slovensku máme linku dôvery, ktorá pomáha okamžite a nepretržite:*



0800 800 566



NEZABÚDAJME
že ...

**samovražda
nie je osobným zlyhaním
a ani jasným signálom
duševného ochorenia.**

**hovoriť o
samovražde nie je tabu,
naopak môže liečiť;**

**NEZABÚDAJME, že...
o duševné zdravie
sa treba starať;**

**nikto
v ťažkej životnej
situácie, ktorá ho vedie
k samovražedným
myšlienkam,
na Slovensku
nie je sám;**

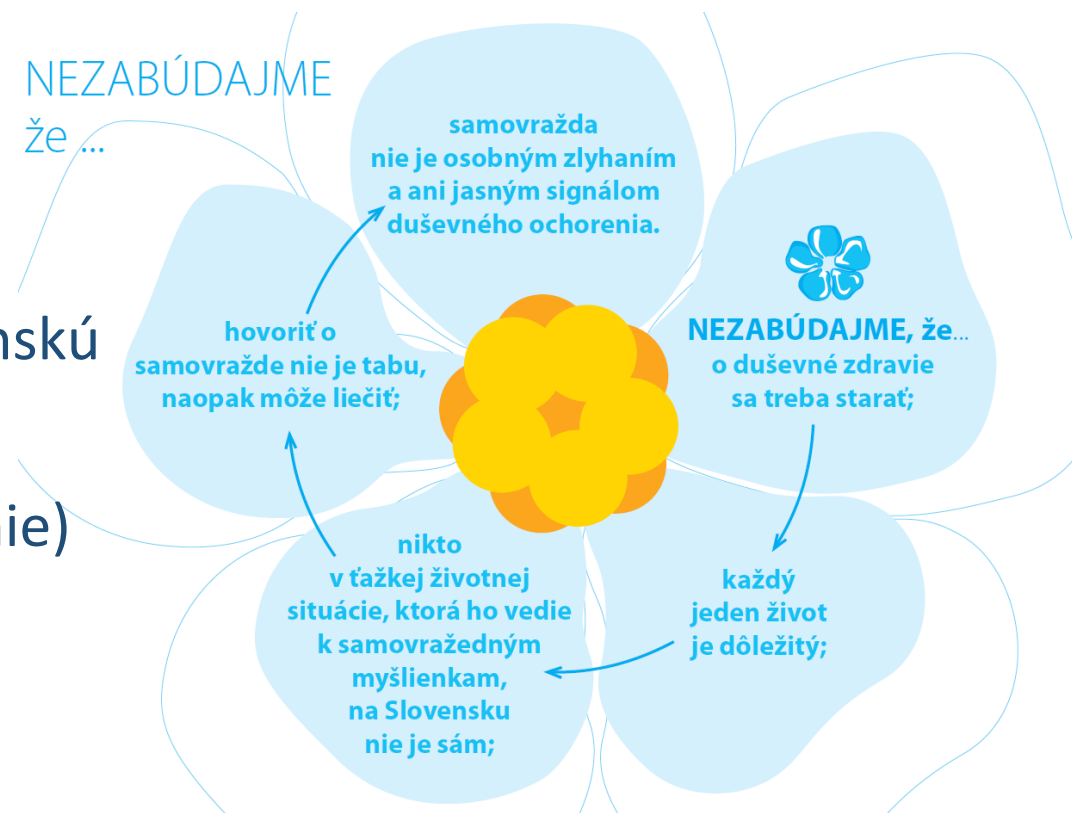
**každý
jeden život
je dôležitý;**



- ✓ na Slovensku nemáme krízové centrá, ale:
- ✓ máme **linky dôvery** a od 1.7.2019 máme celoslovenskú **Linku dôvery Nezábudka** pre všetkých
- ✓ psychiater je **lekár 1. kontaktu** (netreba odporúčenie)
- ✓ máme **dostupnú nepretržitú (24/7) psychiatrickú starostlivosť** na oddeleniach a klinikách
- ✓ psychiatrické vyšetrenie **nebolí**



NEZABÚDAJME
že ...



- ✓ každého z nás sa to týka
- ✓ každý z nás môže pomôcť zachrániť život (v osobnom aj profesionálnom živote)

Spolupracujme na prevencii samovrážd



NOVINÁRSKA NEZÁBUDKA:



nepíš
o presnom mieste
samovraždy;

neopisuj
podrobne spôsob
samovraždy;

nepoužívaj termíny
ako „neúspešná“
samovražda - pretože
nie je neúspechom
nezomrieť;

vyhni sa
grafickým
zobrazeniam;

vždy uvádzaj
informáciu o pomoci
s uvedením kontaktu
linky dôvery.

Martin Knut
Obnovená
Linka dôvery
Nezábudka

Každý život je dôležitý!
Zavolajte na Linku dôvery Nezábudka
0800 800 566
a poraďte sa s odborníkom.



MUDr. Ľubomíra
Izáková, PhD.

Novinárska Cena Slovenskej psychiatickej spoločnosti



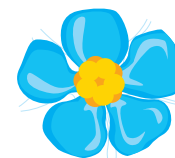
- za **najférovejšie informovanie** o samovražednom konaní
- monitorovanie médií odborníkmi + podnety zvonka
- vyhlásenie víťaza **10.10.2020**



ĎAKUJEME



Ako často sú to až ruiny, ktoré otvoria výhľad na nebo.“ Viktor E. Frankl



„Život môže mať veľa začiatkov, ale má iba jeden koniec“



„Občas tak dlho pozeráme na zatvárajúce sa dvere, že príliš neskoro zbadáme tie, ktorú sú otvorené.“ Alexander G. Bell



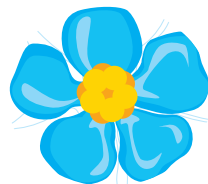
PREVENCIA SAMOVRAŽD JE ÚČINNÁ



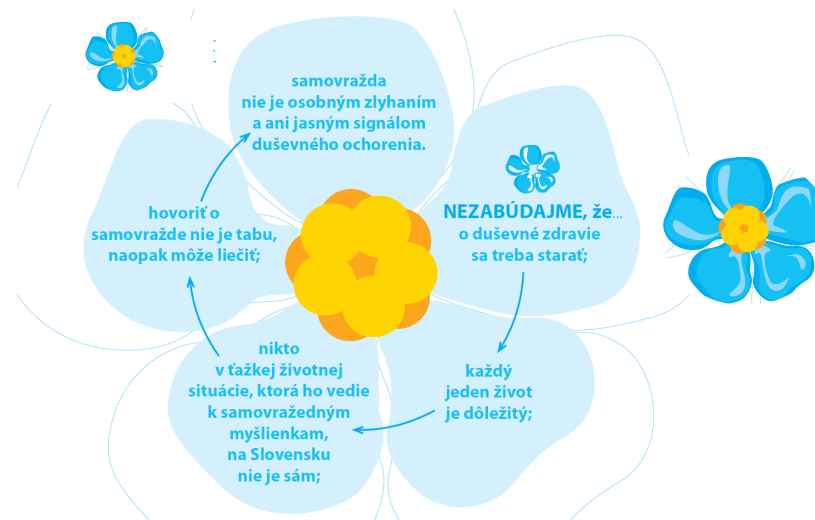
MÔŽE SA DO NEJ ZAPOJIŤ KAŽDÝ – aj Ty...



...NEZABUDNI NA NEZÁBUDKU



„Na dosiahnutia cieľa máme jeden život, nie jeden pokus.“ Bill Gates





ĎAKUJEME za Vašu pozornost.

