

# Alexandr Kasal: Sebevražda nepřichází jako blesk z čistého nebe

10.10.2023 - Klára Hyláková | Fakulta sociálních věd UK

**Čím je zapříčiněný nárůst sebevražd v posledním roce? Jak česká společnost přistupuje k psychickým problémům? A kde hledat případnou pomoc?**

**V podcastu De Facto si s námi povídal Alexandr Kasal, absolvent Institutu sociologických studií FSV UK, který momentálně působí jako výzkumný pracovník v Národním ústavu duševního zdraví, kde je vedoucím skupiny výzkum a prevence sebevražd.**

„Panuje mylné přesvědčení, že sebevražda přichází jako blesk z čistého nebe, v reakci třeba na to, že se někomu rozpadl vztah nebo byl vyhozen z práce. To spíš může být ten finální spouštěč, nikoliv tou samotnou příčinou(...). Obecně varovným příznakem je odklon od dlouhodobého průměru. Takže máme spíš šanci zachytit to u někoho, kdo nám je blízký, koho dobře známe, o kom víme, jak se chová, co dělá, jaké jsou jeho koníčky. Rád bych vyvrátil běžný mýtus, že když někdo o sebevraždě mluví, tak ji rozhodně neplánuje. Skutečně to tak není, pokud ten člověk o tom mluví, tak je na místě zpozornět, zkusit se zeptat, co se děje a samozřejmě ideálně i pomoci nasměrovat na odbornou pomoc,“ říká v rozhovoru Saša Kasal.

**Poslechnout si na Spotify, Apple Podcasts, nebo Google Podcasts**

**Poslechnout si celý rozhovor na webu**

Na 10. října připadá Mezinárodní den duševního zdraví, do kterého se zapojí i Fakulta sociálních věd! Program bude probíhat dopoledne v Areálu Jinonice a odpoledne v budově na Hollaru. Vítání jsou všichni studenti i zaměstnanci. Událost připravila Pracovní skupina pro well-being FSV UK. Více informací najdete **zde**.

**FSV UK nabízí možnost konzultací formou podpůrných terapií a psychologického poradenství** - bezplatnou konzultaci si můžete dohodnout i v případě, že váháte, zda je vhodné se s vašimi potížemi obracet na odborníky. Zjistíte, zda vám forma terapie bude vyhovovat, případně můžete dostat doporučení na další služby. Maximální počet sezení hrazených FSV UK je **5 sezení**.

**Pomoc v krizi** - okamžitá psychologická a psychiatrická pomoc bez nutnosti objednání se.

**Krizová centra v České republice** - krizová centra jsou určena pro pomoc lidem, kteří se ocitli v situaci, které nejsou momentálně schopni zvládnout sami. Péče je krátkodobá, nenahrazuje se tím systematická ambulantní psychoterapeutická ani psychiatrická péče.

<https://fsv.cuni.cz/aktuality/alexandr-kasal-sebevrazda-neprichazi-jako-blesk-z-cisteho-nebe>