

Úspešný príbeh programu Marc: Aplikácia Nepanikař pomáha ľuďom zvládať psychické krízy

Datum 23.9.2026
Subjekt Nadácia Pontis
Region Slovensko
Kategorie IT a komunikace, Technologie, Zdravotnictví a nemocnice

Česká aplikácia je dostupná v 18 jazykoch a denne ju využívajú stovky ľudí. Tím však postupne narazil na limity dobrovoľníckeho fungovania a potreboval nastaviť udržateľnejší spôsob rozvoja. V programe Marc pracoval na podnikateľskej stratégii, financovaní a profesionalizácii fungovania. Napokon získal Marc Grand Impact Award a grant 20-tisíc eur na ďalší rozvoj aplikácie.

Aplikácia poskytuje návod, ako sa upokojiť vo vypätých situáciách či umožňuje zostaviť záchranný plán pri samovražedných myšlienkach. Nepanikař vývojového tímu VÚT v Brne vzišlo z osobnej skúsenosti jeho zakladateľky, biomedicínskej inžinierky Veroniky Kamenskej. Po tom, ako otcovi zachránila život včasnou prvou pomocou, sa u nej rozvinula posttraumatická stresová porucha. Aplikáciu, ktorá by pomáhala v podobných situáciách, však v českom jazyku nenašla. Práve to ju priviedlo k myšlienke vytvoriť Nepanikař, nonstop bezplatnú pomoc dostupnú cez smartphone.

Aplikácia je rozdelená do siedmich modulov a ponúka podporu pri úzkostiach, depresii, panických atakoch či poruchách príjmu potravy. Odporúčania a cvičenia vznikali v spolupráci s odborníkmi na duševné zdravie. Denne ju využíva približne 500 ľudí, ktorí hľadajú podporu pri náročných psychických stavoch.

Od iniciatívy popri škole po etablovanú organizáciu

Aplikácia funguje od roku 2019 a odvtedy sa rozšírila do viacerých jazykov. Kamenská opisuje, že prekladateľmi boli často dobrovoľníci, ktorí za služby nežiadali odmenu, no pomohli, pretože im to dávalo zmysel. Podobne fungoval aj vývojársky tím, ktorý pozostával z partie vysokoškolských IT nadšencov. Šírením projektu však vznikala väčšia kapacitná záťaž, ktorú už podľa zakladateľky nebolo možné zvládať na dobrovoľnej úrovni. Prihlásili sa preto do akceleračného programu Marc, ktorý pomohol stabilizovať a profesionalizovať ich fungovanie.

Prečítajte si aj:

- **Úspešný príbeh programu Marc: Zo slamy vyrábajú ekologickú alternatívu k polystyrénu**
- **Úspešný príbeh programu Marc: Divadlo dostupné aj mimo divadelných sál**

Kamenská uvádza, že program tímu pomohol najmä pri hľadaní podnikateľských stratégií. „Potrebovali sme sa dostať do biznisového sveta. Na začiatku sme boli stratení v terminológii. Praktické tipy sme navníмали v kontexte nášho biznisu a to nám dávalo oveľa väčší zmysel, ako keby som sa to učila teoreticky,“ hovorí. Ako prínosný uvádza okrem iného osobný mentoring, ale aj workshopy na témy fundraisingu či AI nástrojov.

Hovorkyňa Nepanikař Radka Novotná tiež vyzdvihuje prepájanie organizácií. „Najintenzívnejšie sme zostali v kontakte s Českým červeným krížom. Veľkou výhodou je aj naša alumni skupina z programu Marc, vďaka ktorej máme priamy kontakt na všetkých účastníkov. Tým, že sa naše stretnutia postupne preklapili do osobnejšej a veľmi otvorenej roviny, vieme, že sa na seba môžeme kedykoľvek obrátiť,“ uvádza.

Efektívnejšia pomoc nielen vďaka grantu

Projekt Nepanikař bol ocenený aj v rámci medzinárodnej súťaže Marc Grand Impact Awards. Spomedzi 332 organizácií zo šiestich európskych krajín získali grant vo výške 20 000 eur na ďalší rozvoj. Spolu s poznatkami z workshopov a mentoringu im tak podpora umožní zefektívniť pomoc ľuďom v mentálne náročných situáciách. Ich produkt chcú rozšíriť o modul preventívnej pomoci, ktorý by fungoval na základe zberu dát zo smart zariadení. Hodinky či telefóny nám vedia podať informáciu o našom fyzickom stave. Vývojársky tím má ambíciu použiť tieto dáta, aby boli schopné pomôcť ich používateľom vyhnúť sa závažným psychickým problémom.

„Financie nám otvorili dvere k náročnejšiemu rozvoju, ktorý by sme si inak ako nezisková organizácia mohli dovoliť len veľmi ťažko. Bez výhry by nám tento krok trval násobne dlhšie, pretože získavanie prostriedkov na takýto vývoj je náročný proces. Vďaka oceneniu môžeme tento technologický skok realizovať hneď a posunúť preventívnu starostlivosť o duševné zdravie na úplne novú úroveň,“ hovorí Novotná.

Tím aplikácie Nepanikař získal hlavnú cenu na medzinárodnej konferencii re:Marc venovanej sociálnym inováciám. Podujatie sa konalo v júni 2026 v Budapešti.

Podľa hovorkyne bolo v Marc komunite od začiatku cítiť obrovskú podporu a úprimnú snahu pomôcť zmysluplným projektom. Program organizáciám jednoznačne odporúča. *„Je to intenzívne obdobie, z ktorého si človek odnesie obrovské množstvo nových poznatkov – akcelerátor v tomto smere skutočne robí česť svojmu menu. Získate nové kontakty, príležitosti a čerstvé uhly pohľadu. Pokiaľ máte chuť z programu vyťažiť maximum, dokáže to váš projekt alebo startup posunúť úplne novým smerom,“* uzatvára Novotná.

Príbeh Nepanikař ukazuje, že keď projekt vyrastie z dobrovoľníckej iniciatívy a začne oslovovať čoraz viac ľudí, ďalšou výzvou môže byť nastavenie fungovania tak, aby sa mohol ďalej rozvíjať. Niekedy nestačí mať dobrý nápad a veľký dosah – dôležité je nájsť aj udržateľný spôsob, ako projekt financovať, profesionálne riadiť a dostať jeho pomoc k ďalším ľuďom.

Rovnakú príležitosť pracovať na svojom projekte ponúka Marc teraz aj slovenským organizáciám. Prihlasovanie do programu je otvorené do 30. septembra 2026.

Viac informácií a prihlasovací formulár na: <https://sk.marc-impactprogramme.net/>.

<https://www.nadaciapontis.sk/novinky/uspesny-pribeh-programu-marc-aplikacia-nepanikar-pomaha-ludom-zvladat-psychieke-krizy>