

Pomoc je na dosah: Praha spouští kampaň na podporu duševního zdraví

8.10.2025 - | Magistrát hlavního města Prahy

Hlavní město představilo novou osvětovou kampaň Pomoc je na dosah, jejímž cílem je povzbudit obyvatele metropole, aby se nebáli říct si o pomoc. Kampaň usiluje o destigmatizaci duševních obtíží, zvýšení povědomí o dostupných službách a připomenutí, že péče o duševní zdraví je stejně důležitá jako péče o zdraví fyzické. Pražané se s první fází kampaně setkají do konce letošního roku v digitálních médiích, na sociálních sítích, v tisku i na outdoorových plochách. Následně se kampaň bude dále rozvíjet prostřednictvím dalších aktivit.

Kampaň navazuje na úsilí města pomoci těm, kdo se potýkají s duševními obtížemi. Její součástí je otevřený dialog o duševním zdraví, sdílení příběhů lidí, kteří podobnými obtížemi prošli, a praktické ukázky, kam se mohou Pražané obrátit s konkrétní potřebou pomoci. Na webu pomocnadosah.cz je nově k dispozici přehled 33 kontaktů na odborníky i podpůrné organizace.

„Naším cílem je, aby se nikdo nebál nebo nestyděl říct si o pomoc, když ji potřebuje. Kampaň Pomoc je na dosah má lidem dodat odvahu udělat první krok. Protože pomoc skutečně existuje, jen o ní musíme víc mluvit a vědět, kam se obrátit. Praha přitom nezůstává jen u slov – jako první kraj v republice jsme spustili nový modul duševního zdraví v aplikaci Záchranka, otevřeli jsme také první Centrum perinatální duševní péče a budujeme síť center a služeb, která propojuje odbornou, komunitní i krizovou pomoc. Chceme, aby pomoc byla dostupná pro každého, kdo ji potřebuje – rychle, s respektem a bez předsudků,“ říká náměstkyně primátora pro oblast sociálních věcí a zdravotnictví Alexandra Udženija.

Do kampaně se zapojují i městské a neziskové organizace, které poskytují poradenské a podpůrné služby. *„Na začátku letošního roku vznikla příspěvková organizace hlavního města Prahy Zahrada pro duši, jejímž posláním je vybudovat síť komplexní péče o duševní zdraví Pražanů. Zahrada pro duši nyní spojuje řadu center, která mají bohaté zkušenosti s pomocí pro děti a adolescenty, v loňském roce také vzniklo unikátní Centrum perinatální duševní péče, které se jako jediné v republice specializuje na pomoc a podporu žen v těhotenství a po porodu. Zaměřujeme se také na destigmatizaci a vzdělávání, protože předsudky často mohou bránit lidem, aby vyhledali efektivní pomoc včas. Síť péče chceme dále rozšiřovat, aby byla rychle dostupná opravdu pro všechny, kdo ji potřebují,“* uvádí ředitelka příspěvkové organizace Zahrada pro duši Markéta Školoudová.

Celou kampaň provází symbolika kůže jako metafora psychického stavu. Vizualy s titulky jako „A co tvoje vrásky na duši?“, „Myslíš, že máš hroší kůži?“ nebo „Taky bys vyskočila z kůže?“ připomínají, že psychické potíže se nemusí navenek projevit, a přesto mohou výrazně ovlivnit každodenní život.

Jak upozorňuje řada odborníků, průzkumů i statistik, přibývá duševních obtíží zejména u dětí a adolescentů. *„V posledních 6 letech sledujeme výrazný nárůst hospitalizovaných dětí a adolescentů na dětských psychiatrických odděleních. Zejména ve věkové kategorii 13–18 let. Je patrné, že neřešené problémy dětí a adolescentů můžou vyústit do sebevražedného nebo sebepoškozujícího jednání. Suicidální pokus může být projevem závažného duševního onemocnění, voláním o pomoc, ale i rizikovým jednáním adolescenta jako reakce na závažný stres či šikanu,“* doplňuje Michal Považan, primář dětského oddělení Psychiatrické nemocnice Bohnice.

To, jak důležitá je multidisciplinární pomoc, její rychlé vyhledání a osvěta veřejnosti, potvrzuje Kamil

Rain, peer specialista Institutu Zahrady pro duši: „Když jsem se v roce 2001 vrátil ze zahraničí, začaly u mě panické ataky a silné úzkosti. Postupně přerostly do depresivních a manických stavů. Byl to šok – pro mě i moje blízké. Následovalo několik hospitalizací a dlouhé roky, kdy jsem měl pocit, že se můj život zastavil. Díky tehdy již existující multidisciplinární podpoře psychiatrů, sester, psychoterapeutů, sociálních pracovníků a podpoře rodiny jsem se zotavil. Cesta zpět do života ale nebyla rychlá. Bez podpory rodiny, přátel, kolegů a otevřeného přístupu společnosti bych měl mnohem menší možnosti a možná bych žil v izolaci – stejně jako lidé, kteří se denně setkávají s předsudky a odmítnutím jen proto, že mají zhoršené duševní zdraví. Proto jsou peer podpora a destigmatizace zásadní. Pomáhají lidem najít odvahu, požádat o pomoc a otevírají cestu k lepšímu životu.“

Na mladou generaci se kampaň obrací také prostřednictvím influencerů, mezi které patří i Gábi Švejsová. K tématu připojuje: „Jsem ráda, že dnes už není duševní zdraví tak velké tabu a že existuje více možností, jak si říct o pomoc. Je důležité nebát se o svých pocitech mluvit, i když navenek vypadáme v pořádku.“

Pražané se s kampaní setkají v digitálních médiích, na sociálních sítích, ale i v tisku a na outdoorových plochách.

„Téma podpory duševního zdraví jsem si dala jako svoji prioritu a o to víc si vážím, že v tom nejsem sama. Podporují mě v tom i kolegové v Radě a mám kolem sebe skvělé odborníky z praxe, kteří táhnou za jeden provaz. Společně chceme, aby Praha byla městem, kde se o duševním zdraví nemlčí a kde je pomoc opravdu dostupná každému, kdo ji potřebuje. Nejde jen o projekty nebo kampaně, ale o skutečnou změnu přístupu. Chceme, aby lidé věděli, že na to nejsou sami, a zároveň cítit jistotu, že město stojí při nich a vytváří podmínky, aby každý mohl získat potřebnou podporu,“ dodává na závěr náměstkyně primátora Udženija.

Více informací je k dispozici na webu pomocnadosah.cz.

<https://praha.eu/w/pomoc-je-na-dosah-praha-spousti-kampan-na-podporu-dusevniho-zdravi>