

Kontakt na psychologickú pomoc pribudne v ďalších vlakoch ZSSK a IPčko rozširujú spoločný projekt

28.7.2026 - | Železničná spoločnosť Slovensko

BRATISLAVA - Kontakt na odbornú psychologickú pomoc, ktorý dnes cestujúci nájdu vo vybraných regionálnych vlakoch v okolí Trnavy, pribudne aj v ďalších častiach Slovenska. Železničná spoločnosť Slovensko (ZSSK) a občianske združenie IPčko pokračujú v spoločnom preventívnom projekte a vizuály s kontaktom na nonstop Krízovú linku pomoci IPčko najbližšie rozšíria do regionálnych vlakov v Košickom a Žilinskom kraji. Postupne majú pribudnúť aj v ďalších regiónoch.

Spoločný projekt odštartoval v septembri 2025 pri príležitosti Svetového dňa prevencie samovrážd. Na zrkadlách toaliet v takmer 40 regionálnych vlakoch pribudli jednoduché vizuály s kontaktom na Krízovú linku pomoci IPčko **0800 500 333**, ktorá funguje nonstop, bezplatne a anonymne.

Od novembra 2025 do júla 2026 sa na IPčko obrátilo **262 ľudí, ktorí uviedli, že sa o možnosti pomoci dozvedeli z vizuálov vo vlakoch alebo prostredníctvom aktivít projektu Vlak duševného zdravia**. Najčastejšie vyhľadávali pomoc pre úzkosť, samotu, psychické vyčerpanie, náročné životné situácie či vzťahové problémy.

Práve skúsenosti z prvých mesiacov projektu sú jedným z dôvodov, prečo ZSSK a IPčko v spolupráci pokračujú a kontakt na odbornú pomoc chcú dostať bližšie k ďalším cestujúcim.

Pomoc tam, kde ju človek môže potrebovať

Vizuály sú zámerne umiestnené na zrkadlách toaliet – v diskretnom priestore, kde si ich cestujúci môže všimnúť a prečítať bez pozornosti okolia. Ich úlohou nie je nahrádzať odbornú pomoc, ale pripomenúť človeku v náročnej situácii, že existuje a je dostupná okamžite.

„Denne prepravujeme desaťtisíce ľudí a medzi nimi môžu byť aj ľudia, ktorí práve prežívajú veľmi ťažké obdobie. Nemáme ambíciu nahrádzať odbornú pomoc. Môžeme však urobiť jednu jednoduchú vec – dostať kontakt na ňu tam, kde ho človek môže potrebovať. To, že sa ľudia na IPčko aj vďaka aktivitám vo vlakoch obracajú, nám potvrdzuje, že má zmysel v projekte pokračovať a rozširovať ho,“ uviedla generálna riaditeľka ZSSK Ivana Piňosová.

Najbližšie preto vizuály pribudnú v regionálnych vlakoch v Košickom a Žilinskom kraji. ZSSK a IPčko následne počítajú s postupným rozširovaním projektu aj do ďalších častí Slovenska.

Aj leto môže byť pre niekoho náročné

Rozšírenie projektu prichádza v období letných prázdnin. Hoci sa leto spája najmä s dovolenkami a oddychom, pre niektorých ľudí môže zmena každodenného režimu, menej pravidelných sociálnych kontaktov či neistota spojená so štúdiom, prácou alebo osobnými vzťahmi znamenať náročné obdobie.

Vlak je pritom prirodzenou súčasťou každodenného života mnohých mladých ľudí – cestujú ním za rodinou, priateľmi, na brigády, výlety či neskôr opäť do škôl. Aj preto chcú ZSSK a IPčko pripomínať

možnosť pomoci priamo v prostredí, ktorým denne prechádzajú tisíce ľudí.

„Za každým kontaktom je konkrétny človek a konkrétny príbeh. Niekedy je najťažším krokom vôbec pripustiť, že pomoc potrebujeme, a vedieť, kam sa môžeme obrátiť. Preto má význam, keď sa informácia o dostupnej a anonymnej pomoci objaví aj na miestach každodenného života. Môže človeka zastihnúť práve v momente, keď ju potrebuje,“ uviedol riaditeľ občianskeho združenia IPčko Marek Madro.

Spolupráca pomáha cestujúcim aj železničiarom

Spolupráca ZSSK a IPčka sa nesústreďuje iba na preventívne aktivity pre cestujúcich. Anonymnú psychologickú pomoc môžu využívať aj zamestnanci železničnej spoločnosti a ich rodinní príslušníci. IPčko zároveň zabezpečuje odbornú krízovú intervenciu pri mimoriadnych udalostiach.

Spoločným cieľom je, aby bola odborná pomoc dostupná čo najbližšie k ľuďom, ktorí ju v konkrétnej životnej situácii potrebujú – či už sú práve cestujúcimi, zamestnancami alebo ich blízkymi.

Kontakt na pomoc

Krízová linka pomoci IPčko

0800 500 333

nonstop, bezplatne a anonymne

e-mail: **poradna@ipcko.sk**

<https://www.zssk.sk/aktuality/kontakt-na-psychologicku-pomoc-pribudne-v-dalsich-vlakoch-zssk-a-ipcko-rozsiruju-spolocny-projekt>