

Pomoc, ktorá má zmysel: ZSSK a IPčko pokračujú v podpore duševného zdravia

1.6.2026 - | Železničná spoločnosť Slovensko

BRATISLAVA - Odbornú psychologickú pomoc poskytovanú v spolupráci Železničnej spoločnosti Slovensko (ZSSK) a občianskeho združenia IPčko využívajú zamestnanci, ich rodiny aj cestujúci. Za posledné tri mesiace evidovalo IPčko desiatky kontaktov a ZSSK preto plánuje v spolupráci pokračovať. Kampaň pre verejnosť plánuje rozšíriť aj do ďalších regiónov Slovenska.

Železnica denne spája desaťtisíce ľudí. ZSSK preto vníma duševné zdravie nielen ako tému zamestnancov, ale aj ako súčasť zodpovedného prístupu k cestujúcim. IPčko poskytuje ZSSK odborné služby na základe rámcovej zmluvy uzatvorenej na rok 2026. Spolupráca sa v súčasnosti sústreďuje na tri oblasti: anonymné psychologické poradenstvo pre zamestnancov a ich rodiny, výjazdy krízového intervenčného tímu a preventívne aktivity určené cestujúcej verejnosti. Vyhodnotenie za mesiace február, marec a apríl 2026 ukazuje, že dostupná odborná pomoc je využívaná zamestnancami, ich blízkymi aj cestujúcimi.

„Najmä kolegovia v prevádzkových profesiách sa môžu stretávať so situáciami, ktoré sú psychicky náročné. Chceme, aby mali k dispozícii odbornú pomoc v bezpečnom a anonymnom prostredí. Zároveň veríme, že pomoc má byť dostupná aj cestujúcim, ktorí sa ocitnú v náročnej životnej situácii,“ hovorí Jana Pôbišová, riaditeľka odboru komunikácie ZSSK.

„Sme radi, že ZSSK berie tému duševného zdravia vážne - a to v oboch smeroch. Smerom ku svojim zamestnancom a k ich rodinám, ktoré sú ich záťažovým povoláním tiež často zasiahnuté. A zároveň smerom ku cestujúcim. Čas strávený vo vlaku môže byť práve tá chvíľa, kedy sa človek dozvie, že pomoc existuje. Anonymná a bezplatná psychologická pomoc má obrovský zmysel - a my sme radi, že sa nám obidve skupiny na základe tejto spolupráce ozývajú, a vyhľadávajú ju,“ hovorí Marek Madro, riaditeľ IPčka.

Starostlivosť o duševné zdravie cestujúcich

ZSSK sa v spolupráci s IPčkom rozhodla citlivo osloviť cestujúcu verejnosť. V marci spoločne realizovali aktivitu „Vlak duševného zdravia“, ktorá prebiehala v spoločenskom vozni na trase Bratislava - Košice a späť. Cieľom bolo priniesť odbornú psychologickú pomoc priamo medzi cestujúcich a zároveň podporiť otvorenejší prístup k téme duševného zdravia. Odborní pracovníci IPčka poskytovali vo vlaku individuálne poradenstvo, podporu a praktické informácie k zvládaniu stresu či psychickej záťaže. Službu využilo **38 ľudí** - 7 mužov, 28 žien a 3 páry.

Zároveň ZSSK pilotne umiestnila do vybraných regionálnych vlakov v okolí Trnavy jednoduché vizuály s kontaktom na Krízovú linku pomoci IPčko. Cestujúci ich nájdu na zrkadlách v toaletách. Linka je dostupná nonstop, bezplatne a anonymne pre každého, kto prežíva náročné obdobie alebo potrebuje odbornú podporu. Cieľom je pripomenúť, že pomoc existuje a môže byť dostupná aj počas cesty vlakom.

IPčko zaznamenalo **82 kontaktov** od cestujúcich, ktorí reagovali na informácie vo vlakoch alebo na osobné stretnutie s psychológmi počas projektu Vlak duševného zdravia. Najčastejšie riešili náročné rodinné vzťahy, samotu, úzkosti či obavy z budúcnosti. Na základe výsledkov plánujú ZSSK a IPčko

postupne rozšíriť projekt aj do ďalších regiónov Slovenska.

Podpora aj za hranicami práce

Špecializovaný e-mailový kontakt, ktorý IPčko pre ZSSK prevádzkuje od decembra 2024, slúži ako bezpečný a anonymný priestor pre zamestnancov a ich rodinných príslušníkov. V období od februára do apríla 2026 bolo prostredníctvom tohto kontaktu prijatých **51 podnetov**. Väčšinu kontaktov tvorili blízke osoby zamestnancov, čo poukazuje na to, že psychická záťaž sa často prenáša aj do rodinného prostredia.

IPčko dokopy eviduje za mesiace február – apríl 2026:

- 51 podnetov od zamestnancov a rodín
- 82 kontaktov od cestujúcich
- 38 ľudí využilo pomoc vo Vlaku duševného zdravia

Kontakt na pomoc: **Krízová linka pomoci IPčko 0800 500 333** (nonstop, zadarmo, anonymne) e-mail: **poradna@ipcko.sk**.

ZSSK pilotne umiestnila do vybraných regionálnych vlakov jednoduché vizuály s kontaktom pomoci

<https://www.zssk.sk/aktuality/pomoc-ktora-ma-zmysel-zssk-a-ipcko-pokracuju-v-podpore-dusevneho-zdravia>