

## úvodník

### HLEDÁNÍ SVĚTLA V TEMNOTĚ

Podle odhadů Světové zdravotnické organizace (WHO) s příčinou sebevraždy každoročně umírá více než 700 000 lidí. Sebevražda je dlouhodobě v první dvacíce nejčastějších příčin úmrtí a připadá na ni více než 1 % všech globálních úmrtí. Nejinak je tomu v České republice, kde každým rokem sebevraždou umírá kolem 1300 osob. V posledních letech jsme navíc svědky zastavení klesajícího trendu, kdy míra sebevraždnosti začala opět stoupat. Předcházet sebevraždám je přitom možné prostřednictvím řady ověřených preventivních opatření. Patří mezi ně omezování dostupnosti prostředků k jejímu vykonání, zvyšování povědomí o problematice a destigmatizaci, zajišťování místně, časově a finančně dostupných služeb pro lidi v krizi či vzdělávání klíčových zdravotnických i nezdravotnických profesí. Důležitá je také postvence, tj. podpora a poskytování možnosti truchlení lidem dotčeným úmrtím svých blízkých.

Tato opatření se propisují do národních politik a strategií, v případě ČR je jí Národní akční plán prevence sebevražd 2020–2030 (NAPPS), který obsahuje několik desítek preventivních opatření usilujících o snížení míry sebevraždnosti v souladu s Cíli udržitelného rozvoje OSN (konkrétně jde o sekci 3.4, kde je uvedeno, že do roku 2030 má dojít ve srovnání s rokem 2015 ke snížení sebevraždnosti o jednu třetinu). Jak ale víme – mít napsanou strategii je jedna věc, druhou věcí je její implementace. V kontextu, kdy přijetí strategie vládou zpravidla nezaručuje jistotu alokace jakýchkoliv zdrojů, je zapotřebí několik klíčových komponent, které se musejí setkat, aby strategie nezůstala v šuplíku zapadaná prachem. Patří mezi ně mj. institucionální vlastnictví strategie (*ownership*), kdy je nutné, aby se k strategii aktivně hlásila konkrétní instituce a usilovala o její převedení do praxe. To samozřejmě vyžaduje pracovitý tým lidí s jasnou vizí a zápal pro věc. Prvek, jež nelze ovlivnit ani předvídat, je pootevřené okno příležitosti, které je potřeba bez většího rozmýšlení rozrazit tak, aby bylo možné naplnit potenciál dvou předchozích komponent.

Tímto oknem se v rámci NAPPS stal evropský projekt JA ImpleMENTAL, který umožnil propojení týmů Národního ústavu duševního zdraví a Ministerstva zdravotnictví ČR, které díky projektu získaly prostor a zdroje na implementaci dílčích opatření akčního plánu (a současně značnou oporu v evropské síti odborníků a odbornic na prevenci sebevražd, která v rámci projektu vznikla). Za poslední léta se tak podařilo realizovat řadu opatření NAPPS, ať už jde o vznik webu [www.sebevrazdy.cz](http://www.sebevrazdy.cz), vzdělávání pracovníků a pracovníc ve školství, vznik metodického dodatku o sebevražděném jednání pro školy, nebo omezení dostupnosti některých léčiv zneužívaných jako prostředků k sebevraždě. Současně se připravuje pilotáž dalších opatření, prostřednictvím kterých by se měly rozvinout podpůrné skupiny pro pozůstalé (těch je každý rok na tisíce a služby pro ně prakticky neexistují; čest výjimkám!) a měla by posílit návazná péče po odchodu z psychiatrické hospitalizace (do dvou měsíců po propuštění umírá sebevraždou kolem 100 lidí ročně, tj. cca 8 % všech úmrtí).

Dovolte mi teď udělat úkrok stranou a na chvíli zapomenout na znepokojivé zprávy a výzvy, kterým v této oblasti čelíme. Rád bych obrátil pozornost k pozitivním událostem a zdrojům podpory a odolnosti. Pozoruji, že téma duševního zdraví, sebepoškozování a sebevražd je hojně diskutované a debata je stále kultivovanější. Připomeňme si také, že ač sebevraždou umírají každý den v průměru více než tři lidé, není to tak dávno, kdy jich bylo pět. V červnu se konala perfektně zorganizovaná konference organizace Elpida k tématu prevence sebevražd za účasti předních českých i evropských odbornic a odborníků, kteří prezentovali celou řadu příkladů dobré praxe

a vedli podnětné diskuse. Letos 12. září se bude konat třetí ročník pochodu pro pozůstalé Svíčka za ztracený život, tentokrát nejen v Praze, ale i v řadě dalších měst. Cesta domů vydala publikaci „Sebevražda... a jak dál?!“, jež pomáhá pozůstalým s truchlením. Ve stejné oblasti působí také organizace Luctus nebo Poradna Vigvam. Linky důvěry každý den obslouží stovky volajících. Na Světový den prevence sebevražd 10. září pak tým projektu ImpleMENTAL připravuje další konferenci k tématu s podtitulem „Hledání světla v temnotě“. A ani tak můj výčet není konečný.

Neviňte mne prosím na základě předcházejícího odstavce z přehnaného optimismu. Jsem si vědom urgencye a závažnosti výzev, kterým jako společnost v oblasti péče o duševní zdraví a prevence sebevražd čelíme. Ať už jde o reformu, která nejistě přešlapuje na místě, ať už jde o nedostupnost široké škály služeb, nebo stárnoucí zdravotnický personál. Věřím však, že stojí za to, hledat světlo v temnotě.

*Alexandr Kasal*  
(s přispěním Laury Juríkové, Roksany Táborské a Nicolase Saye)  
*alexandr.kasal@nudz.cz*