



WORLD
MENTAL
HEALTH
DAY



Svetový deň duševného zdravia

10. október 2020

DUŠEVNÉ ZDRAVIE PRE VŠETKÝCH – VYŠŠIA INVESTÍCIA – LEPŠIA DOSTUPNOSŤ

Svetová federácia pre duševné zdravie (WFMH)

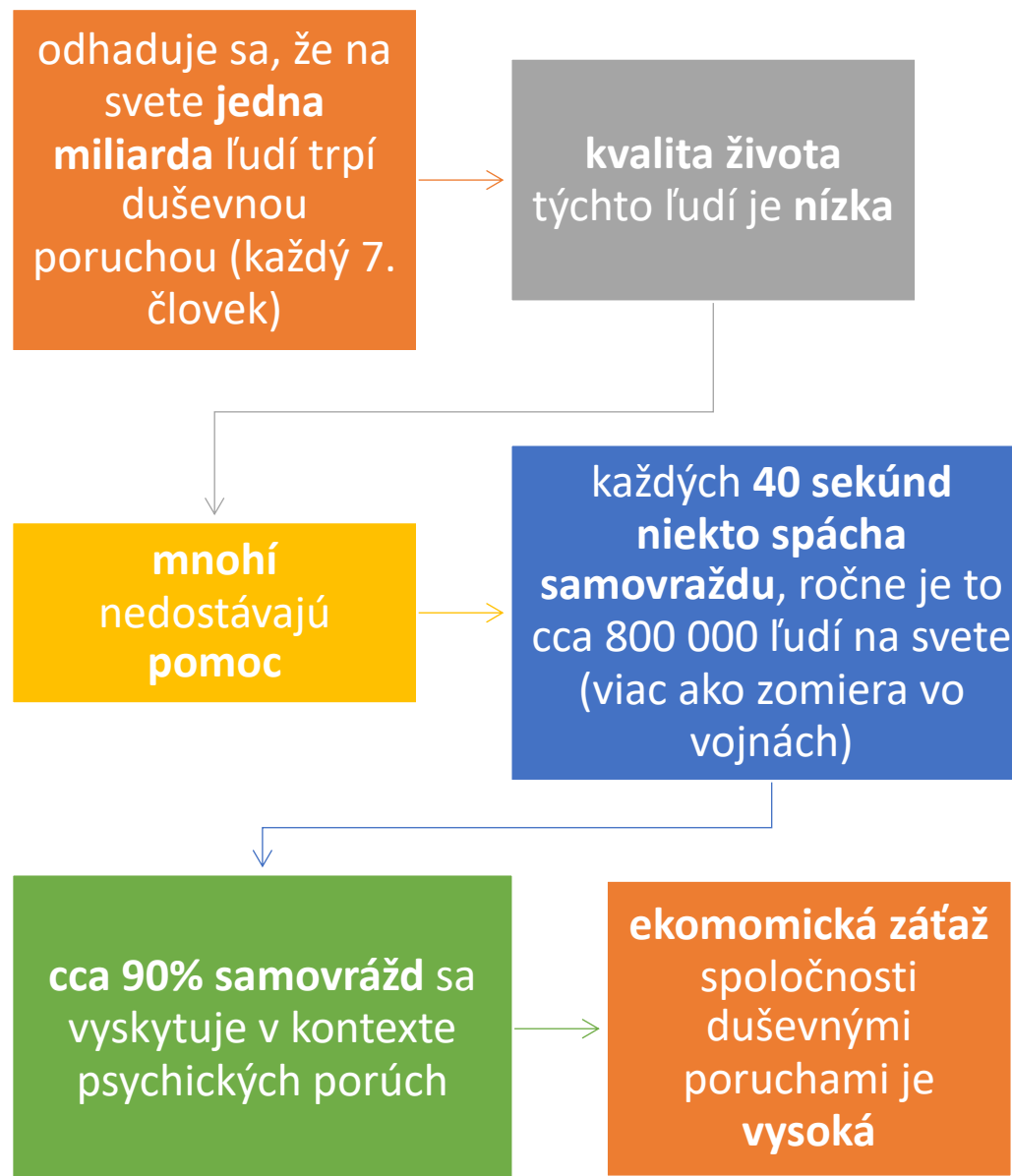
Ľubomíra Izáková – Mária Kráľová – Lívia Vavrušová

Slovenská psychiatrická spoločnosť





Pár dôležitých faktov o duševných poruchách





Ako si môžem
pomôcť ja sám?

dôležitá je prevencia – psychohygiena –
„udržiavať sa vo vnútornej pohode“,
„byť pripravený aj na obdobia
nepohody“ – „mať nabité baterky“

ak cítim nepohodu a prestávam
fungovať, včas vyhládam odborníka

Ako môžeme pomôcť
iným?

myslieť na iných a byť k nim všímavý,
zachraňuje životy

Môžem pomôcť ako novinár?

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 majú dôležitú 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

Preventívne opatrenie na železniciach

Inšpirácia zo zahraničia: Suicide prevention Austria - SUPRA

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

DÔVERNÁ A DOSTUPNÁ POMOC

Nevieš ako ďalej? Každý život je dôležitý! Aj ten Tvoj.

Nie si sám, kontaktuj
Linku dôvery Nezábudka 0800 800 566,
alebo <https://ipcko.sk/>

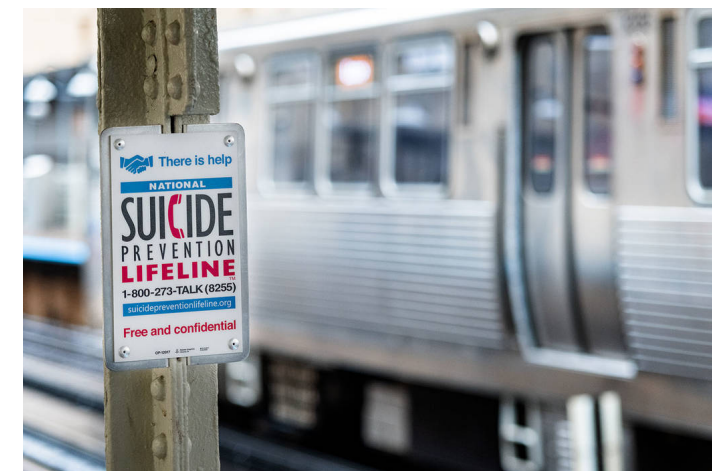
LIGA ZA POUŽÍVATEĽOV IPčko.sk

A PORAĎ SA S ODBORNÍKOM

SLOVAK PSYCHIATRIC ASSOCIATION
SLOVENSKÁ PSYCHIATRICKÁ SPOLOČNOSŤ

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

ŽSR



Úspešnejší pokus z dielne IPčka

SME.sk > Blog.SME.sk > IPčko.sk > Nezaradené

Stop samovraždám na železničiach

6.9.2020 o 10:39 | (upravené 6.9.2020 o 11:01) Karma článku: 3,89 | Prečítané: 986x

Svetová zdravotnícka organizácia v júni tohto roku upozornila na zvýšené riziko výskytu samovrážd v súvislosti s pandémiou COVID-19.

IPčko ako organizácia venujúca sa tejto problematike už viac ako 8 rokov cíti zodpovednosť a nechce zostať ľahostajná.

Preto sme pohotovo reagovali na vznikajúcu situáciu a rozšírili naše služby krízovej intervencie aj prostredníctvom telefónu a video poradenstva a vytvorili Krízovú linku pomoci v nepretržitej prevádzke pre tých, ktorých sa dotkla pandémia priamo. Počet kontaktov sa medziročne zdvojnásobil. **Len za obdobie prvého polroka 2020 sme zaznamenali 20 000 kontaktov.** Viac ako **3051 ľudí s myšlienkami na samovraždu a 1417 ľudí v situácii, kedy išlo o život a zdravie a z toho 114 na koľajniciach.** Spozorneli sme a začali pátrať, ako by sme sa k tomuto závažnému faktu postavili.



3000 km / 300 nálepiek / 5 životov



Môžem pomôcť ako novinár

Každý život je dôležitý!
Nie si sám, kontaktuj Linku dôvery Nezábudka
0800 800 566 alebo <https://ipcko.sk/>
a poraď sa s odborníkom.

Novinárska cena SPsS:
Hodnotí sa dodržanie 5 základných pravidiel.

za najférovejšie informovanie o samovražednom konaní
(monitorovanie médií odborníkmi + podnety zvonka)
vyhlásená bola v roku 2019, ale nominácia neprišla... ☹️

Tvorba kritérií Novinárskej Nezábudky vychádza z odporúčaní
Svetovej zdravotníckej organizácie (*Preventing suicide: a resource*
for media professionals, WHO, 2017).

NOVINÁRSKA NEZÁBUDKA



Čo dodať na záver?



veľa dobra máte vo svojich rukách

ĎAKUJEME ZA POZORNOSŤ.

...a ako bonus pripájame: pozvanie na pokec s psychiatrami 😊

BEZH LAVO

**Pokec so psychiatrami o tom, čo vás vždy zaujímalo
(a hanbili ste sa spýtať)**

**14. OKTÓBER o 16:30
Facebook, Youtube**

**ONLINE TALKSHOW s Mišom Sabom a špecialistami
na duševné zdravie pri príležitosti Svetového dňa
duševného zdravia**

Sledovať živý prenos budete môcť na Facebook fanpage
No more stigma a Youtube: <https://youtu.be/VQuDYky7n5M>

- Ako zostať duševne zdravý?
- Čo znamená psychohygiena v praxi?
- Aký je skutočný život s duševnou chorobou?
- Čo čakať od odborníka na duševné zdravie?
- Odpovede na vaše otázky, hlasujte za ne tu: <https://bit.ly/2GNvuZ8>

Talkshow bude moderovať moderátor a influencer **Michal Sabo**, ktorému odpovedať na otázky budú:

- **Lubomíra Izáková** - psychiatrička, predsedníčka Slovenskej psychiatrickej spoločnosti
- **Lúvia Vavrušová** - psychiatrička, členka Slovenskej psychiatrickej spoločnosti
- **Mária Kráľová** - psychiatrička, členka Slovenskej psychiatrickej spoločnosti

Organizátor podujatia:  SLOVAK PSYCHIATRIC ASSOCIATION
SLOVENSKÁ PSYCHIATRICKÁ SPOLOČNOSŤ SLS

Partneri:



Podujatie podporili:

