

ZSSK a IPčko rozširujú pomoc ľuďom v duševnej tiesni: Z vlakov sa na IPčko obrátilo 262 ľudí

10.9.2026 - | Železničná spoločnosť Slovensko

BRATISLAVA - Pri príležitosti Svetového dňa prevencie samovrážd bilancujú Železničná spoločnosť Slovensko (ZSSK) a občianske združenie IPčko prvý rok spolupráce zameranej na dostupnosť psychologickéj pomoci vo vlakoch a podporu zamestnancov železnice. 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 Vlaku duševného zdravia. Preventívne aktivity sa teraz rozšíria aj do Košického a Žilinského kraja.

Spolupráca ZSSK a IPčka sa začala v septembri 2025. Do takmer 40 regionálnych vlakov v okolí Trnavy pribudli na zrkadlách toaliet jednoduché vizuály s kontaktom na Krízovú linku pomoci IPčko 0800 500 333, ktorá funguje nonstop, bezplatne a anonymne. Ľudia, ktorí sa na IPčko obrátili, najčastejšie vyhľadávali odbornú pomoc v súvislosti s úzkosťou, samotou, psychickým vyčerpaním, náročnými životnými situáciami či vzťahovými problémami.

„Za každým vlakom sú stovky životných príbehov. Niektoré sú náročné, tiché a pre okolie neviditeľné. Aj preto sme spojili sily s IPčkom, aby sme ľuďom priblížili pomoc tam, kde ju môžu potrebovať. Výsledky prvého roka ukazujú, že aj jednoduchý odkaz vo vlaku môže človeka priviesť k odbornej pomoci,“ hovorí Ivana Piňosová, generálna riaditeľka ZSSK.

Pomoc môže byť nablízku aj počas cesty

Vlakom denne cestujú ľudia do práce, školy, za rodinou či k lekárovi. Verejná doprava je preto dôležitým miestom, kde sa človek môže dozvedieť, že v náročnej životnej situácii existuje dostupná odborná pomoc.

„Ľudia, ktorí sa trápia a majú pocit, že neexistuje cesta von, sú každý deň priamo medzi nami. Presúvajú sa napríklad aj vlakom – a často sa ich bolesť skrýva v tichu a ich okolie nemusí vôbec vidieť, že sa niečo deje. Sme preto vďační ZSSK, že túto tému pomáha otvárať a dáva ľuďom vedieť, že pomoc existuje. Skúsenosti z prvého roka len potvrdzujú, že toto posolstvo má svoje miesto aj vo verejnej doprave,“ vysvetľuje Marek Madro, riaditeľ občianskeho združenia IPčko.

Preventívne aktivity budú pokračovať aj na ďalších miestach Slovenska. V najbližšom období pribudnú vizuály v regionálnych vlakoch v Košickom a Žilinskom kraji a následne sa počíta s ich postupným rozširovaním aj do ďalších regiónov.

ZSSK myslí aj na svojich zamestnancov

Tragické udalosti na železnici zasahujú nielen ľudí v duševnej kríze a ich blízkych, ale aj rušňovodičov, ďalších zamestnancov železnice a cestujúcich. Rušňovodiči pritom takýmto udalostiam často nedokážu zabrániť ani pri okamžitej reakcii. Zamestnancom, ktorí sa stanú účastníkmi takejto udalosti, ZSSK zabezpečuje okamžité vystriedanie kolegom, sedem dní mimoriadneho voľna a psychologickú pomoc.

Spolupráca s IPčkom sa preto nesústreďuje iba na cestujúcu verejnosť. Pre zamestnancov ZSSK a ich

rodinných príslušníkov vznikol aj osobitný anonymný komunikačný kanál s odborníkmi. Od novembra 2025 do júla 2026 prostredníctvom neho IPčko prijalo 169 kontaktov od zamestnancov ZSSK a ich rodinných príslušníkov. Trinásť kontaktov prišlo priamo od rušnovodičov a 156 od ich blízkych.

Spolupráca zahŕňa anonymné psychologické poradenstvo pre zamestnancov a ich rodiny, výjazdy krízového intervenčného tímu, vzdelávanie zamestnancov aj preventívne aktivity pre cestujúcu verejnosť.

Prevenencia spája odborníkov

Súčasťou spolupráce sú aj odborné diskusie o prevencii a riešení mimoriadnych udalostí na železnici. Prvý odborný okrúhly stôl sa uskutočnil 3. septembra a spojil zástupcov železničného sektora, krízového riadenia, polície, záchranných zložiek, zdravotníctva, psychiatrie, krízovej intervencie a dátovej analytiky. Výstupom budú spoločné odporúčania a návrhy ďalších krokov. Odborná spolupráca bude pokračovať aj na ďalších stretnutiach.

Pomoc je dostupná nonstop

Krízová linka pomoci IPčko: 0800 500 333

nonstop, bezplatne a anonymne

poradna@ipcko.sk

Odkaz má cestujúcim v psychickej tiesni citlivo pripomenúť, že pomoc existuje a môže byť dostupná bezprostredne, aj počas bežnej cesty vlakom

Na IPčko sa doposiaľ obrátilo 262 ľudí, ktorí uviedli, že sa o možnosti pomoci dozvedeli z vizuálov vo vlakoch

<https://www.zssk.sk/aktuality/zssk-a-ipcko-rozsiruju-pomoc-ludom-v-dusevnej-tiesni-z-vlakov-sa-na-ipcko-obratilo-262-ludi>