



Světový den prevence sebevražd: 5 tipů, jak pomoci člověku v psychické krizi

Tisková zpráva, 10. 9. 2026, Praha

V Česku zemřelo v roce 2024 sebevraždou 1 561 lidí, tedy přibližně 1,4 % všech úmrtí. Muži přitom umírají sebevraždou zhruba čtyřikrát častěji než ženy. Sebevražedné riziko často souvisí s duševními onemocněními, zejména depresemi, bipolární poruchou nebo schizofrenií.

Varovnými signály mohou být například výrazná změna chování, stažení z kontaktu, pocity beznaděje, přesvědčení, že je člověk ostatním na obtíž, změny spánku nebo zvýšené užívání alkoholu. U dospívajících může jít také o sebepoškozování či výraznou změnu fungování ve škole a mezi vrstevníky.

„Psychická krize a sebevražedné myšlenky nemusí být viditelné na první pohled. Nemůžeme spoléhat na to, že je vždy včas rozpozná odborník nebo nějaký test. O to důležitější je, aby si lidé všímali změn u svých blízkých a nebáli se zeptat. I obyčejná otázka může otevřít cestu k pomoci,“ říká prof. MUDr. Martin Anders, Ph.D., přednosta Psychiatrické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze.

Jak reagovat, pokud máme o někoho blízkého obavu?

1. Všimněte si změn a berte je vážně

Pokud se člověk výrazně změní, stáhne se z kontaktu, mluví o beznaději nebo o tom, že už nevidí žádnou budoucnost, není dobré tyto signály přehlížet. Zpozornět bychom měli také po významné životní ztrátě, rozchodu, finančních problémech nebo jiné závažné životní události.

2. Zeptejte se přímo

Nebojte se zeptat, zda člověk přemýšlí o sebevraždě nebo má myšlenky na to, že si ublíží. Přímá otázka sebevražedné myšlenky nevyvolává. Naopak může otevřít prostor, aby člověk o svých pocitech začal mluvit.



3. Naslouchajte a nesnažte se všechno hned vyřešit

Pokud člověk přizná sebevražedné myšlenky, neutíkejte od tématu. Nezelehčujte jeho situaci větami jako „vždyť máš pro co žít“ nebo „to bude dobré“. Spíše se ptejte, co prožívá a jak dlouho se tak cítí. Nejtěžší často není se zeptat, ale vydržet u toho, co člověk řekne.

4. Nenechávejte člověka v akutní krizi samotného

Pokud máte obavu, že by si člověk mohl bezprostředně ublížit, nezůstávejte jen u doporučení, aby si vyhledal pomoc. Zůstaňte s ním a pomozte mu ji skutečně vyhledat. V akutním ohrožení volejte zdravotnickou záchrannou službu na čísle **155** nebo **112**. Důležité je také omezit přístup k prostředkům, kterými by si mohl ublížit.

5. Zůstaňte v kontaktu i později

Pomoc nekončí ve chvíli, kdy akutní krize odezní nebo člověk opustí nemocnici. Právě období po propuštění z hospitalizace patří mezi riziková. Ozvěte se proto i s odstupem a dejte člověku najevo, že na něj myslíte. Jedním z nejsilnějších rizikových faktorů je také předchozí sebevražedný pokus – ten bychom neměli vnímat jako problém, který už je jednoduše minulostí.

O České lékařské společnosti J. E. Purkyně

Česká lékařská společnost Jana Evangelisty Purkyně (ČLS JEP) je nejstarší a nejvýznamnější odborná lékařská organizace v České republice. Byla založena v roce 1862 s cílem podporovat rozvoj medicíny, odbornou spolupráci a vzdělávání lékařů. Sdružuje více než 30 000 členů, organizovaných do více než stovky odborných společností pokrývajících všechny oblasti moderní medicíny. ČLS JEP zajišťuje odbornou garanci a podporuje tvorbu doporučených postupů, přispívá k celoživotnímu vzdělávání lékařů a aktivně spolupracuje s mezinárodními zdravotnickými institucemi. Jejím posláním je spojovat odborníky, hájit zájmy medicíny a přispívat k rozvoji zdravotnictví v České republice.

Více informací [zde](#).

Česká lékařská společnost J. E. Purkyně

Sokolská 490/31, 120 00 Praha 2

E-mail: czma@cls.cz, czma@cls.cz

Telefon: +420 224 266 223