

Metodické doporučení k primární prevenci rizikového
chování u dětí a mládeže
Co dělat, když – intervence pedagoga

Sebevražedné chování

Laura Juríková, Alexandr Kasal, Roksana Tábořská



Obsah

Obsah	2
Předmluva	4
Úvod	5
1 Epidemiologie	5
2 Pojmy	6
3 Sebevražda	7
4 Rizikové faktory	8
5 Protektivní faktory	9
6 Varovné signály aneb jak to může vypadat, pokud žák pomýšlí na sebevraždu	10
7 Role školy	12
7.1 Prevence	12
7.2 Intervence	13
7.2.1 Role pedagoga	13
7.2.1.1 Mírné riziko	14
7.2.1.2 Střední až vysoké riziko – suicidální tendence	17
7.2.1.3 Akutní riziko – pokus o sebevraždu	17
7.3 Postvence	19
7.3.1 Komunikace s rodinou zemřelého žáka	20
7.3.1.1 Rodina si nepřeje uvádět příčinu úmrtí	20
7.3.2 Sdělování informací o sebevraždě	20
7.3.2.1 Sdělení informací o sebevraždě pedagogům	21
7.3.2.2 Sdělení informací o sebevraždě rodičům či zákonným zástupcům	21
7.3.2.3 Sdělení informací o sebevraždě žákům	21
7.3.3 Vzpomínkové akce	23
7.3.4 Psychohygiena učitele	23
8 Legislativní rámec	23
9 Na koho se obrátit	24
Přílohy	24
Příloha 1: Bezpečnostní plán pro žáky – instrukce pro pracovníky školního poradenského pracoviště	24
Příloha 2: Zápis o situaci	26
Příloha 3: Sdělení pracovníkům školy	26
Příloha 4: Sdělení žákům	27

Příloha 5: Sdělení žákům, pokud si rodina nepřeje zveřejnit informace o sebevraždě/ situace není vyjasněná	28
Příloha 6: Sdělení zákonným zástupcům	29
Příloha 7: Tipy na rozhovor o sebevraždě s dětmi	29
Příloha 8 – 14: Jejich výčet; přiloženy samostatně ve formátu PDF	30
Doporučená literatura a odkazy	31

Předmluva

Školy a pedagogové se stále více dostávají do kontaktu s tématem duševního zdraví žáků a s tématem sebevražednosti, dlouhodobě však bez metodické podpory. Toto metodické doporučení vzniklo v návaznosti na Národní akční plán prevence sebevražd 2020-2030 a jeho primárním cílem je poskytnout informace založené na důkazech, zvýšit povědomí učitelů i dalších pracovníků o tématu sebevražednosti u mladých lidí a nabídnout možné kroky, které sám pedagog může podniknout či které může realizovat škola.

Víme, že doporučení je poměrně dlouhé. Důvodem je snaha o srozumitelné a praktické představení komplexního tématu, včetně řady konkrétních příloh (grafických i textových). Důraz je kladen na možnosti samotného pedagoga, který z naší zkušenosti často takovou situaci řeší a který k tomu ale nebyl primárně vyškolen.

Chtěli bychom vás, pedagogy, skrze toto doporučení vybavit základními dovednostmi, které vám v takových momentech snad pomohou situaci řešit. V doporučení najdete nabídku možných kroků, zároveň je zde oddělena vaše role a role pracovníků školního poradenského pracoviště, kteří po pedagogovi přebírají štafetu v řešení takových situací, to vše ideálně za spolupráce s rodinou. V praxi vidíme, že je to právě učitel, na koho se žáci obrací, či kdo si všímá varovných signálů. Přejí bychom si, aby vám doporučení pomohlo zjistit, jak jednat, a nebát se jednat.

Držíme palce, abyste se do takových situací nemuseli vůbec dostávat.

Autorský tým

Metodické doporučení připomínkovali odborníci:

MŠMT, NPI, Psychosociálního intervenčního týmu ČR, Poradny Vigvam, Linky první psychické pomoci, Centra vzdělávání Fokus Praha, zástupci adolescentní platformy Supreme-mh, zástupci z řad učitelů a ředitelů ZŠ, zástupci krajských školských koordinátorů prevence.

Úvod

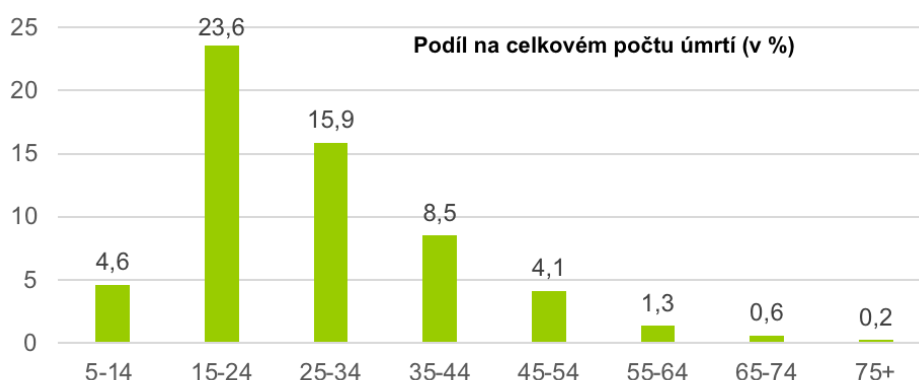
Každá sebevražda je nešťastnou událostí a sebevražedné chování se nevyhýbá ani dětem a dospívajícím. Pro pedagogy je zásadní vědět, jak s tématem ve školním prostředí zacházet a co sám pedagog může udělat.

Sebevražda je obvykle dlouhodobý proces s určitým vývojem (od sebevražedných myšlenek, tendencí, plánů až k rozhodnutí vzít si život). Ukazuje se, že mnoho lidí, kteří o sebevraždě přemýšlí nebo se o ni pokusí, ve skutečnosti zažívají silnou psychickou bolest a hledají řešení, jak se jí zbavit. Sebevražda tak může být nešťastným vyústěním vnitřního utrpení. Sebevraždě se dá předejít.

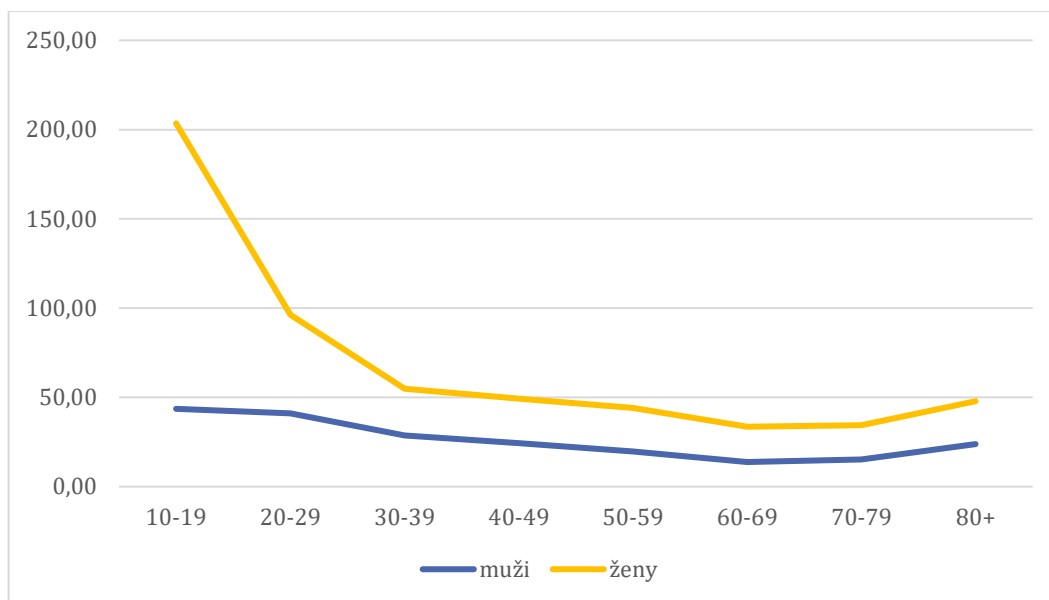
1 Epidemiologie

Na celém světě zemře v důsledku sebevraždy přibližně 700 000 lidí ročně. Počet pokusů o sebevraždu je zhruba 20x více. V České republice zemře ročně zhruba 1300 lidí (4x více mužů než žen). U dětí do 15 let se sebevražedné jednání vyskytuje vzácně. Poměrně časté je však úmyslné sebepoškození, kam můžeme řadit jak sebepoškozování bez sebevražedného záměru, tak pokus o sebevraždu. Více o tom, jak spolupracovat s žákem, který se sebepoškozuje, naleznete v [Příloze č. 16 – Sebepoškozování](#).

U dětí a dospívajících ve věku 15-24 let je sebevražda **2. nejčastější příčinou úmrtí** (viz Graf 1). U dívek se objevují vyšší počty suicidálních pokusů a myšlenek, u chlapců více dokonaných sebevražd. Na Grafu 2 je znázorněn významně vyšší počet hospitalizací v období dospívání z důvodu úmyslného sebepoškození v porovnání s jinými věkovými skupinami.

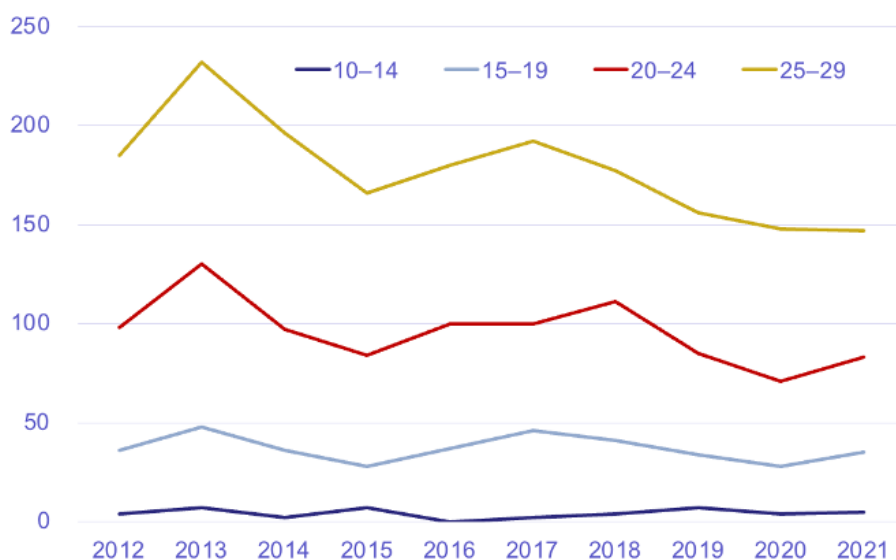


Graf 1. Procentuální podíl sebevražd na celkovém počtu úmrtí za rok 2021 v jednotlivých věkových skupinách v ČR



Graf 2. Míra hospitalizace pro úmyslné sebepoškození na 100 tis. obyvatel v roce 2022

Na Grafu 3 je znázorněn vývoj počtu sebevražd za roky 2012-2021 u lidí ve věku 10-29 let.



Graf 3. Vývoj počtu sebevražd v jednotlivých věkových skupinách v letech 2012-2021

Důležitá jsou i data z [Linky bezpečí](#) (anonymní nonstop krizová linka pro děti a mladistvé do 26 let), která dlouhodobě ukazují, že na lince, e-mailovém i chatovém poradenství je nejvíce zastoupena tematika psychických obtíží, z nichž převládají témata sebevražedných myšlenek, tendencí, sebepoškozování či i započatých sebevražedných pokusů.

2 Pojmy

Formy sebevražedného chování zahrnují širokou škálu projevů, kam patří úvahy o sebevraždě, myšlenky na sebevraždu, její plánování, pokus o sebevraždu a dokonaná sebevražda.

Sebevražda – vědomé a úmyslné ukončení života jedince vlastní rukou.

Pokus o sebevraždu – vědomý akt s úmyslem zemřít bez letálního konce (v některých případech může jít o volání o pomoc).

Sebevražedné tendence – chování zahrnující počáteční úvahy o sebevraždě až po rozhodnutí o realizaci sebevražedného úmyslu, objevuje se zde postupné budování plánu, jak ukončit svůj život, který nabírá konkrétní obrysy (člověk např. má promyšleno, kdy, kde a jak sebevraždou zemře).

Sebevražedné myšlenky – jsou definovány jako vlastní myšlenky obsahující suicidálně orientované chování, jsou intenzivní, těžko odklonitelné, nutkavé a jedinec se jimi zabývá převážnou část svého času, mohou se projevovat verbálně i neverbálně.

Sebezabití – zabití vlastní rukou, u něhož ale na rozdíl od sebevraždy chybí vědomý úmysl zemřít. Jde o chování, které bývá zapříčiněno vážným duševním onemocněním (např. jedinec má bludy, které ho děsí a před kterými se snaží zachránit, může mít např. pocit, že ho někdo pronásleduje a snaží se mu utéct, proto skočí z okna).

Bilanční sebevražda – jedná se o předem velmi podrobně naplánovaný a racionálně podložený čin, který je často promyšlen dlouhodobě, do detailu a v soukromí.

Rozšířená sebevražda – jde o méně obvyklý jev, ve kterém se na suicidálním jednání ne/dobrovolně podílí více osob (např. rodič a děti).

Postvence – intervence po sebevraždě, zaměřuje se na pozůstalé po lidech, kteří ukončili svůj život sebevraždou a působí jako sekundární prevence dalších sebevražd.

Nákaza sebevraždou – proces, při kterém přímá či nepřímá znalost jedné sebevraždy usnadňuje provedení další sebevraždy.

3 Sebevražda

Sebevražda nebývá jednorázovou záležitostí, jde o dlouhodobý proces s určitým vývojem, který zahrnuje širokou škálu sebevražedného jednání. Člověk má sebevražedné myšlenky, které se mohou prohlubovat do sebevražedných tendencí, promyšlení plánu, jak si vzít život, až k samotnému rozhodnutí život ukončit (sebevražedný pokus, sebevražda). Ve většině případů se nedá říct, že by sebevražda byla zapříčiněna jediným důvodem, ale spíše jde o jejich kombinaci. Na pozadí většinou figurují určité rizikové faktory, které mohou pak být zesíleny náročnou vnější událostí (více vysvětleno v teoretickém modelu).

U dospívajících se mohou objevovat také impulzivní sebevraždy způsobené např. rozchodem, neúnosnou či vyhrocenou situací doma nebo pokusy o sebevraždy, kde není ani tak cíl zemřít, jakožto spíše volání o pomoc. Ani takové chování nelze brát na lehkou váhu, protože stále ukazuje na skrytou bolest či trápení, které daný jedinec v onen moment neumí vyjádřit jiným způsobem. Obecně mají mladiství častěji sebevražedné myšlenky než dospělí, jsou impulzivnější a snadněji ovlivnitelní médii (např. způsobem, jakým média podávají zprávy o sebevraždě) a vyskytuje se zde více pokusů o sebevraždu než u dospělé populace. Mladiství také dokážou méně odhadnout letalitu pokusu o sebevraždu či záměrného sebepoškození než dospělí.

Teoretický model sebevražedného jednání

Jedinec se pohybuje od *premotivační fáze*, ve které jsou na pozadí patrné rizikové faktory a spouštěcí události, jedná se o určité vnitřní předpoklady, kvalitu prostředí a životní události (např. psychické onemocnění, ztráta důležitého vztahu), přes *motivační fázi*, kde vznikají sebevražedné myšlenky nebo tendence. V této chvíli je největší možnost intervenovat, neboť na dané osobě je možné pozorovat varovné signály na úrovni chování, nálady, řeči či myšlenek (popsáno více níže). V této fázi ovlivňují situaci tzv. moderující faktory (např. schopnost řešit problémy, zvládat stres, kvalita vztahů, hodnoty a postoje). Poslední fází je samotné *sebevražedné jednání* (pokus o sebevraždu či dokonaná sebevražda), kde mezi moderující faktory patří např. impulzivita, dostupnost prostředků k sebevraždě nebo naopak dostupnost pomoci či odborné péče. Z pohledu školy je možné při znalosti rodinného zázemí či mimoškolního života žáka zasáhnout již v motivační fázi (např. mohu věnovat zvýšenou pozornost žákovi, který je vystaven náročným životním situacím, třeba rozvodu rodičů). V motivační fázi má však učitel největší možnosti intervence, protože se obvykle dají pozorovat konkrétní změny v chování a prožívání.

Kdy dítě rozumí smrti a její nevratnosti?

Konceptu smrti dítě začíná pomalu a postupně rozumět okolo 4. - 5. roku, nicméně kolem 8. - 10. roku života mu dítě rozumí plně a chápe konečnost života a nevratnost smrti. Záleží však na individuální vyspělosti dítěte či jeho zkušenostech. Zejména předchozí zkušenosti se smrtí mohou tento vývoj výrazně urychlit.

4 Rizikové faktory

Jedná se o faktory, které zvyšují riziko sebevražedného jednání. Jejich přítomnost nemusí nutně vést k sebevražednému chování, nicméně z hlediska prevence sebevražd je důležitá jejich znalost.

Na individuální úrovni se nejčastěji jedná o:

- předchozí pokus o sebevraždu či sebevražedné myšlenky

- zne/užívání alkoholu či jiných návykových látek
- duševní onemocnění (zejména deprese či schizofrenie)
- chronická úzkost
- nízké sebehodnocení
- nízká schopnost regulovat emoce
- nedůvěra v sebe samého
- nízká schopnost zvládat zátěž
- impulzivita
- sebepoškozování
- neheterosexuální orientace (LGBTQ+)
- dlouhodobé tělesné onemocnění
- pocity izolace či nedostatku sociální podpory
- nápodoba v chování
- neúspěchy ve školním prostředí

Na úrovni rodiny, školy a vztahů:

- sebevražda v rodině (či blízkém vztahovém okolí)
- duševní onemocnění v rodině
- dysfunkční rodinné zázemí
- traumatické zkušenosti (např. zneužívání, týrání)
- konflikty ve vztazích, disharmonické vztahy či ztráty vztahů
- šikana

Na úrovni společnosti:

- dostupnost prostředků k provedení sebevraždy
- role médií (např. nevhodné reportování o sebevraždě)
- stigma (např. lidí s duševním onemocněním)
- diskriminace (např. menšin)
- nedávné sebevraždy v blízkém okolí (např. v obci, ve škole)

Je potřeba pamatovat, že sebevražda má vždy několik příčin. Jeden rizikový faktor sám o sobě nemusí znamenat riziko sebevražedného chování. Ukazuje se také, že jedinci, kteří se sebepoškozují, jsou ve větším riziku sebevražedného chování. Neznamená to ale, že by se sebevražedné chování objevilo u všech dětí a dospívajících, kteří se sebepoškozují.

5 Protektivní faktory

Jedná se o faktory, které snižují riziko sebevražedného jednání a které vyvažují faktory rizikové.

Na individuální úrovni sem patří:

- odolnost vůči stresorům
- dobrá emoční regulace
- schopnost pozitivního přístupu k problémům
- zdravé sebevědomí
- zážitky úspěchu
- sebedůvěra
- pozitivní aktivity (kde žák něčeho dosahuje, někde je mu dobře, dává mu to smysl...)
- úspěch ve škole
- ochota vyhledat pomoc
- pocity zapojení do kolektivu, sounáležitosti

Na úrovni rodiny, školy a vztahů:

- silné a zdravé vztahy
- podpora rodiny a přátel
- zdravé modely chování dospělých
- pozitivní atmosféra ve třídě/ škole

Na úrovni společnosti:

- zájem dospělých (např. doktorů, trenérů...)
- dostupnost péče

6 Varovné signály aneb jak to může vypadat, pokud žák pomýšlí na sebevraždu

Jedinec, který přemýšlí o sebevraždě, často zažívá nesnesitelnou psychickou bolest, ze které se snaží uniknout. Projevy sebevražedného jednání mohou být u dětí a dospívajících jiné než u dospělých. Obvykle je možné si všimnout změn v chování, prožívání a v tom, co nám žáci přímo a nepřímo říkají. U jedince, který o sebevraždě přemýšlí, nemusí být vůbec přítomny všechny varovné signály, mohou se objevovat v různé kombinaci. Zásadním varovným znakem je, **když se žák začne projevovat významně jinak, než tomu bylo doposud.**

Změny v chování:

- samotářství, vyhýbání se kamarádům či oblíbeným činnostem
- potíže se soustředěním
- zhoršený školní prospěch
- rizikové chování (např. užívání návykových látek)
- změna chuti k jídlu
- potíže se spánkem (např. polehávání či pospávání v hodinách)
- potíže ve vztazích
- zanedbávání svého vzhledu

- sebepoškozování
- zabývání se myšlenkami na sebevraždu či ukončení života
- vyhledávání informací o sebevraždě, shromažďování prostředků k vykonání sebevraždy (např. lano, léky)
- rozdávání osobních věcí

V prožívání:

- náhlé změny nálad
- dlouhodobý smutek, plačtivost
- zvýšená úzkostnost
- podrážděnost, výbuchy vzteku
- vyčerpanost, apatie, pasivita
- nízké sebehodnocení a sebedůvěra

V komunikaci:

- ne/ přímé vyjádření, že chce zemřít
 - *Přál/a bych si být mrtvá. Nechci žít. Kéž bych se nikdy nenarodil/a.*
- vyjádření beznaděje
 - *Nic nemá smysl. Můj život nemá smysl.*
- vyjádření toho, že je všem na obtíž
 - *Kdybys tu nebyl/a, nikomu bych nechyběl/a.*
- psaní deníku či básní, ve kterých se objevuje téma smrti či sebevraždy
- loučení se s ostatními, dopisy na rozloučenou

Není pravda, že kdo o sebevraždě mluví, ten ji nespáchá.

Realita: Kdo o sebevraždě mluví, pravděpodobně o ní přemýšlí, zejména když o ní mluví opakovaně a ve spojení s dalšími varovnými příznaky. Je důležité o sebevraždě otevřeně mluvit.

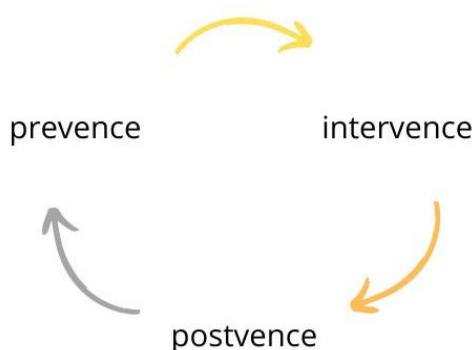
Zvýšená opatrnost je na místě i ve chvíli, kdy žák, který projevoval známky sebevražedného chování, se náhle zdá být šťastným a sebevražedné myšlenky popírá. Většina lidí si oddechne a spustí dotýcného ze zřetele, ale může to naopak znamenat, že se jedinec rozhodl ukončit svůj život ke konkrétnímu dni, čímž došlo k paradoxní úlevě.

Všechny varovné příznaky je potřeba brát vážně!

7 Role školy

Sebevražedné jednání je velmi komplexní záležitostí a při jeho výskytu by se škola měla na řešení aktivně podílet. Zapojením všech zúčastněných stran se daří situaci rychleji rozklíčovat a zajistit vhodnou pomoc. Myšlenky na sebevraždu či sebevražedné jednání ovlivňují duševní zdraví žáků, což dále ovlivňuje jejich školní výkon. Sebevražda také negativně ovlivňuje celé školní společenství.

Bývá užitečné se na tematiku sebevražednosti dívat komplexně za pomoci 3 úrovní:



Obrázek 1. Systém prevention-intervention-postvention

7.1 Prevention

Téma sebevražednosti začíná právě zde. Prevention sebevražednosti se odehrává na úrovni komunity, zdravotního systému a školy. Jedná se o procesy, které ovlivňují duševní pohodu žáků i učitelů dávno předtím, než nastane jakékoli sebevražedné jednání.

Na úrovni školy jde v prevenci sebevražednosti o několik principů:

- **téma duševního zdraví není tabu** – mluví se o něm, ve škole jsou zařazeny programy podporující duševní pohodu žáků, besedy či dny duševního zdraví, téma se zařazuje napříč předměty (např. před testem se žáci mohou učit hlubokému dýchání, aby se zklidnili a lépe soustředili)
- **pozitivní klima a atmosféra** – škola má být bezpečným místem, které je přijímající a otevřené
- **dostupnost informací** – ve škole jsou dostupné informace o možné pomoci (např. formou letáčků na nástěnkách), zároveň škola disponuje kontakty na odborníky v oblasti péče o duševní zdraví ve svém kraji (s tím může pomoci místní pedagogicko-psychologická poradna)
- **funkční školní poradenské pracoviště (ŠPP)** - poskytuje podporu nejen individuálně žákům (či pedagogům), kteří mají potíže se svým duševním zdravím či prožívají těžkou životní situaci, ale může průběžně zvyšovat duševní gramotnost žáků např. skrze zmíněné programy, besedy či dny o duševním zdraví. Pracoviště by mělo fungovat týmově a mělo by se v ideálním případě skládat ze:

- školního psychologa
- metodika prevence
- výchovného poradce
- speciálního pedagoga
- **podpora učitelů** – jde o podporu ze strany vedení (např. laskavý přístup, zdravé vztahy na pracovišti, příjemná atmosféra a pracovní kolektiv), ale i to, že jsou učitelé podporováni v tématu duševního zdraví např. formou na míru vybraného vzdělávání či supervizí, které spolu s pravidelnou psychohygienou fungují jako dobrá prevence vyhoření
- **přístup učitelů** – učitelé jsou všímací ke svým žákům, zavádějí téma duševního zdraví do své výuky, znají varovné signály sebevražedného jednání, umějí identifikovat žáka v riziku sebevražedného chování a vědí, jaké jsou případné další kroky (viz část Role pedagoga)

7.2 Intervence

Intervence v oblasti sebevražedného jednání znamenají zavedené postupy, co dělat, když se sebevražedné jednání objeví. Takové postupy umožní pedagogům jednat vhodně a efektivně. Pokud má škola vytvořené interní (krizové) plány, je nutné, aby všechny zaměstnance s nimi seznámila, případně je vyškolila.

7.2.1 Role pedagoga

Žáci ve škole tráví značnou část svého dne, čímž se škola stává místem, kde je možné odhalit, pokud se u žáka začne objevovat psychická nepohoda či sebevražedné jednání. Pedagog může být nejvýznamnější dospělou osobou v životě žáka, který k němu může chovat velkou důvěru, aniž by o tom pedagog věděl. Pokud se žák svěří pedagogovi se svými sebevražednými myšlenkami, přímo si tím říká o pomoc.

Pedagog by měl:

- být všímací a podpůrný
- znát varovné signály, které mu pomohou identifikovat ohroženého žáka
- mít osvojený způsob vhodné komunikace při výskytu tématu sebevraždy
- vědět, na koho se dále obrátit, jaké jsou možné další kroky
- pracovat v týmu, téma sebevraždy by nikdy neměl řešit pedagog sám
- pečovat i o své duševní zdraví a věnovat se psychohygieně

Úkolem pedagoga je **rozpoznat žáka v ohrožení a přesunout jej v systému péče dále.**

X

Úkolem pedagoga není diagnostikovat žáka, poskytovat či nahrazovat odbornou péči.

Intervence pedagoga se dají rozdělit do 3 situací dle akutnosti sebevražedného jednání:

- mírné riziko – žák má myšlenky na sebevraždu
- střední až vysoké riziko – žák má sebevražedné tendence
- akutní riziko – žák se pokusil o sebevraždu na půdě školy

7.2.1.1 Mírné riziko

Jedná se o situace, kdy jsou u žáka přítomny sebevražedné myšlenky. Pedagog se o situaci dozvídá obvykle jedním z těchto způsobů:

- žák se sám svěří
- někdo jiný pedagogovi svěří tyto informace či podezření (např. spolužáci)
- pedagog si všimne varovných signálů

Pokud má pedagog podezření či informace o tom, že žák má myšlenky na sebevraždu, je **v první řadě potřeba pracovat se sebou**. Pro většinu lidí je rozhovor o sebevraždě nekomfortní, je vhodné se na takový rozhovor vnitřně naladit. Téma je potřeba brát vždy vážně a nebagatelizovat jej. Je vhodné žáka s jeho myšlenkami přijmout. To znamená nesoudit, netrestat a nevyvolávat pocity viny (*To bys přece svým rodičům neudělal*), stejně tak se nesnažit žákovi předeštit věci, které by určitě měl nebo neměl dělat (*Běž si zaběhat, přijdeš na jiné myšlenky*), a netlačit na něj. Situaci by pedagog neměl řešit sám a měl by se snažit předejít případnému zděšení, fascinaci tématem či panice.

Následuje **podpůrný rozhovor** (viz níže). Je vhodné, když takový rozhovor vede pedagog, který má s žákem dobrý vztah a také jeho důvěru. Je potřeba na něj mít dostatek času a vhodný prostor, tzn. rozhovor vedeme ideálně pouze ve dvou, bez přítomnosti dalších žáků, a v klidném, bezpečném prostředí. Pokud vnímáte, že se žák chystá říct informace o sebevraždě před vrstevníky, je lepší ho jemně přerušit a pokračovat v rozhovoru hned, ale o samotě, mimo zbylé žáky. Pokud má pedagog možnost, může dopředu takový rozhovor konzultovat např. s kolegy ze školního poradenského pracoviště a připravit se na něj (případně celý rozhovor přenechat na nich). Cílem rozhovoru je vyjádřit zájem o žáka (*Zajímá mě, jak se ti daří, co teď prožíváš*) a ukázat žákovi, že existuje pomoc.

Vedení podpůrného rozhovoru¹

Podpůrný rozhovor vedený pedagogem si můžeme představit jako dvě na sebe navazující části, kde pedagog naslouchá, klade citlivě otázky, poskytuje podporu a vyjadřuje empatii. V první části jde o **navázání kontaktu**, tzn. běžný začátek rozhovoru, kde vyjadřujeme zájem o žáka:

- *Můžu s tebou chvíli mluvit?*
- *Mám pocit, že se v poslední době trápíš...*

¹ Vybrané otázky slouží jako inspirace, jak o tématu sebevraždy mluvit. Nejde o manuál, který by měl pedagog následovat otázku po otázce. Často v rozhovoru stačí položit jen pár otázek.

- *Mám o tebe strach...*
- *Vidím, že se v poslední době stráníš ostatních...*
- *Pozoruji na tobě změny v poslední době... neděje se něco?*
- *Pojďme si popovídat...*

Druhá část rozhovoru obsahuje **specificky zaměřené otázky**, např.:

- *Děkuji, že mi říkáš, jak se cítíš a co prožíváš... chápu to správně, že to, co mi říkáš, znamená, že si chceš ublížit? Pochopil jsem to správně?*
- *Slyšel jsem, že říkáš, že už nechceš žít... co jsi tím myslel?*
- *Když o tom takhle mluvíš, znamená to, že si chceš ublížit? Znamená to, že se teď bavíme o sebevraždě?*

Zde uvádíme příklady dalších specificky zaměřených otázek, které jsou ale určeny **pro pracovníky ŠPP**:

- *Napadlo tě někdy, že by ses tady na to chtěl vykašlat/ nežít?*
- *Přál sis někdy být mrtvý nebo se už neprobudit?*
- *Přemýšlíš o sebevraždě?*
- *Už sis někdy nějak ublížil?*
- *Přemýšlel jsi nad tím, jak bys to udělal?*
 - Touto otázkou mapujeme míru sebevražedných tendencí (způsob sebevraždy).
- *Přemýšlel jsi nad tím, kdy bys to udělal?*
 - Touto otázkou mapujeme míru sebevražedných tendencí (datum/ čas sebevraždy).
- *Jak často tě to napadá?*
 - Touto otázkou mapujeme intenzitu sebevražedných myšlenek.
- *Udělal jsi někdy něco, co by vedlo k ukončení tvého života?*
 - Touto otázkou mapujeme, zda si již žák nějak ublížil či zda má např. nashromážděné prostředky k ukončení jeho života.

Otázky, které se ptají na způsob nebo čas příp. sebevražedného jednání, stejně jako otázka na intenzitu sebevražedných myšlenek, nám ukazují, kde v sebevražedném procesu se žák zhruba pohybuje a jaká je míra rizika sebevražedného chování. Zda má jen myšlenku na to, že by už nemusel žít, nebo zda má pečlivě naplánovaný způsob, čas a místo sebevraždy. V druhém případě je žák již ve vyšším riziku sebevraždy (střední až vysoké riziko – suicidální tendence).

Pokud žák neodpovídá a nechce mluvit, můžete se ho zeptat, zda není ve škole někdo jiný, s kým by mluvil radši, a můžete nabídnout, že daného člověka společně najdete. Obvykle žáci mají tendenci se svěřit pedagogům, se kterými mají dobrý vztah či je baví jejich předmět, pro některé žáky je ale nejlepší volbou naopak pedagog, kterého znají, je laskavý, ale přímo je neučí.

Do rozhovoru o sebevraždě patří i **ticho**, není třeba se ho bát, ač může být nepříjemné. Žáci nejvíce potřebují cítit, že jim někdo naslouchá a že nejsou v situaci sami. **Zásadní je neslibovat žákovi naprostou důvěrnost informací** (*Slibuji, že to zůstane mezi námi*), **i když si pedagog musí být vědom citlivosti údajů, které mu žák sděluje**. Slíbení důvěrnosti a její následné prolomení mohou žáci vnímat jako zásadní narušení důvěry. Pedagog tedy nejedná za zády žáka, ale domlouvá se společně s ním na dalším postupu tak, aby situace byla bezpečná a žák měl stále možnost nějaké kontroly.

Pokud se potvrdí myšlenky na sebevraždu, jsou na místě další kroky, zatímco pedagog je stále s žákem:

- poděkovat žákovi za důvěru
 - *Děkuji ti, že mi to říkáš.*
- podpořit žáka
 - *Mohlo být těžké mi tohle říct, vážím si toho.*
 - *Slyším, že teď prožíváš velké trápení. Přál bych ti, aby ti bylo lépe a věřím, že se nám to společně podaří.*
 - *Společně to zkusíme zvládnout. Najdeme cestu, jak to zvládnout.*
 - *Pojďme spolu vymyslet, co dál.*
- navrhnout další kroky – žák by měl vědět, že v tom není sám, a co se bude dít dál
 - setkání u školního psychologa/ metodika prevence – můžete žákovi vysvětlit, že to jsou lidé, kteří ví, jak mu pomoci a co dělat, můžete nabídnout, že za ním půjdete společně.
 - kontaktování zákonných zástupců – je potřeba zde postupovat velmi citlivě tak, abychom nenarušili důvěru žáka, a zároveň netajili informace směrem k zákonným zástupcům, je vhodné se proto na každém kroku domlouvat s žákem a s pracovníkem ŠPP.
- poskytnout odpovídající kontakty a přesné informace (např. o ŠPP, co nyní společně uděláme, číslo na Linku bezpečí)
- následná zvýšená péče a sledování žáka

Při komunikaci se zákonnými zástupci:

- představit se a svoji pozici ve škole
- nabídnout pomocnou ruku v řešení situace – ideální je, aby škola rozhovor vedla v duchu partnerství s rodinou
- informovat o pozorovaném chování a fungování žáka
- vysvětlit, že informace o stavu žáka budou v případě potřeby sdíleny s dalšími pedagogy
- nabídnout pomoc, domluvit schůzku (za přítomnosti třídního učitele, školního psychologa/ metodika prevence, příp. i ředitele)
- školní psycholog/ metodik prevence nabízí poradenství pro zákonné zástupce

- udělat zápis z domluvy

7.2.1.2 Střední až vysoké riziko – suicidální tendence

Žák, u kterého se objevují sebevražedné tendence, je ve středním až vysokém riziku dle toho, jak specifické detaily o sebevraždě má naplánované, zda má přístup k prostředkům sebevraždy, zda se u něj objevují rizikové faktory, jakou má historii, zda je impulzivní atd. **Ve chvíli, kdy má žák naplánovaný způsob, místo a datum sebevraždy, je ve vysokém riziku a v dané situaci je vhodné učinit následující kroky:**

- jeden pedagog zůstává s žákem a nenechává ho o samotě (ideální je, když je pedagog stejného pohlaví jako žák, aby s ním případně mohl i na toaletu)
- vhodný je podpůrný empatický rozhovor
- vysvětlit, že budou kontaktováni jeho zákonní zástupci
- zavolat si na pomoc další dospělou osobu, která pomůže situaci řešit a která volá zákonným zástupcům a informuje je o situaci a domlouvá se na dalších krocích (včetně příjezdu do školy)
- předat zákonným zástupcům kontakty na odbornou pomoc v kraji

Rovnou se se zákonnými zástupci domluvit na další schůzce, příp. aby bylo jasné, kdo koho kdy kontaktuje. Na této další schůzce je vhodné diskutovat, jestli a v jaké formě bude žák zapojen nadále do vyučování a jak bude nastavena komunikace informací o jeho stavu. Společně je vhodné připravit krizový plán pro případ, kdyby se situace opakovala.

7.2.1.3 Akutní riziko – pokus o sebevraždu

Jde o situace, kdy si žák ve škole patrně ublížil (např. pořezal se, spolykal prášky), chystá se k tomu, chystá či vyhrožuje, že si ublíží. První dospělý, který žáka najde, by měl:

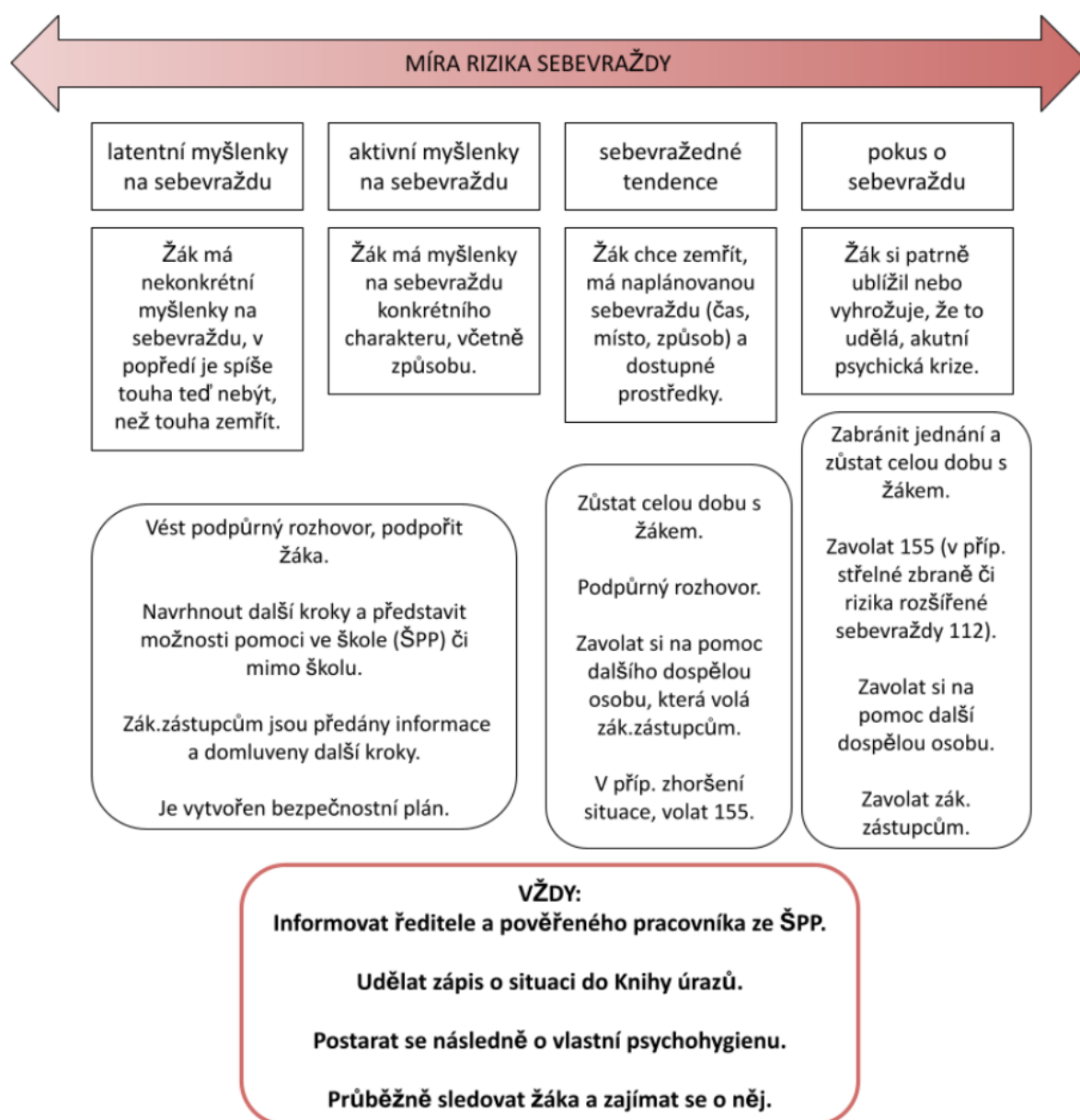
- snažit se jednání zabránit, pokud lze, nebo poskytnout první pomoc
- zůstat s žákem a nenechat ho o samotě
- zavolat Rychlou záchrannou službu (155)
- zavolat si na pomoc další dospělou osobu, která mu pomůže situaci řešit
- zavolat zákonným zástupcům žáka a informovat je o situaci

Po situaci by měl pedagog vytvořit zápis o situaci (Příloha 2) a informovat ředitele školy, příp. ředitelem dalšího pověřeného pracovníka (ideálně někdo ze ŠPP). Stejně tak má škola povinnost zaznamenat situaci do Knihy úrazů.

Obrázek 2 shrnuje různou míru rizika sebevražedného jednání, která byla výše popsáno, a ilustruje následné možné reakce pedagoga. V jakémkoliv případě je potřeba žáka **průběžně sledovat** a spolupracovat s rodinou. Je potřeba si všímat, jak žák tráví čas ve škole (zda je mezi lidmi, či se kolektivu straní), jakou má náladu, jak působí, jak se zapojuje, ale i např. to, kolik času tráví na záchodě během vyučování (z důvodu rizika příp. sebepoškozování) či zda např. nechybí ve škole, když nemá nahlášenou absenci. V takovém případě je potřeba okamžitě

volat zákonným zástupcům. Je také vhodné, aby pedagogové byli k žákovi shovívaví a netlačili na něj, co se týče výkonu ve škole (např. aby žák po návratu z nemocnice dopisoval první týden testy ve škole). Pokud si pedagog není jistý, jak postupovat v procesu učení daného žáka, necht' konzultuje se ŠPP.

Zákonní zástupci bývají situací zaskočení už proto, že v ní bývají poprvé. Větší zkušenost se sebevražednými úmysly dětí mají zaměstnanci školy. Zákonní zástupci mohou pociťovat bezmoc podobně jako jejich dítě a snažit se situaci zlehčit, mohou se obávat, že mluvit o sebevraždě znamená k ní dítě navádět atp. Pomoci jim může ŠPP, Linka pro rodinu a školu (116 000) anebo Rodičovská linka Linky bezpečí (606 021 021) anebo Orgán sociálně právní ochrany dětí (OSPOD). Obě zmíněné linky fungují i pro učitele. Zákonným zástupcům můžete předat i Přílohu 14.



7.3 Postvence

Není nic, co by se dalo říct, aby to odstranilo pociťovaný zármutek. Mluvení o smrti a vzájemné naslouchání je však první krok k uzdravení.

Postvence jsou kroky a postupy, které následují po dokonané sebevraždě. Každá sebevražda může zasáhnout desítky lidí, ukazuje se, že hluboce se pak dotkne 6 lidí, kteří mohou zažívat silné pocity smutku a bezmoci a u kterých se následně mohou také objevovat myšlenky na ukončení života, a to se týká i školního prostředí. Adolescenti jsou obzvláště náchylní k tzv. nákaze sebevraždou, protože jde o období hledání se a zvýšené zranitelnosti vůči problémům s duševním zdravím. Adolescenti ještě nemají plně rozvinutý repertoár možností, jak čelit, tak těžké situaci jako je sebevražda. Zároveň mladí lidé mají větší tendenci ztotožňovat se s činy svých vrstevníků než dospělí lidé. Škola by tak měla svým žákům nabídnout možnost vyjádřit své emoce a společně identifikovat strategie, jak situaci zvládnout.

Cílem postvence je poskytnout žákům podporu, pomoci jim pracovat s jejich emocemi, znovu nastolit zdravou atmosféru a minimalizovat riziko rozšíření sebevražedného jednání či jeho nápodob. Postvenci může zajišťovat školní poradenské pracoviště, pedagogicko-psychologická poradna či externí organizace (např. Poradna Vigvam).

Postvence obvykle zahrnuje:

- komunikace se zasaženou rodinou
- mobilizace podpory ve škole a její zviditelnění a nabízení pro žáky i pedagogy
- informování zaměstnanců školy a sdílení informací, jak událost může ovlivnit výuku
- sdělení faktů jednoduše a krátce
- péče o žáky, kteří mohou být smrtí nejvíce zasaženi

Žáci, kteří mohou potřebovat větší péči:

- byli u sebevražedného jednání nebo krátce před ním byli v kontaktu se zemřelým
- blízcí přátelé či např. sourozenci navštěvující tutéž školu
- žáci, kteří hůře zvládají zátěžové situace, mají nedostatek sociální podpory, historii duševního onemocnění, sebevražedných představ či sebevražedného pokusu, trauma nebo ztráty, příp. zažili sebevraždu ve své rodině
- žáci ve výlučném vztahu k zemřelému (např. agresori, či ex-přítel/kyně)

Tyto žáky je potřeba průběžně sledovat a věnovat jim zvýšenou pozornost, příp. jim aktivně nabídnout podpůrný rozhovor či možnost promluvit si s pracovníkem ŠPP. Stejně tak je možné v případě nejistoty promluvit s jejich zákonnými zástupci.

7.3.1 Komunikace s rodinou zemřelého žáka

Je důležité rodině vyjádřit soustrast a zjistit, co by si přála, aby bylo sdíleno ve škole, a domluvit se na předání osobních věcí žáka. Věci by pro rodinu měly být připraveny a rodina by neměla např. vyklízet skříňky. Je lepší, když předání věcí probíhá po vyučování, aby se rodina nepotkávala s ostatními žáky ve škole. Může jít o emocionální chvíli a je vhodné, aby byl přítomen představitel školy pro důstojnost předání a také například pro jistotu přítomen školní psycholog či metodik prevence pro akutní podporu. Ujistěte se také, že zákonní zástupci jsou smazáni z e-mailových listů, aby rodina nedostávala emaily či telefonáty ohledně školních akcí apod.

7.3.1.1 Rodina si nepřeje uvádět příčinu úmrtí

Může se stát, že rodina nebude chtít, aby se ve škole mluvilo o sebevraždě jako o příčině úmrtí. Je důležité vyjednávat – respektovat přání rodiny a zároveň vzít v úvahu, že zatajit příčinu úmrtí v době sociálních sítí pravděpodobně nebude možné. Oznámit úmrtí lze obecně (např. *Oznamujeme, že náš žák [jméno žáka] zemřel*). Škola zároveň balancuje zodpovědnost i vůči dalším žákům a rodinám. Pro dobrou postvenci je důležité o tématu mluvit otevřeně, a zachytit tím případně další žáky v riziku sebevražedného jednání. Pro takové účely je vhodné, aby pracovník školy – ideálně ten, který rodinu zná či s ní má dobré vztahy – rodinu kontaktoval a vysvětlil, proč je důležité o sebevraždě mluvit otevřeně. Je zásadní se s rodinou domluvit, jak o situaci mluvit, a pak se podle toho řídit. Může se rodině vysvětlit např. to, že je možné, že se na to nějaký žák zeptá, a škola na to musí nějak reagovat. Pokud rodina ani poté nechce zveřejnit příčinu smrti, ale mezi žáky se o ní šíří různé informace, může škola edukovat o sebevraždě obecně, nikoli ve spojení s daným žákem (možný vzor sdělení žákům v Příloze 5).

7.3.2 Sdělování informací o sebevraždě

O smrti je potřeba informovat zaměstnance školy, žáky a jejich zákonné zástupce, a to formou přesných informací respektujících přání rodiny, ideálně sdělované v takové formě, v jaké mohou být zveřejněny². Je důležité mít sjednocený postup pro jakékoliv úmrtí ve škole. Mít jiný postup pro úmrtí sebevraždou a jiný např. pro úmrtí dopravní nehodou vede ke zvyšování stigmatizace kolem duševního zdraví. Jakýkoli rozhovor o sebevraždě by měl obsahovat **důležitost sdílení sebevražedných myšlenek s druhou osobou a informaci o dostupné pomoci**. Pamatujte, že nikdy nevíte, kdo z okolí žáků či pedagogů má i jinou zkušenost s podobnou situací, např. ve svém okolí či možná oni sami někdy zažívali sebevražedné myšlenky, i proto je potřeba mluvit o tématu citlivě a opatrně.

Pokud zachytíte, že je o sebevraždě psáno v médiích nevhodnou praxí (např. zmiňování nadbytečných detailů, místo či způsob sebevraždy), můžete na to dané médium upozornit;

²Více k nalezení v Metodickém doporučení pro školy a školská zařízení Škola a neštěstí: Jsme připraveni!

vhodná mediální praxe je popsána např. v tomto [Media Guidu](#) vytvořeného v Národním ústavu duševního zdraví.³

7.3.2.1 Sdělení informací o sebevraždě pedagogům

Nejprve by měli být informováni pedagogové a další zaměstnanci školy. Je potřeba pamatovat na to, že i třídní pedagog je v takovou chvíli pozůstalý (příp. i další učitelé). Souběžně mohou běžet zprávy nejen ve škole, ale také po sociálních sítích. Pracovníci by měli mít prostor pro otázky a měli by dostat informace o možné pomoci pro sebe či pro své žáky. Je vhodné se ujistit, že všichni jsou přítomni, a zajistit, aby informace měli všichni. Informaci předává ředitel školy ve spojení s pracovníkem ŠPP. Je potřeba vyhradit na sdělení dostatek času. O události mluvíte na rovinu a bez zbytečných detailů. Tím se vysílá zpráva, že je možné o těchto věcech ve škole mluvit. Lidé, kteří sami zažívají psychickou krizi, se mohou cítit podpořeni ve vyhledání pomoci. Pedagogům můžete připojit informaci o tom, jaké informace jsou zatím vykomunikovány s rodinou. Vzor sdělení najdete v Příloze 3. Můžete pedagogům předat i tipy na rozhovor o sebevraždě s žáky (Příloha 7).

7.3.2.2 Sdělení informací o sebevraždě rodičům či zákonným zástupcům

O jakékoli smrti, tedy i smrti sebevraždou je důležité obeznámit i rodiče či zákonné zástupce ostatních žáků. Takové sdělení by mělo vycházet od ředitele školy a mělo by být v souladu s přáním rodiny. Je vhodné doplnit jej o tipy, na co by zákonní zástupci neměli v rozhovoru o sebevraždě se svým dítětem zapomenout (Příloha 13), a zároveň o seznam dostupných zdrojů pomoci pro ně či jejich děti v daném kraji. Je potřeba jim sdělit, že jejich děti budou o situaci informovány a bude jim nabídnuta podpora, kterou samozřejmě mohou odmítnout. Podpořte je, aby svým dětem řekli, že o situaci vědí a nabídli jim pomoc či podpurný rozhovor. Seznamte je s možnými reakcemi jejich dětí na vzniklou situaci. Před odesláním této zprávy je potřeba mít jistotu, že rodina souhlasí se sdělením příčiny úmrtí. Vzor dopisu sdělení najdete v Příloze 6. Ředitel by měl pamatovat na to, že zákonní zástupci by zprávu měli dostávat zhruba ve stejný čas jako je informace sdělována ve třídách.

7.3.2.3 Sdělení informací o sebevraždě žákům

Pedagogové mohou mít obavy, jak tuto zprávu svým žákům sdělit. Ideálně zprávu sdělují třídní učitelé ve svých třídách. Ve třídě, kde žák zemřel, je potřeba myslet na to, že třídní učitel je také přímý pozůstalý, a je vhodné, když při sdělování asistuje pracovník ze ŠPP (či jim pomáhá se na to připravit). Učitel by se měl ujistit, že jsou přítomni všichni žáci, aby všichni dostali stejné informace. Pokud někdo chybí, třídní učitel zodpovídá za dodání těchto informací žákovi hned, jak bude opět ve škole (individuálně a osobně). Všichni učitelé by měli informaci předávat ve stejný čas, aby se předešlo šíření nepřesných informací. Je vhodné používat termín „zemřít sebevraždou“ a vyhnout se spojení „spáchat sebevraždu“. Součástí sdělení může být nabídka pro všechny, kteří mají o někoho obavu nebo sami mají myšlenky na

³ Ke stažení na <https://sebevrazdy.cz/wp-content/uploads/2022/10/Media-guide.pdf>

sebevraždu, aby o tom promluvili s dospělým, kterému věří. Učitel také předává kontakty na ŠPP (či konkrétní pověřenou osobu, ideálně školního psychologa či metodika prevence) či další dostupnou pomoc. Je vhodné žákům připomenout číslo na Linku bezpečí (116 111) či Linku pro rodinu a školu (116 000).

Když mluvíme o sebevraždě je důležité více naslouchat spíše než mluvit. Celý rozhovor by se měl odehrávat v podpůrném a laskavém duchu. Učitel může na začátku zjistit, zda již třída nějaké informace má, příp. jaké a zda se nešíří zkreslení informace. Je potřeba žákům předat základní informace a pak se ptát, co potřebují oni a dát prostor jim. Žáci mohou mít různé reakce, kromě smutku a lítosti mohou cítit pocity viny, výčitky nebo vztek. Pocity bývají silnější u bližších lidí. Žáci se mohou také ptát, proč se to stalo. Je vhodné říct, že na takové otázky nejsou žádné snadné odpovědi (*Možná se teď ptáte, proč se to stalo, ale na některé otázky nenajdeme odpovědi hned*). Mnoho otázek je spíše rétorických ve snaze jednotlivce porozumět situaci. Mluvit o tom, co se stalo, pomáhá snížit negativní dopady na žáky i na atmosféru školy (včetně dovednosti se učit). Je vhodné nechat žákům prostor pro sdílení jejich myšlenek a pocitů v prostoru, kde je nikdo nesoudí. Je užitečné se žáků ptát na to, co si myslí, případně se pak věnovat tématu truchlení, zármutku a strategiím, jak takovou situaci zvládnout. Žáci tím dostávají zprávu, že je v pořádku o takovém tématu mluvit nahlas a že existuje pomoc.

Někdy může být užitečné pomoci žákům pochopit spojení sebevraždy a duševního zdraví (např. *Každý se někdy cítí smutný. Někdo ale může mít duševní onemocnění, například když má někdo depresi, přestane cítit radost ze všeho. Takový člověk si někdy může začít myslet, že jediné řešení je zemřít. Když někdo blízký zemře sebevraždou, můžeme být nešťastní, naštvaní, vystrašení, smutní... To všechno znamená to, že truchlíme, že se nám stýská. Někdy se nám o tom nechce mluvit, ani na to myslet. Někdy potřebujeme mluvit o tom, co prožíváme, a jaké myšlenky nás napadají. Máme někoho, komu to můžeme říct, někoho, komu důvěřujeme?*).

Po sdělení zprávy žákům a případné následné diskusi je vhodné nechat zbytek hodiny žáky dělat samostatnou tichou práci spíše než pokračovat ve vyučování běžným způsobem. Vzor možného sdělení najdete v Příloze 4 a 5. Využít lze také následující strukturu toho, co učitel může říct (více v Příloze 12):

- říct o tom, co se stalo – popisně, krátce, jasně
- zeptat se třídy, jak jim teď je, co jim běží hlavou, co potřebují
- být připraven říct, že něco učitel neví
- normalizovat emoce, snímat vinu z žáků
- nabídnout, co bychom teď jako třída mohli udělat, aby nám bylo lépe
- být připraven na to, že se situace bude nadále objevovat (např. v třídnických hodinách či u jednotlivých žáků)

7.3.3 Vzpomínkové akce

Může se také objevit přání žáků udělat vzpomínkovou akci, rituál či rozloučení se zesnulým žákem. Pro takové účely je vhodné mít připravený jasný postup, který se týká jakéhokoli úmrtí ve škole (není potřeba se chovat specificky v případě sebevraždy, to naopak vytváří stigma). Vzpomínkové akce se mohou objevit buď plánovaně či spontánně. Plánované akce je dobré komunikovat dopředu s rodinou zesnulého žáka (informovat je o tom, že na jejich syna/ dceru vzpomínají spolužáci i učitelé, a vyjádřit tak společné pocity a na akci je pozvat). Spontánní akce a vzpomínání na zemřelého mohou mít formu položení květin, dopisů, plyšáků u skřínky apod. Je dobré zřídit pietní místo a domluvit se s žáky a rodinou na době jeho trvání (obvykle se nechává do pohřbu). Pak je vhodné je z místa odebrat a vědět, co s nimi dělat (ideálně se domluvit s rodinou, zda je bude chtít, nebo se např. darují). S pozůstalými žáky lze dohodnout napsání společného dopisu a jeho předání rodině. Spolupráce žáků a např. třídního učitele umožňuje, aby dopis neobsahoval pro rodinu nevhodný či zraňující obsah. Lepší je akci naplánovat, než aby se spontánně tvořily. Pietní místo by mělo být umístěné tak, aby k němu mohli všichni, ale zároveň ho nemuseli míjet, pokud nechtějí. Je vhodné se spíše vyhnout trvalým akcím (např. zasazení stromu apod.) a to z důvodu vyhnutí se romantizování sebevraždy. Někteří žáci projevují zájem rozloučit se a jít na pohřeb. Je dobré se v tomto ohledu domluvit s rodinou a na základě toho udělat plán.

7.3.4 Psychohygienu učitele

Téma sebevraždy představuje vysokou zátěž na pedagoga, a je proto zásadní věnovat se následně vlastní psychohygieně. V případě, že se pedagog sám necítí delší dobu dobře, je vhodné vyhledat i pro sebe odbornou pomoc (např. psychoterapii). Pedagog také může konzultovat svou situaci ve ŠPP či může požádat vedení školy o supervizi u certifikovaného supervizora.

8 Legislativní rámec

Sebevražda není trestný čin, ale navádění k sebevraždě trestným činem je a vztahuje se na něj oznamovací povinnost.

Zákony, které jsou relevantní pro tematiku sebevražd:

- **Zákon č. 40/2009 Sb., Trestní zákoník** stanovuje v § 364 až 368 povinnosti, jež má každá fyzická osoba v případě podněcování, schvalování, nadřizování, nepřekažení a neoznámení trestného činu. Paragrafy se vztahují na celou škálu trestných činů, oblast násilných činů páchaných na dětech a na týrání dítěte nevyjímaje (nestačí však podezření). Dále §150 o neposkytnutí pomoci osobě, která je v nebezpečí smrti nebo jeví známky vážné poruchy zdraví.
- **Zákon č. 372/2011 Sb., Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (§5)**, kdy se poskytuje neodkladná zdravotní péče za účelem zamezení či

omezení vzniku náhlých stavů, které bezprostředně ohrožují život nebo by mohly vést k náhlé smrti či vážnému ohrožení zdraví člověka, která ohrožuje sebe nebo své okolí.

9 Na koho se obrátit

Přehled zdravotních a sociálních služeb najdete zde: <https://psychiatrie.uzis.cz/> nebo zde: <https://www.nzip.cz/vyhledavaci-mapy>

Linka bezpečí

Pro děti a mladistvé do 26 let.

Tel.: 116 111

Web: <https://www.linkabezpeci.cz/>

Rodičovská linka

Pro rodiče, příbuzné, pedagogy a všechny, kteří mají nějakou starost o dítě.

Tel.: 606 021 021

Web: www.rodicovskalinka.cz

Linka pro rodinu a školu

Pro rodiče, příbuzné, pedagogy i děti.

Tel.: 116 000

Web: www.linkaztracenedite.cz

Poradna Vigvam

Podpora pro rodiny, které zasáhla smrt blízkého, nabízí školám konzultace, vzdělávání a intervenci ve škole v případě úmrtí.

Web: <https://poradna-vigvam.cz/>

Přílohy

Příloha 1: Bezpečnostní plán pro žáky – instrukce pro pracovníky školního poradenského pracoviště

Bezpečnostní plán je individualizovaný plán, který žákům může poskytnout soubor strategií a kroků, které jim mohou pomoci se vyrovnat s psychickou bolestí a sebevražednými myšlenkami. Proces tvorby bezpečnostního plánu zahrnuje pomoc ze strany školního psychologa či metodika prevence, ne pedagoga. Pokud má žák zajištěnou odbornou péči, může s ním plán připravit i daný odborník (psychoterapeut, psycholog, sociální pedagog). Plán zahrnuje:

- Varovné signály – žák se učí vnímat, co se v něm děje a včas na to reagovat

- Adaptivní strategie zvládnání v reakci na spouštěče sebevražedných myšlenek
- Určení a tvorbu bezpečného místa
- Kontakty na lidi, kteří mohou pomoci, a způsob, jak je oslovit
- Nápady, pro co stojí za to žít

Cílem bezpečnostního plánu není vyřešit celý problém. Výsledkem by měl být plán, který žák může použít sám v momentech, kdy přichází myšlenky na sebevraždu. Jednu kopii si nechává pracovník, druhý má žák. Ideální je, aby pracovník po domluvě s žákem o plánu informoval zákonné zástupce.

Instrukce:

Bezpečnostní plán k tisku najdete v Příloze 8. Na úvodní stránce vyplní žák své jméno, datum vyplnění a jméno pracovníka, který mu s tím pomáhá. Na začátku žákovi vysvětlíte smysl plánu a dále s ním procházíte jednotlivé položky, zde můžete najít instrukce a otázky, které mohou při vyplňování pomoci. Pamatujte, že ne všichni budou chtít vyplňovat vše – to je v pořádku.

- Varovné signály – nejprve necháváme žaka přemýšlet, pokud neví, můžeme mu dát nějaké příklady (např. hůř se soustředím, hůř spím, cítím velkou bezmoc...)
 - *Varovné signály nás informují o tom, že se blíží krize či dokonce myšlenky na sebevraždu. Jejich znalost nám pomáhá jednat včas. Co varuje tebe? Jaké jsou tvé varovné signály?*
 - *Jak to vypadá, když ti něco z tvých pocitů, myšlenek nebo chování napovídá, že mohou přijít myšlenky na sebevraždu?*
 - *Podle čeho poznáš, že je dobré použít bezpečnostní plán?*
- *Jaké situace u tebe spouští myšlenky na sebevraždu?*
- Věci, které můžeš dělat ty – necháváme žaka přijít se svými nápady, příp. můžeme pomoci ve vymýšlení dle toho, jak žaka známe
 - *Obvykle pomáhá, když děláme věci, které odvádějí pozornost od sebevražedných myšlenek. Co můžeš udělat ty sám/ sama, když máš myšlenky na sebevraždu?*
 - *Co můžeš udělat, abys odlehčil/a svoji mysl, třebaže jen na chvíli?*
 - *Napiš věci, které ty sám/ sama můžeš udělat...*
 - *Někdy lidem pomáhá třeba... (hluboké dýchání, zavolat kamarádovi, jít na procházku, poslouchat oblíbenou hudbu, napsat si na papír, co mě trápí, fyzická aktivita, říct si něco milého a podpůrného, jako bych mluvil ke kamarádovi...)*
- *A jaké věci můžeš dělat s druhými lidmi, když máš myšlenky na sebevraždu?*
- Bezpečné místo
 - *Je důležité se cítit bezpečně, zbavit se věcí, kterými by sis mohl/a ublížit.*
 - *Jak můžeš své prostředí udělat bezpečné? Kde se cítíš v bezpečí?*
 - *Co můžeš udělat, abys byl/a v bezpečí?*

- Co můžeš říct svým blízkým? - pomáháme vymyslet konkrétní věty, které žák může pak použít
 - *Když se cítíme špatně, může být těžké si říct o pomoc. Je fajn si věty, kterými si o pomoc říkáme, klidně připravit dopředu. Jak by sis ty mohl/a říct o pomoc?*
- Komu můžeš říct o pomoc? - pomoci žákovi určit lidi (doma i ve škole), kterým se může svěřit, a zapsat si je i s jejich telefonním číslem
 - *S kým se cítíš dobře?*
- Kam se můžeš obrátit pro odbornou pomoc? - informujeme žáka o Lince bezpečí (116 111) či o Lince pro rodinu a školu (116 000) a ptáme se ho na případné další zdroje odborné pomoci
- Jedna věc, která je pro mě nejdůležitější a pro kterou stojí za to žít
 - *Když člověk zažívá myšlenky na sebevraždu, snadno zapomíná na to dobré v životě. Když ale přemýšlíme o hezkých vzpomínkách a o všem, co máme rádi a co nám přináší radost, pomáhá nám to bojovat s těžkými pocity v momentu krize. Jaké jsou tvé důvody, proč stojí za to žít. Co je ta jedna nejdůležitější věc?*
 - *Co je v tvém životě nejlepší?*
 - *Co je v tvém životě nejdůležitější?*
 - *Na co se těšíš ve své budoucnosti/ až budeš starší?*

Příloha 2: Zápis o situaci

Zápis by měl být uložen na bezpečném místě a měl by obsahovat:

- jméno žáka
- datum události
- varovné znaky, které se u žáka objevily
- kdo s ním mluvil
- jak byla situace řešena
- jaké informace žák sdělil
- zda byli kontaktováni zákonní zástupci
 - co jim bylo sděleno
 - co sdělili, že učiní
- další kroky

Příloha 3: Sdělení pracovníkům školy

S velkým smutkem vám musím oznámit, že jeden z našich žáků, [jméno žáka], dne [datum] tragicky zemřel sebevraždou. Naše myšlenky jsou s rodinou a přáteli žáka. Jsme v kontaktu s rodinou a máme od ní svolení o situaci mluvit [příp. nemáme, ale jsme domluveni, jak informace formulovat a co říkat].

Každý z nás teď může zažívat různé emoce, mohou vyvstávat různé otázky. Porozumět tomu, co se stalo, je těžké. Za sebevraždu nikdy nestojí jen jeden důvod. Každý z nás i našich žáků

na tuto událost může reagovat jinak. Je dobré respektovat tuto odlišnost. Někdo znal [jméno žáka] více, někdo méně. Někdo o tom možná bude potřebovat více mluvit, někdo zase tolik ne. Možná to nějakou dobu potrvá, než se silné pocity zmírní. Chci vás požádat – můžou se k vám dostat různé informace o smrti [jméno žáka], možná i nějaké polopravdy či lži. Prosím, nešiřte je dále. Takové věci mohou dále způsobovat velký smutek v těch, kteří tu zůstali. Máme nyní prostor na to probrat, co budete potřebovat.

[prostor pro diskusi a otázky]

Co se týče sdělování žákům – chtěl bych poprosit, aby třídní učitelé předali tuto informaci žákům během [vybraná hodina]. Lze využít vzor, jak o této události s žáky mluvit [viz Sdělení žákům]. Je velmi důležité, aby v takových rozhovorech zaznělo, že každý, kdo si prochází těžkou situací, by se neměl bát říct si o pomoc. Je potřeba, aby žáci věděli, že se mají obracet i na dospělé a nechat si od nich pomoci.

Naše škola se nyní soustředí na poskytnutí podpory všem žákům, kteří ji budou potřebovat. V případě dotazů se prosím obraťte na mě [příp. jméno pověřeného pracovníka]. Podpořme se navzájem. Pokud budete cítit, že potřebuje pomoc, řekněte si o ni.

Příloha 4: Sdělení žákům

Potřebuji s vámi dnes na začátku mluvit o něčem vážném, co se nedávno stalo. S velkým smutkem vám oznamuji, že jeden z našich žáků, [jméno žáka], zemřel sebevraždou. Každý z nás teď může zažívat různé emoce – smutek, naštvaní, zmatek, bezmoc... Je v pořádku cítit cokoliv, co teď prožíváte. Je v pořádku plakat. Když někdo zemře sebevraždou, může to přinášet mnoho otázek, na které se však těžko hledají odpovědi.

Sebevraždu může být obtížné pochopit. Ač se nikdy nemusíme dozvědět, proč se stalo to, co se stalo, víme, že za sebevraždou je většinou více důvodů. Lidé mohou například prožívat depresi (pokud je ve třídě žák s depresí, neuvádět), mohou mít pocit, že ukončení života je řešením jejich problémů.

Chápu, že mnozí z vás mohou mít v souvislosti se smrtí [jméno žáka] různé otázky. Každý z nás na takovou situaci reaguje jinak, je dobré respektovat tuto odlišnost. Někdo znal [jméno žáka] více, někdo méně. Někdo o tom možná bude potřebovat více mluvit, někdo zase tolik ne. Vyrovnat se s tím možná nějakou dobu potrvá. Pro někoho může být těžké soustředit se na školu, pro někoho ne. Oboje je v pořádku. Můžeme teď společně probrat, co cítíte, nebo o čem chcete mluvit. Pokud nebudu znát odpověď na vaše otázky nebo si o tom budete chtít promluvit v soukromí, je to určitě možné.

Chci vás poprosit – můžou se k vám dostat různé informace o smrti [jméno žáka], možná i nějaké polopравdy či lži. Prosím, nešířte je dále. Takové věci mohou dále způsobovat velký smutek v těch, kteří tu zůstali.

Pokud byste si o této události chtěli s někým promluvit, ve škole můžete kontaktovat [jméno pověřené osoby], najdete ho/ji zde [přesné místo – číslo kabinetu, patro]. Také můžete zavolat na Linku bezpečí - 116 111 nebo na Linku pro rodinu a školu (116 000) [vhodné napsat čísla na tabuli]. Je důležité mluvit o tom, pokud vy sami či někdo ve vašem okolí má sebevražedné myšlenky. Každá situace se dá řešit, řekněte si o pomoc.

Příloha 5: Sdělení žákům, pokud si rodina nepřeje zveřejnit informace o sebevraždě/ situace není vyjasněná

Stala se nešťastná událost, jeden z našich žáků, [jméno žáka], zemřel. Rodina si nepřeje o situaci mluvit/ jsme si vědomi toho, že se tu hodně mluví o tom, zda [jméno žáka] smrt nebyla sebevražda, avšak příčina smrti zatím nebyla potvrzena a nemůžeme říct, že šlo o sebevraždu. Mohou se nyní objevovat různé zprávy, prosím, nešířte je. Může se ukázat, že to není pravda, a takové zprávy pak mohou být zraňující pro rodinu či přátele.

Když už se tu téma sebevraždy objevilo, rádi bychom o tom s vámi více mluvili. Je to důležité téma, které je potřeba brát vážně, a je to také velmi komplikované téma. Není jedna příčina, která by sebevraždu způsobila. Často jde o několik důvodů najednou. Každý z nás může zažívat horší chvíle, někdo se může potýkat s depresí či myšlenkami na sebevraždu, a je důležité vědět, že sebevražda není řešením a je důležité si říct o pomoc a nenechat si to pro sebe. Každý z nás na takovou situaci reaguje jinak, je dobré respektovat tuto odlišnost. Někdo znal [jméno žáka] více, někdo méně. Někdo o tom možná bude potřebovat více mluvit, někdo zase tolik ne. Možná to nějakou dobu potrvá, než tyto silné pocity odezní. Pro někoho může být těžké soustředit se na školu, pro někoho ne. Oboje je v pořádku.

Pokud byste si o této události chtěli s někým promluvit, ve škole můžete kontaktovat [jméno pověřené osoby], najdete ho/ji zde [přesné místo – číslo kabinetu, patro]. Také můžete zavolat na Linku bezpečí - 116 111 nebo na Linku pro rodinu a školu (116 000) [vhodné napsat čísla na tabuli]. Je důležité mluvit o tom, pokud vy sami či někdo ve vašem okolí má sebevražedné myšlenky. Každá situace se dá řešit, řekněte si o pomoc.

Příloha 6: Sdělení zákonným zástupcům

Vážená paní, vážený pane,

píšu vám se smutnou zprávou o jednom z členů naší školy. Jeden z našich žáků, [jméno žáka], dne [datum] tragicky zemřel sebevraždou [uvádí se, pouze v případě, pokud je to v souladu s přáním rodiny]. Naše myšlenky jsou s rodinou a přáteli žáka.

Situace může být náročná pro vaše děti i pro vás. Škola se tomu citlivě věnuje a s žáky o tom, co se stalo, adekvátním způsobem mluví. Mnoho dětí si pravděpodobně bude chtít o tom, co se stalo, promluvit právě i se svými rodiči. V příloze přikládáme několik rad, které vám mohou v těchto rozhovorech být nápomocné [přiložit Přílohu 13]. Sdělte svým dětem, že o situaci víte. Vaše děti budou o situaci informováni svými třídními učiteli. Chtěl bych vás podpořit, abyste jim naslouchali a mluvili s nimi. Jedna z nejlepších cest, jak svému dítěti můžete být oporou, je vědět, co se v něm odehrává.

Je velmi důležité, aby v takových rozhovorech zaznělo, že každý, kdo si prochází těžkou situací, by se neměl bát říct si o pomoc. Je potřeba, aby dospívající věděli, že se mají obracet i na dospělé a nechat si od nich pomoci.

Nyní se soustředíme na poskytnutí podpory všem žákům, kteří ji budou potřebovat. V případě dotazů se prosím obraťte na mě [příp. jméno pověřeného pracovníka]. Rádi bychom podpořili i vás, abyste pro sebe v případě potřeby vyhledali pomoc a podporu. Zavolat či se anonymně poradit o situaci můžete i na Rodičovské lince (606 021 021, <https://www.rodicovskalinka.cz/>), Lince pro rodinu a školu (116 000) či v Poradě Vigvam (<https://poradna-vigvam.cz/>).

Příloha 7: Tipy na rozhovor o sebevraždě s dětmi

Mluvit o sebevraždě může být těžké, zde je několik tipů, které vám v tom mohou pomoci:

- Dávejte přesné informace – sebevražda je komplikovaná událost, která nemívá jen jednu příčinu. Existuje několik rizikových faktorů, které pravděpodobnost této události zvyšují.
 - Můžete říct: *Příčina smrti [jméno žáka] byla sebevražda. Sebevražda není zapříčiněna jednou událostí. V mnoha případech člověk prožívá několik věcí naráz, které ho zmáhají a mohou se zdát jako neřešitelné. Člověk pak prožívá silnou psychickou bolest. Existuje ale pomoc pro lidi, kteří mají sebevražedné myšlenky.*
- Vyhněte se obviňování – pravděpodobně se někdo zeptá, proč se to stalo, někdy taková diskuse může vést k obviňování, což může být pro pozůstalé velmi bolestivé. Zároveň je normální, že tato otázka přichází, jde o běžnou reakci, která nám pomáhá situaci porozumět.

- Můžete říct: *Obviňovat druhé nebo člověka, který zemřel, nám nic nepřinese a ani nám neřekne nic o tom, že zemřelý prožíval velkou vnitřní bolest. Často jde o to, že se zlobíme a té situaci nerozumíme a je normální si myslet, že kdybychom našli viníka, tak se nám uleví, ale tak to nefunguje. Obviňováním můžeme jen zranit další lidi.*
- Vyhněte se popisu způsobu, jakým byla sebevražda provedena – mluvit detailně o tom, jak se sebevražda stala, kdy a kde je návodné a zvyšuje riziko další sebevraždy! Pozornost by se měla zaměřit spíše na to, jak naložit s pocity smutku, zármutku, ztráty, zlosti ad.
 - Můžete říct: *Můžeme mluvit o tom, co nyní prožíváme a jak se to nyní dá zvládnout. Jak můžete nakládat s pocity ztráty a zármutku? Co můžete teď dělat?*
- Přijměte zlost – mít zlost na toho, kdo si „jen tak odešel“, bývá po sebevraždě časté a tyto pocity jsou normální.
 - Můžete říct: *Je v pořádku cítit i naštvaní. Tyto pocity jsou normální a neznamena to, že jste se o [jméno žáka] nezajímali. Můžeme být naštvaní na někoho, na kom nám velmi záleží, třeba proto, že nesouhlasíme s tím, co udělal, a je nám to teď velmi líto.*
- Pocity zodpovědnosti – pomozte žákům si uvědomit, že nejsou zodpovědní za smrt zesnulého, pokud se to v diskusi s nimi objevuje.
 - Můžete říct: *Smrt [jméno žáka] není vaše chyba. Nemůžeme vždy zachytit, co druhý prožívá.*
- Vyhledání pomoci – podpořte žáky, aby vyhledali pomoc dospělé osoby, které věří, pokud se necítí dobře.
 - Můžete říct: *Požádat o pomoc není znak slabosti, ale síly. Pokud máte strach o sebe nebo o svého kamaráda, promluvte si s dospělou osobou, které věříte. Tady ve škole je vám k dispozici [jméno pověřené osoby], [přesné místo – číslo kabinetu, patro, doba, kdy je k dispozici], kam můžete zajít, když si potřebujete o něčem promluvit. Kdykoli také můžete zavolat na Linku bezpečí 116 111.*

Příloha 8 – 14: Jejich výčet; přiloženy samostatně ve formátu PDF

Jde o grafické přílohy, které školy mohou použít na nástěnku, nebo jako praktické návody.

Příloha 8: Bezpečnostní plán pro žáky (pro školu)

Příloha 9: Varovné znaky sebevražedného jednání (pro školu)

Příloha 10: Co dělat kdy: míra rizika sebevraždy a vhodné reakce pedagoga (pro školu)

Příloha 11: Podpurný rozhovor s žákem se sebevražednými myšlenkami (pro školu)

Příloha 12: Krizový plán – pozůstalá třída/ škola (pro školu) ⁴

Příloha 13: Při rozhovoru s dítětem nezapomeňte... (pro zákonné zástupce)

Příloha 14: Mé dítě má myšlenky na sebevraždu... (pro zákonné zástupce)

⁴ Děkujeme Poradně Vigvam za tvorbu tohoto materiálu.

Doporučená literatura a odkazy

American Foundation for Suicide Prevention, & Suicide Prevention Resource Center. (2018). *After a suicide: A toolkit for schools* (2nd ed.). Waltham, MA: Education Development Center.

Beyond Blue. *Suicide Safety Planning*. Dostupné [červen 2023] z: <https://www.beyondblue.org.au/get-support/beyondnow-suicide-safety-planning>

Co dělat, když – intervence pedagoga, Rizikové chování ve školním prostředí – příloha 16: sebepoškozování.

Connecticue State Department of Education. (2004). *Guidelines for Suicide Prevention: Policy and Procedures* (2nd ed.). Dostupné [červen 2023] z: https://portal.ct.gov/-/media/SDE/School-Social-Work/SP_Guidelines.pdf

Department of Education Western Australia. (2021). *School response and planning guidelines for students with suicidal behaviour and non-suicidal self-injury*. Dostupné z: <https://www.education.wa.edu.au/dl/20qo7lv>

Hatton, V., Heath, M. A., Gibb, G. S., Coyne, S., Hudnall, G., & Bledsoe, C. (2017). Secondary teachers' perceptions of their role in suicide prevention and intervention. *School mental health*, 9, 97-116.

Kasal, A., Bechyňová, L., Daňková, Š., Melicharová, H., & Winkler, P. (2018). *Situační analýza prevence sebevražd v České republice: Podklady pro Národní akční plán prevence sebevražd 2020-2030*.

Kocourková, J., & Koutek, J. (2006). Rizikové faktory dětské a adolescentní suicidality. *Česká a slovenská psychiatrie*, 102(8), 431-435.

Koutek, J., & Kocourková, J. (2003). *Sebevražedné chování: Současné poznatky o suicidalitě a její specifika u dětí a dospívajících*. Portál.

National Center for School Crisis and Bereavement. (2023). *Guidelines for schools responding to a death by suicide*. Dostupné [červen 2023] z: <https://www.schoolcrisiscenter.org/wp-content/uploads/2017/04/Guidelines-School-Suicide-Booklet-Format-004.pdf>

North Carolina Center for Safer. (2018). *School Suicide Prevention Toolkit: A School Protocol for Identifying and Assisting Students Struggling with Suicidal/Homicidal Thoughts*.

Manitoba, H. C. (2014). Best practices in school-based suicide prevention: A comprehensive approach. *Healthy Child Manitoba: Winnipeg, MB, Canada*.

Marraccini, M. E., & Brier, Z. M. (2017). School connectedness and suicidal thoughts and behaviors: A systematic meta-analysis. *School psychology quarterly*, 32(1), 5.

MV-generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR. (2023). Metodické doporučení pro školy a školská zařízení *Škola a neštěstí: Jsme připraveni!* Dostupné [červenec 2023] z: <https://www.hzscr.cz/clanek/psychologicka-sluzba-materialy-ke-stazeni-a-odkazy.aspx>

Poland, S., & Ferguson, S. (2021). Youth Suicide in the School Context. *Aggression and Violent Behavior*, 101579.

Shoreline School District Response Protocol for Suicide Ideation. Dostupné [červen 2023] z: <https://www.shorelineschools.org/cms/lib/WA02217114/Centricity/Domain/98/Response%20Protocol%20for%20Suicidal%20Ideation.pdf>

Stanley, B., & Brown, G. K. (2012). Safety Planning Intervention: A Brief Intervention to Mitigate Suicide Risk. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(2), 256-264.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. *Preventing Suicide: A Toolkit for High Schools*. HHS Publication No. SMA-12-4669. Rockville, MD: Center for Mental Health Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2012.

The University of the State of New York (2022). *Guide for Suicide Prevention for School Personnel: Companion Guide to the New York State Office of Mental Health's A Guide for Suicide Prevention in New York Schools*. Dostupné [červen 2023] z: <https://www.p12.nysed.gov/ssd/documents/GuideforSuicidePreventionforSchoolPersonnel2.7.22.pdf>

Willamette Education Service District. School Based Suicide Resource Guide. Dostupné [červen 2023] z: <https://www.wesd.org/cms/lib/OR01915639/Centricity/Domain/83/WESD%20School%20Based%20Suicide%20Resource%20Guide%20.pdf>

World Health Organization. (2000). *Preventing suicide: A resource for teachers and other school staff*.

World Health Organization. (2014). *Preventing suicide: A global imperative*.

World Health Organization. (2021). *Live life: an implementation guide for suicide prevention in countries*.

Žaludek, M. I. A., David, M. J., & Marx, M. D. (2020). Časná identifikace sebevražedného chování u dětí a spolupráce mezi pediatrem a psychiatrem. *Pediatric pro Praxi*, 21(5).

Vybrané webové stránky věnující se tématu duševního zdraví:

- Prevence sebevražd - <https://sebevrazdy.cz/>
- Národní ústav duševního zdraví - <https://www.nudz.cz/>
- Duševní zdraví dětí a dospívajících - <https://dzda.cz/>
- Opatruj se - <https://www.opatruj.se//>
- Psychoportál - <https://psychoportal.cz/>
- Národní portál psychiatrické péče - <https://psychiatrie.uzis.cz/>
- Metodický portál MŠMT - <https://www.edu.cz/>
- Reforma psychiatrie - <https://www.reformapsychiatrie.cz/>
- Asociace dětské a dorostové psychiatrie - <https://www.addp.cz/>