

Sebevraždy - mluvit o problému je první krok k pomoci

20.1.2026 - Veronika Hokrová | Policie ČR

Téma sebevražd je citlivé a těžké. Přesto je důležité o něm mluvit otevřeně, klidně a s respektem. Ne proto, abychom strašili, ale proto, abychom předcházeli tragédiím a preventivně ukázali, že pomoc existuje a je blíž, než se může zdát.

Stejně jako v ostatních regionech České republiky se i v Plzeňském kraji každoročně setkáváme s případy, kdy lidé řeší svou tíživou životní situaci tím nejkrajnějším způsobem. Policisté, záchranáři, hasiči se s těmito událostmi setkávají nejen při samotných zásazích, ale i při opakovaných varovných signálech, které jim často předcházejí. Do takovéto emočně silné nebo traumatizující situace jsou při zásahu povoláni i další speciální síly, jako jsou tzv. krizoví interventy – policisté, kteří jsou vyškoleni k poskytování první psychické pomoci lidem v akutní krizi při zásahu na místě. Tým systému krizové intervence při Krajském ředitelství policie Plzeňského kraje funguje 7 dní v týdnu a 24 hodin denně a pomáhá osobám, které prožívají silně stresující traumatickou situaci – např. obětem trestných činů a mimořádných událostí, obětem dopravních nehod s těžkou újmou na zdraví, pozůstalým po obětech, popř. svědkům a dále osobám ohroženým sebevražděným jednáním.

Myšlenky na sebevraždu mohou potkat v tíživé životní situaci každého: děti, dospívající, dospělé a seniory. Zkušenosti nám ukazují, že za podobnými činy nebývá „slabost“, ale dlouhodobý stres, pocit, bezvýchodnosti, osamělost, finanční nebo rodinné problémy, ztráta blízkého člověka či psychické nebo vážné zdravotní onemocnění. Mnoho lidí přitom své trápení dlouho skrývá.

Všímejte se signálů u dětí: různé rodinné a životní situace mohou vést k pocitům beznaděje a myšlenkám na sebevraždu jako např.:

- rozpad rodiny,
- tlak na výkon,
- nestabilní rodinné zázemí,
- sexuální zneužívání, zanedbávání,
- fyzické či psychické týrání,
- změna prostředí a vyčlenění z kolektivu,
- sebepoškozování nebo riskantní chování
- šikana a kybersikana,
- vrstevnické vztahy,
- nešťastné lásky a třeba i školní neúspěch.

A u dospělých také nevymýšlíme:

- ztráta zájmu o oblíbené činnosti,
- neschopnost se nadchnout, radovat se,
- podrážděnost, agresivita, úzkost,
- výrazné výkyvy nálad,
- pocit vlastní bezcennosti,
- stažení se ze sociálních kontaktů,
- trávení času o samotě, uzavřenost a potíže s navazováním a udržováním vztahů,
- psaní příspěvků na sociálních sítích na téma smrti a odloučení a mnoho dalších.

I obyčejný lidský zájem může být tím, co člověka udrží nad vodou. Dát a vzbudit v druhém pocit, že na svou bolest není sám.

Prevence začíná včasným rozhovorem

Z pohledu policejní prevence je jedno jisté: **většině tragédií lze předejít**, pokud se podaří zachytit problém včas. Otevřený rozhovor může být prvním krokem k úlevě a případně následné odborné pomoci.

Ať jsme mladí nebo staří

Mluvit a naslouchat jim a nebát se vyhledat pomoc je základ prevence. Každé dítě, dospívající, dospělý a senior si zaslouží lásku, pocit bezpečí a naděje! Nejen dítě potřebuje cítit, že ho někdo bere vážně a že na své problémy není samo. I samotné objetí beze slov má velký citový význam, jste v tom společně lidsky - tiše a bezpečně.

Doporučení policejního psychologa:

Co dělat?

- pokud pozorujete varovné signály, nabídněte rozhovor
- zaujměte nehodnotící postoj, nesudte, nekritizujte a v žádném případě nedávejte nic za vinu
- dejte najevo, že vše berete vážně a situaci nezlehčujte
- vyhněte se moralizování a neuváženému dávání dobře míněných rad
- ptejte se na podrobnosti s citem, ale přímo, abyste lépe porozuměli
- zeptejte se, co by dotyčný potřeboval
- vyjádřete upřímně vaše pocity a obavy
- nabídněte možnosti odborné pomoci a podporu s jejich vyhledáním a návštěvou - „nejsi v tom sám/sama“

Co nedělat?

- nezlehčujte
- nedramatizujte
- neodsuzujte
- neobviňujte
- nepoučujte
- nemoralizujte
- nebagatelizujte
- nevyčítejte
- Vyhněte se větám typu: „Víš, jaké máš v životě štěstí, že...“, „Máš všechno, co k životu můžeš chtít“ nebo „Lidé se mají mnohem hůř než ty...“, co by za to ostatní dali...“.

Když jsem v nouzi - co mám dělat?

Pokud se necítíte dobře vy sami, je důležité vědět, že:

- nejste na to sami,
- **požádat o pomoc není selhání, ale odvaha svou situaci řešit,**
- pokuste se svěřit někomu blízkému (rodina, přítel, kolega),
- můžete vyhledat odbornou pomoc (praktický lékař, psycholog, psychiatr)
- i někteří zaměstnavatelé nabízejí svým zaměstnancům odbornou pomoc a mají ve svých řadách fungující specializované odborníky pro psychickou podporu svých zaměstnanců - nebojte se na

ně obrátit,

- využijte třeba i anonymní telefonickou linku pomoci.

Kam se obrátit o pomoc - linky krizové pomoci

- Linka první psychické pomoci - 116 123 (pro dospělé, nonstop, zdarma, anonymně)
- Dětské krizové centrum - 241 484
- Linka pro rodinu a školu - 116 000
- Rodičovská linka - 606 021 021
- Linka bezpečí - 116 111 pro děti a mládež a studenty do 26 let
- Tísňová linka Policie ČR - 158 - pokud je ohrožen život váš nebo někoho jiného - neváhejte volat. Policisté jsou proškoleni tak, aby pomohli, ne aby soudili.

Máte-li obavu o někoho ve svém okolí, jednejte, i když si nejste jistí. Nepodceňujme vážnost situace, ne každý, kdo prochází tíživou životní situací, ví, co má dělat nebo se bojí o pomoc říci. Všimněte si změn a jednejte včas. Raději „zbytečný“ telefonát než pozdní lítost.

Každý lidský život má hodnotu! Je to to nejcennější co v životě máme. Chraňme si svůj život a zdraví nebo životy a zdraví jiného. Každý problém má řešení, i když ho teď třeba nevidíte sami!

Nebojte se říci si o pomoc. Nebojme se mluvit o problémech, včasná pomoc zachraňuje životy.

por. Veronika Hokrová, DiS.

20. ledna 2026

<https://policie.gov.cz/clanek/sebevrazdy-mluvit-o-problemu-je-prvni-krok-k-pomoci.aspx>