

Psychologická pomoc bližšie k ľuďom: ZSSK pokračuje v spolupráci s IPčkom

20.8.2026 - | Železničná spoločnosť Slovensko

BRATISLAVA - Odbornú psychologickú pomoc poskytovanú v spolupráci Železničnej spoločnosti Slovensko (ZSSK) a občianskeho združenia IPčko využívajú zamestnanci národného dopravcu, ich rodinní príslušníci aj cestujúca verejnosť. Vyhodnotenie spolupráce za máj až júl 2026 ukazuje desiatky kontaktov smerujúcich k odbornej pomoci. ZSSK preto plánuje v spolupráci pokračovať.

Železnica denne spája desaťtisíce ľudí a ZSSK vníma duševné zdravie nielen ako tému svojich zamestnancov, ale aj ako súčasť zodpovedného prístupu k cestujúcim. IPčko poskytuje ZSSK odborné služby na základe rámcovej zmluvy uzatvorenej na rok 2026. Spolupráca sa sústreďuje na anonymné psychologické poradenstvo pre zamestnancov a ich rodiny, výjazdy krízového intervenčného tímu, vzdelávanie zamestnancov a preventívne aktivity pre cestujúcu verejnosť.

Najviac kontaktov smerovalo k telefonickému poradenstvu

Prostredníctvom špecializovaného e-mailu prijalo IPčko od mája do júla spolu 55 kontaktov od zamestnancov ZSSK a ich rodinných príslušníkov. Tento komunikačný kanál pre nich poskytuje bezpečný a anonymný priestor na zdieľanie psychickej záťaže, stresu, obáv či problémov súvisiacich s pracovnými aj osobnými situáciami. Zo všetkých kontaktov smerovalo 7 priamo od rušňovodčov a 48 od ich blízkych osôb, napríklad manželiek, partneriek, detí či ďalších členov rodiny. Výsledky podľa IPčka poukazujú na význam dostupnej a dlhodobej psychologickej podpory nielen pre zamestnancov, ale aj pre ich najbližšie rodinné zázemie.

Prevenčia už počas prípravy budúcich železničiarov

Súčasťou spolupráce sú aj vzdelávacie a preventívne aktivity. IPčko sa v júni zapojilo do podujatia NAJDUALISTA 2026 v ZSSK Akadémii v Martine, kde pripravilo dva interaktívne workshopy. Prvý workshop bol určený inštruktorom, riaditeľom škôl a pedagogickým pracovníkom v duálnom vzdelávaní a zameriaval sa na prevenciu vyhorenia, psychohygienu a zvládanie pracovnej záťaže. Druhý workshop absolvovali študenti 3. a 4. ročníka stredných odborných škôl zapojených do systému duálneho vzdelávania ZSSK, ktorí sa pripravujú na železničné profesie. Workshop sa venoval sa témam duševného zdravia, zvládania stresu, online bezpečnosti a možnostiam vyhľadania odbornej pomoci. IPčko odporúča pokračovať v systematickom začleňovaní tém duševného zdravia do systému duálneho vzdelávania.

Informácie vo vlakoch priviedli k pomoci 76 ľudí

Psychologická pomoc sa prostredníctvom spolupráce ZSSK a IPčka dostáva aj k cestujúcim. V období od mája do júla využilo Krízovú linku pomoci IPčko alebo regionálne pobočky organizácie 76 klientov, ktorí uviedli, že sa o možnosti pomoci dozvedeli vo vlakovej doprave – prostredníctvom informačných nálepiek vo vlakoch alebo pri osobnom kontakte s psychológmi počas preventívnych aktivít.

Z tejto skupiny bolo 52 žien (68 %) a 24 mužov (32 %). Najčastejšie vyhľadávali pomoc pri úzkostných a depresívnych prejavoch, pocitoch osamelosti, psychickom vyčerpaní až vyhorení, tlaku na výkon či nízkom sebavedomí. Medzi riešenými témami sa objavovalo aj sebaopoškodzovanie,

poruchy príjmu potravy, myšlienky na ukončenie života či problémy v partnerských a rodinných vzťahoch.

Kontakt na odbornú psychologickú pomoc, ktorý dnes cestujúci nájdu vo vybraných regionálnych vlakoch v okolí Trnavy, pribudne aj v ďalších častiach Slovenska. Najbližšie sa informačné vizuály IPčka rozšíria do regionálnych vlakov v Košickom a Žilinskom kraji, postupne majú pribudnúť aj v ďalších regiónoch.

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 pomoc existuje a je dostupná okamžite.

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

Psychologická pomoc sa prostredníctvom spolupráce ZSSK a IPčka dostáva k zamestnancom aj cestujúcim

<https://www.zssk.sk/aktuality/psychologicka-pomoc-blizsie-k-ludom-zssk-pokracuje-v-spolupraci-s-ipckom>