



**VYLIČME**  
**NEZÁUJEM.sk**

LiGA  ZA DUŠEVNÉ  
ZDRAVIE

# Ukážky medializácie - PRINT



# Ukážky medializácie - PRINT - SME

## Detských psychiatrov je málo, štát chce

Na celom Slovensku pôsobí iba 45 detských psychiatrov, niektoré kraje nemajú žiadneho. Lóbel

Približne pol milióna obyvateľov Slovenska trpí psychickými problémami. Tíz nich, ktorí hľadajú pomoc, majú problém dostať sa k odborníkovi.

BRATISLAVA. Traumatizujúci zážitok, smrť blízkeho, úzkostné stavy, depresia alebo náhle zhoršenie známej duševnej poruchy. Bez ohľadu na príčinu potrebuje človek v tieni okamžitej pomoci.

Slovenská psychiatria však nie je v takej kondícii, aby dokázala rýchlou pomoc približne 500-tisíc ľuďom, ktorí trpia psychickými problémami.

K psychiatrovi nepotrebuje výmenný lístok, to však neznamená, že sa k pomoci dostanete rýchlo a bez problémov.

Asociácia práv pacienta odhaduje, že kým sa podari pacientovi objednať a osobne sa stretnúť s psychiatrom, prejde sedem týždňov.

### Kde nájsť pomoc pre deti?

Na krízu slovenskej psychiatrie možno najlepšie poukázať cez starostlivosť o deti a dorast.

„Náraz detských pacientov v pedopsychiatrických ambulanciách je za posledných päť rokov zjavný,“ hovorí Ján Šuba, ktorý bol v minulosti hlavným miestnym odborníkom pre detskú psychiatriu.

V ambulanciách bratislavskej Kliniky detskej psychiatrie, kde Šuba pôsobí, sa počet mladých pacientov zdvojnásobil, ak nie strojnásobil.

Detských psychiatrov je málo, na celom Slovensku ich pôsobí iba 45, z toho dvadsať v Bratislave.

Ostatné kraje majú v priemere po päť psychiatrov. Trnavský a Prešovský kraj dokonca žiadneho.



Približne 67 percent ľudí trpiacich depresiami nevyhľadá odbornú pomoc.

Ak rodič potrebuje radu a pomoc odborníka, musí s dieťaťom vycestovať. Odborníci (majú v priemere 51 rokov), v ambulanciách čelia ohromnému náporu.

Deti s duševnými poruchami sedia v preplnených čakárňach, čo stresuje nielen ich, ale aj lekárov. Určenie správnej diagnózy si vyžaduje čas, ktorý lekári nemajú. Potrebuje hovoriť s dieťaťom, viazerými členmi rodiny, prípadne spolupracovať s psychológom.

Ambulancie sa nezaplňajú

kvôli rozmarným rodičom, to, že počet zistených psychických porúch skutočne stúpa, dokazujú štatistiky Národného centra zdravotníckych informácií.

Za posledných osem rokov narástol u detí do 14 rokov počet novozistených psychických porúch o viac než 15 percent. V prípade 15- až 19-ročných zaznamenali nárast o viac než 72 percent.

Deti a dorastenci ktorým psychiater stanovil poruchu, sú však iba na začiatku liečby a do plnej ambulancie sa mu-

sia pravidelne vracajú. Ministerstvo zdravotníctva preto navrhlo, aby sa psychiatri pre dospelých mohli v skrátenom dvoapoľročnom období prekvalifikovať aj na pedopsychiatrov.

Teoreticky tak budú môcť poskytovať pomoc pacientovi od detstva až po zrelý vek. Vďaka tomu budú poznať vývoj pacienta, jeho rodinné zázemie a históriu.

Psychiatri pre dospelých však nestihajú svojich pacientov ani teraz, aj bez detských pacientov.

### Stiesnené podmienky pre okamžitú liečbu

Elite borile vyhládajú majú deti a dospievajúci, ktorí potrebujú akútne starostlivosť.

Počet hospitalizácií vzrástol za osem rokov o 33 percent a nemocničných pedopsychiatrických lôžok, ako aj „doliečkových“ lôžok v psychiatrických liečebniach je nedostatok a býva v zlom stave.

„Situácia v Bratislave a okolí je zvlášť zložitá,“ vysvetľuje Šuba. Akútne lôžka zabezpečuje päťdesiat

sumo.com-epa

v ktorých práci. Ich úlohu pracovníci sa finančne, ktoré poskytujú komplexnú diagnostiku a liečbu psychických porúch pre deti a dorast. Špecializujú sa na liečbu akútnej psychiatrie porúch, vrátane deťmi a dospievajúcimi, autizmu, depresie, schizofrenie, bipolárnej choroby, porúch osobnosti a závislosti. Súčasťou diagnostiky sú aj vyšetrenia porúch učenia, správneho myslenia a správneho správania. Na liečbu akútnej psychiatrie sú určené aj lôžka v nemocniciach, ktoré sú súčasťou ambulancií.

## preškoliť ostatných. Aj tí sú vyťažení

je málo, na jednom oddelení sú spolu násilníci, anorektičky či schizofrenici. Chlapci i dievčatá spolu



Psychiatrická nemocnica v Pezinku oddelenie pre deti zrušila.

ILUSTRÁČNÉ FOTO - ARCHIV SME

### Fakty Duševné zdravie detí

Polovica všetkých duševných porúch sa začína v adolescentnom veku a väčšina prípadov zostáva nediagnovovaná a neliečená.

Príznaky duševného ochorenia sa zameriavajú za pubertálneho prvej. Symptómy detí a dospelých sa totiž líšia.

Deti do 14 rokov sa v rámci Slovenska pokúsili o samovraždu 35-krát a mladiství od 15 do 19 rokov 94-krát.

V rámci samovraždy dokonak tri dievčatá do 14 rokov a 14 mladistvých, z toho 13 chlapcov.

Hlavným motívom samovražd je rodinné problémy v menšej miere problémy v škole.

Za posledných osem rokov narástol u detí do 14 rokov počet novozistených psychických porúch o viac než 15 percent. U 15- až 19-ročných to bol nárast o viac než 72 percent.

Breier je spoluzostaviteľom slovenskej psychiatrie starostlivosti v Slovenskej republike, ktorá vznikla ešte v roku 1991.

Na vtedajšie pomery doby bola formulovaná pomerne odvážne a revolučne.

„V Európe sme boli jednou z troch krajín, ktoré sa pustili do tejto cestu, a ktoré cieľavedome začali budovať komunitnú psychiatriu,“ vysvetľuje Zsuzanna Matkovič, ktorá stojí na čele Slovenskej psychiatrie spoločnosti.

Na dokument sadyzavala aj ministerská koncepcia toba, akú podobu by mala mať slovenská zdravotná starostlivosť o duševné zdravie.

„Začala je zároveň hlavnou poradkyňou ministerstva zdravotníctva pre odbor psychiatrie, no so zavedením dokumentov do praxe nie je spokojná. Dokumenty stále platia, ale, bohužiaľ, sa nerešpektujú. Zineru ktoré začali, sa vrátili k počiatočnému stavu.“

Jediným predstaviteľom komunitnej psychiatrie sú denné psychiatrie stacionárne. Na Slovensku ich je 21 a podľa psychiatrického životia. Dôvodom je okrem iného aj to, že nie sú zaujímavé pre poisťovne. Navše, hlady z nich nie je určený pre deti.

Stacionárne predstavujú model starostlivosti, kde je pacient súčasťou komunity, čo je podľa Matkovičovej najvhodnejšie riešenie. „Má byť na vzhľad pacienta do jeho bežného prostredia, v ktorom fungoval pred ochorením,“ hovorí.

Vďaka tomu sa môže stať plnohodnotnou súčasťou spoločnosti.

Podľa potreby tu môže pacient získať psychologickú pomoc, rehabilitáciu a sociálnu intervenciu ako jednu z priorit na úrovni.

deje jeho zdravotný stav, tak aj trvalú opateru.

Ministerstvo zdravotníctva si dalo vypracovať usmernenia pre psychiatrické štandardy, no zatiaľ nie je jasné, či budú záväzné aj pre poisťovne.

### Inšpirácia z Británie

V tejto chvíli podľa tržkovej téma duševného zdravia nemá politická vlna a preto sa do národných systémových zmien nikto neposúva.

Štatistiky chorobnosti pritom ukazujú, že v priebehu svojho života bude duševnou chorobou trpieť jedu z ôtyroch ľudí na Slovensku.

Ak sa odhad premietne na priemernú životnú dobu, ochorenie príamo postihne aspoň jedného jej člena a stane sa súčasťou minimálne ďalších troch životov.

Slovensko nie je jediný štát, ktorý má nedostatky systému psychiatrickej starostlivosti. Napríklad Veľká Británia v apríli z roku 2014 až 2017 stráčila svoj systém ako „nekonvenčný vynález“ a „na križovatke“. Podobné problémy počul aj od našich odborníkov.

Veľká Británia však plánuje do roku 2021 investovať v počte takmer 1,5 miliardy eur s cieľom perpojiť fyzickú a duševnú starostlivosť, zabezpečiť nonstop dostupnosť pomoci, dramaticky zvýšiť počet odborníkov o 20-tisíc vyškolených odborníkov, a v konečnom dôsledku dokázať ošetriť o milión pacientov viac.

Slovensko, kde priemerný psychiater denne vyšetří viac než dvadsať pacientov a neberie sa o 67 percent prípadov depresie, si zatiaľ dôležitú intervenciu ako jednu z priorit na úrovni.

Zuzana Matkovičová

spolu liečení pacienti s rôznymi poruchami, rôzneho veku, chlapci a dievčatá spoločne.

„Tak sa vedľa seba na oddelení dostávajú dorastenci so závažnou psychickou poruchou - schizofreniou, úzkostné dievča, dorastenci trpiaci mentálnou anorexiou spolu s pacientom, ktorý má za sebou násilný tresný čin,“ opisuje Šuba situáciu.

Pomoc potrebujú všetci a keďže neexistujú doliečovací miesta, ostávajú na jednom z 20 lôžok psychiatrickej

nemocnice. Bývalé 30-lôžkové oddelenie pre deti a dorast v Psychiatrickej nemocnici Pezinka v Pezinku zrušili už dávnejšie, a v roku 2015 zainštalovali aj detskú psychiatrickú stacionár v Bratislave.

### Koľce sú bez akútnej liečby

Lepšie na tom nie sú ani iné regióny Slovenska, napríklad v Kolicoch nie sú pre deti žiadne akútne lôžka. Na novovom oddelení v Prešove pre dorastencov, ktorí prišli do kontaktu s drogami, pre zme-

nu chýba časť personálu a oddelenie nie je plne funkčné.

Oddelenia pre dorast s poruchami správania a zneužívaním drog pritom podľa Šuby bývajú najnáročnejšie. Hrozia totiž konflikty medzi pacientmi a naspádanie personálu.

„Napriek tomu, v súčasnosti platná vyhláška o personálnom obsadení počtu so sedemdesiatimi pacientmi na jedného detského psychiatriu pri lôžku,“ upozorňuje pedopsychiater. Neprekvapuje ho, že v takýchto náročných

podmienkach lekári aj sestry strácajú záujem pracovať.

### Duša u nás nemá politickú váhu

Psychiater Peter Breier dnes už neodmíta. Na dôchodku pracuje pre Ligu za duševné zdravie - širiť ovocťu.

Veď ho k tomu problémy, s ktorými zápis jeho odboru aj pacienti. „Nezaujímam u nás neprejavujú iba jednotlivci, ale aj inštitúcie, ktoré by sa o duševné zdravie mali starať. Od ministerstva, no či miestne úrady,“ hovorí.



# Ukážky medializácie - PRINT

Plus 1 deň

## KAMPAŇ VYLIEČME NEZÁUJEM

BRATISLAVA

Liga za duševné zdravie sa momentálne kampaňou Vyliečme nezaujem snaží inšpirovať jednotlivcov, aby sa zaujímali o svoje duševné zdravie.

Jednou z aktivít kampane je aj projekt Duša a film. Liga za duševné zdravie chce v rámci neho premietat filmy, ktoré sa zaoberajú duševnými poruchami. Po každom filme bude nasledovať beseda s odborníkmi, prípadne aj s niekým, kto poruchou trpí.

tasr

## Pravda

### Nezábudky upozorňujú na problémy samovrážd

Liga za duševné zdravie odštartovala zbierku Deň nezábudiek 2018, ktorej súčasťou je aj projekt Vyliečme nezaujem. Jeho cieľom je zvýšiť informovanosť ľudí o téme samovrážd a samovražedných pokusov detí a mladistvých. Podľa generálneho riaditeľa Národného centra zdravotníckych informácií Petra Blaškoviša vlni vykonali deti do 14 rokov tri samovraždy, mladiství do 19 rokov dokončili samovraždu v 14 prípadoch. Celkovo vlni na Slovensku zomrelo na dokonanú samovraždu 506 osôb a najviac samovražedných pokusov bolo vo vekovej skupine 20- až 29-ročných. (tasr)

## Psychiater alebo psychológ? Prvé kroky pri liečbe duše

Lahké depresie môže diagnostikovať a začať liečiť aj všeobecný lekár.

BRATISLAVA. Pocity úzkosti, zlosti, apatie alebo melanchólie sú nepríjemnou, no prirodzenou súčasťou života. V prípade, že nepríjemné stavy človek zvláda sám alebo s pomocou blízkych, odborníka nie je nutné hľadať. Keď sa však ťažkosti zintenzívňujú, trvajú dlhšie a človek nedokáže bežne fungovať, mal by vyhľadať pomoc.

Mnohí ľudia však netušia, na koho sa obrátiť, ani čo od sedenia u odborníka očakávať. „Duševné ochorenie a jeho liečba nepredstavujú riziko. Oveľa viac rizikovým je, ak sa depresia nediagnostikuje a nelieči. Môže to chorého stať život,“ vysvetľuje prezidentka Slovenskej psychiatrickej spoločnosti Lubomíra Izáková.

Ktorého odborníka vyhľadať

Duševné zdravie spadá pod viacerých odborníkov. Napríklad tomu sa pacient nemusí obávať, že sa pri výbere lekára pomýli.

Lekári, psychiatri a psychológovia vzájomne spolupracujú. Posúdia, či je pre pacienta vhodnejšie absolvovať psychoterapeutickú, alebo psychiatrickú liečbu a nasmerujú ho k nej.

Lahké depresie môže diagnostikovať a začať liečiť aj všeobecný lekár.

Reaktívne stavy, ktoré sú vyvolané stresom, patria primárne do rúk psychológa.

Psychoterapeutickú pomoc však môže poskytnúť aj iný odborník vzdelaný v niektorom zo špeciálnych psychoterapeutických výcvikov. Môže ísť nielen o psychológa alebo psychiatra, ale aj lekára či liečebného pedagoga.

Psychiater je lekár, ktorý poskytuje liečbu duševných porúch biologickými prostriedkami a teda vzdelaný v medicíne a môže predpisovať lieky, psychofarmaká.

Pri niektorých poruchách totiž psychoterapia nepostačí a slúži skôr ako doplnková liečba.

Ako si nájsť psychiatra

Psychiater je lekár prvého kontaktu a na vyšetrenie k nemu netreba žiadne odporúčenia. Keďže v psychiatrickej praxi neexistuje rajonizácia, pacient si môže vybrať prakticky kohokoľvek a objednať sa na vyšetrenie.

Čím je psychiater bližšie k bydlisku, tým lepšie. V čase psychických ťažkostí totiž pacienti na náročné cestovanie nezostáva dostatok síl a pomoc potrebuje čím skôr.

Psychiatrické vyšetrenie má podobu rozhovoru, ktorý

### Fakty

#### Linky a adresy prvej pomoci

- Online poradňa Ligy za duševné zdravie.
- Linka detskej istoty UNICEF 0800 500 500
- Non-stop linka pre pomoc týraným a tehotným ženám 0800 120 024
- Linky dôvery:
- Nitra: 037 / 65 23 222 (pondelok od 7.00 do soboty 7.00), 0905 609 242 (počas voľných dní od 17.00 – 22.00).
- Košice: 055 / 6441155 (non-stop), 055 / 6441155
- Prešov: 051 / 77 31 000 (Pon.: 7.00 – 15.30; Uto., Str., Štvr.: 7.00 – 15.00; Pia.: 7.00 – 14.30)
- V akútnych prípadoch možno volať aj na linku 112.

môže mať sám osebe terapeutické účinky.

„Pacientovi sa uľaví, ak niekto spozná jeho ťažkosti, porozumie im, pomenuje jeho pocity. Dôležité je, aby bol pacient k psychiatrovi otvorený,“ hovorí Izáková.

Diskrétnosť je zaručená

Odborníci v oblasti duševného zdravia sú viazaní mlčanlivosťou, ktorá sa viaže na všetky údaje o pacientovi. Keď však vašu starostlivosť prepláca poisťovňa, je nevyhnutná dokumentácia – aj s osobnými údajmi.

Pacient sa nemusí báť, že sa s ním psychiatrická diagnóza „potiahne“ alebo že ho dokonca niekde zaevidujú, ako rizikového.

Odborníci v oblasti duševného zdravia sú viazaní mlčanlivosťou. Evidencia duševných porúch je rovnaká ako pri iných ochoreniach.

Psychiatrické diagnózy nepodliehajú žiadnemu špeciálnemu hláseniu.

Koľko stojí liečba

Psychiatrická diagnostika a liečba je hrazená z poisťovne, pokiaľ má psychiater uzatvorenú zmluvu so zdravotnou poisťovňou, kde je pacient poistený. A to aj v prípade, ak vyhľadá psychiatra a ten mu nestanoví žiadnu diagnózu.

U tých psychiatrov, ktorí zmluvy s poisťovňami uzatvorené nemajú, je diagnostika a liečba hrazená pacientom.

„Pacient má následne možnosť požiadať o preplatenie poisťovňu, je to však proces, ktorý sa v praxi realizuje len zriedka. Najmä preto, že pacient je pre psychické ťažkosti, ktorými trpí, málo fungujúci,“ vysvetľuje psychiatricka. (mat)



SME

# Ukážky medializácie - ONLINE





## Slováci sa k duševným chorobám nehlásia, vysoké percento s depresiou sa nelieči

[SAN](#) | 28.09.2018, 18:00 | [383](#) | [TLAČ](#) | [DISKUSIA](#)

Takmer 37 percent pokusov o samovraždu bolo na Slovensku v minulom roku definovaných ako demonštratívnych. Ľudia potrebovali záujem, ktorého sa im dlhodobo nedostávalo zo strany blízkych ani zdravotníckej verejnosti.



Zdroj: Pivababy



Pokus o samovraždu považovali za dostatočný prostriedok upriamienia pozornosti na svoje psychické problémy.

Celkovo bolo u nás zaznamenaných vyše 500 samovrážd. Vzťah život sa pokúsilo až 5 000 ľudí. Otázkou, či sa táto situácia dá zmeniť, si dlhodobo kladie aj nezisková organizácia Liga za duševné zdravie. Vo svojej aktuálnej informatívnej kampani Vyliečme nezájum sa rozhodla bojovať s tabuizovaním tém duševného zdravia. Liga pripravila kampan v súvislosti s celonárodnou zbierkou Dni nezábudiek 2018. Podporiť organizáciu dobrovoľným príspevkom na malý modrý kvietok bude tento rok možné od 3. - 7. októbra.

Problematika duševného zdravia je aj dnes považovaná za málo dôležitú nielen laickou verejnosťou, ale i zdravotníctvom. "Na Slovensku pritom máme takmer 46 000 hospitalizácií psychiatrických pacientov. Neliečených ľudí trpiacich depresiou je až 67 percent. Depresia zvyšuje záťaž každého chronického ochorenia, ak sa vyskytne súčasne s ním," uvádza MUDr. Ľubomíra Izáková, prezidentka Slovenskej psychiatrickej spoločnosti SLS.

TASR 01.10.2018 o 12:16

Čítanie na 2 minúty

## Radíme: Majme záujem o svoju psychiku, vyzývajú odborníci

Človek, ktorý chce mať zdravú psychiku, by podľa prezidentky Slovenskej psychiatrickej spoločnosti Ľubomíry Izákové v prvom rade mal mať dostatok spánku.



Ilustračné foto — Foto: TASR

Bratislava 1. októbra (TASR) - Tak ako sa človek stará o svoje telesné zdravie, mal by sa starať aj o duševné zdravie. Uvedla to prezidentka Slovenskej psychiatrickej spoločnosti Ľubomíra Izáková. Poukazuje na mimoriadnu dôležitosť psychohygieny pre bezproblémové fungovanie človeka.

< sekcia Import

## O duševné zdravie na Slovensku nie je záujem, zhodujú sa odborníci

[Sdílet](#) 193 | [Twitter](#) | [Facebook](#) | [LinkedIn](#) 0



Najčítanejšie 6h 24h 7d

- Z plaviek do kožucho: Koniec októbra prinesie ochladenie a prvý sneh
- Reprezentačný tréner futbalistov SR Ján Kozák rezignoval
- Harry a Meghan pricestovali na svoju prvú zahraničnú návštevu
- SERIÁL: Petržalské bunkre boli jedinečnou obranou ČSR
- VÝZVA AKO HROM: Nurmagedom chce bojovať s Mayweatherom
- Z auta pri nehode v Budkovciach vypadol chlapec
- NAKA opäť v akcii: Zasažovala v Limbachu a Moste pri Bratislave

28.09.2018, 16:00 | [Správy](#) | [Servis](#)

## Nedajte jej šancu! Ako prekonať jesennú depresiú?

[3](#) zdieľania | [Zdieľať](#) | [Diskusia / 10](#) | [Zapnúť upozornenia](#) | [Máte tip? Dajte nám vedieť](#)



Jesenná depresia nie je skutočná depresia, ale môže k nej viesť. Zdroj: istock

Keď prídu po slnečnom lete sychravé, daždivé jesenné dni, veľa ľudí začne pociťovať únavu a smútok.

**Buďte informovaný o dôležitých témach!** Zapnúť si upozornenia.

Zapnúť

Tento jav všetci poznáme pod pojmom jesenná depresia. Trpí ňou viac ľudí ako srdcovo-cievny ochoreniami. A nie je to výmysel, naozaj ide o skutočnú poruchu, ktorá sa prejavuje vnútornou nechufou, stratou energie a pocitom preťaženia organizmu. Je vhodné venovať tejto sezónnej melanchólii náležitú pozornosť, aby neoparala do trvalej.

Titulná strana >

## Všímajte si svojich blízkych! Psychické problémy musia odhaliť najbližší

Psychické problémy trápi nejedného z nás. Odborník upozorňuje, že zlé psychické zdravie by mali odhaliť v prvom rade príbuzní.

8. október 2018



Zdroj: TASR

Ak človek prejavuje príznaky psychickej poruchy, treba o neho predovšetkým prejavovať záujem. "Je dôležité, aby sa najmä najbližší s človekom rozprávali a pýtali sa na jeho problémy," upozorňuje psychiater a čestný predseda Ligy za duševné zdravie Peter Breier.

Priblížil, aké príznaky si u týchto ľudí treba všimáť. „Ľudia, ktorí začínajú mať psychické problémy, menia svoje správanie. Obyčajne sú viac uzavretí do seba, nekomunikujú s okolím, myslia si, že sú menej cenní, že nezvládajú svoju prácu," objasňuje odborník. Ľudia s psychickými problémami podľa neho tiež môžu mať poruchy spánku, celkovo byť viac podráždení a ľahšie sa sťažovať.

Pondelok, 15. október, 2018

## 10 filmov, ktoré ukazujú, aký ťažký a vyčerpávajúci je boj s depresiou

Základ je zdôveriť sa a nebyť sám.

10. okt 2018 o 17:12 DOMINIKA CHRSTOVÁ

Písmo: A<sup>-</sup> | A<sup>+</sup>

[0](#) | [f](#) 76 | [Twitter](#) | [Facebook](#) | [LinkedIn](#) | [Print](#)

### 1. Narušenie (Girl, Interrupted)

Hodnotenie ČSFD: 80 %  
 Hodnotenie IMDb: 7.4/10

"Zaujímavé si nie je, keď sa človek pokúša zabiť, ale keď má depresiu, keď to máli poraziť, pretože..."



## Psychiater Breier: Duševne chorých zraňuje, keď si nedávame pozor na slovník

Slovenská psychiatria Rozhovor Kepplovej stípkček Filmy o depresií

Psychiatria má zlý obraz. Prečo?

7. okt 2018 o 10:24 KRISTINA KÚDELOVÁ



Psychiater Peter Breier. (Dvoj: SME - MARIBO EBO)

Písmo: A | A+ 11 f 578

Keď psychiatri utiajú pacient s nemocnice, prežívajú úzkosť a strach. Keď na jeho oddelení dokoná samovraždu, jeho citová reakcia pripomína depresiu, akú cíti najbližšia rodina, a popritom prežívajú stres z pocitu viny, že jej nedokázal zabrániť. Napokon, polícia to môže vyšetrovať aj niekoľko rokov.

Psychiater PETER BREIER niekoľko rokov nbešiel v Anglicku a videl, že sme lekárny je v

### Majme záujem o svoju psychiku, vyzývajú odborníci

01. 10. 2018  
Človek, ktorý chce mať zdravú psychiku, by v prvom rade mal mať dostatok spánku.

Bratislava - Tak ako sa človek stará o svoje telesné zdravie, mal by sa starať aj o duševné zdravie. Uvedla to prezidentka Slovenskej psychiatickej spoločnosti Ľubomíra Izáková. Poukazuje na mimoriadnu dôležitosť psychohygieny pre bezproblémové fungovanie človeka.

Človek, ktorý chce mať zdravú psychiku, by podľa Izákovy v prvom rade mal mať dostatok spánku. "Po zbudení treba našartovať deň v pokoji. Ak pracujem a som plne zaťažený, treba si robiť pracovné prestávky," pripomína psychiatrička. Tie by sa však nemali využívať na ďalšiu prácu, ale napríklad na krátky rozhovor. "Stačí päť minút s kolegom či s kamarátom. Treba rozprávať a rozmyšľať o niečom inom ako o práci a dovoliť psychike relaxovať," doplnila. Po práci si tiež treba odpočinúť a dbať na zásady zdravého životného štýlu.

## Depresiu si neliečia dve tretiny ľudí. Ak by chceli, chýbajú lekári aj lôžka

Slovenská psychiatria Rozhovor Kepplovej stípkček

Filmy o depresií

V kríze je najmä starostlivosť o deti.

10. okt 2018 o 11:39 ZUZANA MATKOVSKÁ

Písmo: A | A+ 28 f 272



BRATISLAVA. Traumatizujúci zážitok, smrť blízkeho, úzkostné stavy, depresia, alebo náhle zhoršenie známej duševnej poruchy.

Bez ohľadu na príčinu potrebuje človek v tiesni okamžitú pomoc.



Slovenská psychiatria však nie je v takej kondícii, aby dokázala zvládnuť približne 500-tisíc ľudí, ktorí trpia psychickými problémami.

K psychiatriovi nepotrebuje výmenný

## Duševné zdravie mládeže potrebuje špeciálny záujem



Svetový deň duševného zdravia je tento rok zameraný na mládež.

10. OKTÓBER 0:00

Samovražda je druhou najčastejšou príčinou úmrtia detí a mladistvých. Za posledných 9 rokov narástol počet mladistvých s novozistenou psychickou poruchou až o 72,1 %. Ako sa ukazuje, poruchy ústia až do pokusov o samovraždu. Tá sa podľa Svetovej zdravotníckej organizácie WHO stala druhou najčastejšou príčinou úmrtia 15 - 29 ročných ľudí. Hlavnými motívmi sú konflikty a rodinné problémy.

01.10.2018 f o e o

Poukázal na dôležitosť duševného zdravia v záujme prevencie psychických problémov a chorôb je hlavným cieľom celoslovenskej zbierky Ligy za duševné zdravie (LDZ) s názvom Dni nezábudiek. Ako povedala novinárka koordinátorka zbierky Daniela Kevélyová, 15. ročník zbierky sa uskutoční od 3. do 7. októbra v 60 mestách a obciach na Slovensku.



Dni nezábudiek organizuje 63 koordinátorov, ktorými sú buď neziskové organizácie združené pri LDZ, alebo materské centrá alebo školy. Do ulíc vyjde asi 2 000 dobrovoľníkov. Záujemcovia budú môcť vložiť ľubovoľnú sumu do pokladničiek označených žltými nálepkami Ligy za duševné zdravie, za čo dostanú modrú nezábudku - symbol duševného zdravia. Okrem odznaku v tvare nezábudky budú dobrovoľníci rozdávať prispievateľom aj edukačné letáky.

### Čítajte viac: Pracovisko ako príčina ochorení: Čo sa v tele deje, keď prežívame stres

Ako informoval riaditeľ a spoluzakladateľ Ligy za duševné zdravie (LDZ), výtvarník Martin Knut, v tom istom čase odštartuje aj kampaň s názvom Vyliečme nezaujímajú, ktorá je namierená proti nezájmu o duševné zdravie zo strany jednotlivcov, ale aj štátu a jeho inštitúcií. „Duševné zdravie je stále na okraji spoločnosti,“ vyhlásil. Zdôraznil, že aj v dôsledku tohto nezájmu zaznamenali vlni na Slovensku asi 500 samovrážd, 5 000 pokusov o samovraždu a evidovali skoro pol milióna ľudí s psychickými problémami. „V prvom rade sa musíme zaujímať o tých, ktorí to potrebujú najviac,“ konštatoval Knut a doplnil, že práve preto chcú z financií získaných zo zbierky obnoviť Linku dôvery Nezábudka, ktorá pre nedostatok peňazí už 12 rokov nefunguje. Na jej fungovanie treba vyše 60-tisíc eur ročne.

### Na termín u psychiatra sa čaká aj dva mesiace

ZDRAVIE > ZDRAVIE

### Slovenská psychiatria je v hlbokéj depresií

Eva Pavlíková 01.10.2018 1

Tiež ste si mysleli, že vy psychiatra nikdy nebudete potrebovať?

Štatisticky prekoná duševnú chorobu počas života jeden zo 4 ľudí.

Ak zjeme napríklad v 4. čtvertej rodine 1 z nás je/ bol/ alebo bude psychicky chorý. Podľa WHO sa psychické choroby v posledných rokoch dostali na prvé priečky chorôb, diskvalifikujúcich ľudí z pracovného pomeru. V týchto smutných rebríčkoch preskočili onkologické, či civilizačné ochorenia.



Úvod » Dobré vedieť

## Liga za duševné zdravie bojuje s nezájmom o psychické poruchy, pomôcť môžete aj vy

## Láskavé rozhovory sú najdôležitejšie. Pomôžte blízkym vyliečiť dušu!

10.10.2018 f o e o

Tváriť sa, že je všetko v poriadku alebo zľahčovať duševné problémy nepomôže. Naopak. Neviete si ani predstaviť, ako môže duša trpieť. Buďte tu pre blízkych a

# Ukážky medializácie – TV, rozhlas







15. ROČNÍK DNÍ NEZÁBUDIEK

rtv: SPRÁVY



rtv: SPRÁVY

:1  
RTVS – prime time -  
<https://www.rtv.sk/televizia/archiv/12957/168503#1204>



rtv: SPRÁVY



DOBROVOLNÍCI V ULICIACH

rtv: SPRÁVY







## Teleráno

## Druhou najčastejšou príčinou úmrtia mladistvých je samovražda

© 10. 10. 2018 o 8:00 | tv sme



## TV SME

Témou dnešného Svetového dňa duševného zdravia je Duševné zdravie mládeže. Druhou najčastejšou príčinou úmrtia mladistvých je samovražda. Nepodceňujeme, čo sa v ich živote deje. Venujeme šikane a kyberšikane dostatočnú pozornosť? Ako môžeme zabrániť nebezpečnej diskriminácii na základe predsudkov? Čo všetko vedie mladého človeka k samovražde? Ako je na tom (detská) psychiatria na Slovensku? Existuje prvá (akútna) pomoc pre ľudí s depresiou?

## RTVS

## Zbierka pre duševne chorých Dni nezábudiek

Spoločnosť



0  
Páči sa mi to Tweet

03. 10. 2018 16:16

Duševné zdravie je rovnako dôležité ako to telesné. Napriek tomu psychickým ochoreniam venujeme menej pozornosti. Zmeniť to chce Liga za duševné zdravie tohtoročnou zbierkou Dni nezábudiek a kampaňou Vyliečme nezájum. Viac povie Klára Grausová.

Zbierka pre duševne chorých Dni nezábudiek

03:01

Máte problém s prehrávaním? [Nahláste nám chybu](#) v prehrávači.

Práve vysielame

Rádio Slovensko  
12:00 - Rádiožurnál o 12:00

Rozhlas

Rádio Slovensko

Rádio Devín

Rádio\_FM

Rádio Patria

Rádio Regina Západ

Rádio Regina Stred

Rádio Regina Východ



# Ukážky medializácie – OSOBNOSTI



Instagram

Hľadať



evelynjefresh • Sledovať

evelynjefresh Toto je video pre Ligu za duševné zdravie ... ja som človek ktorý si prešiel úzkosťami a všetkými nepríjemnosťami ktoré sú s tým spojené a preto si myslím že je veľmi potrebné vedieť o tom že je to OK a že nie ste jediný a že to všetko prejde :) len sa netreba hanbiť a báť sa o tom rozprávať :) Mala som to prvý krát keď som mala 21, hneď po jednom stand- upe, bol to zatiaľ jeden z najneprijemnejších zážitkov v živote, hrozne som sa bála o tom rozprávať ale to rozprávanie je to kľúčové :) Veď keď máš zlomenú nohu tiež ideš k doktorovi a nedržiš to v sebe ... tak naozaj nie je hanba ísť k psychológovi keď niečo tvoja duša alebo hlava nezvláda :) ... zdravie je všetko a áno aj to psychické 🌟

Zobraziť všetky komentáre (35)



monda5827 Tak trochu z druhe strany- pracuji v jednom ze zařízení, které pomáhá lidem s duševními nemocmi. Jsme soukromé zařízení a nestačíme pokrývat poptávku.. ale klient je u nás vždy rovnocenným partnerem a ke každému přistupujeme individuálně. Problém je v tom, že alespoň v ČR je velmi málo lékařů, kteří tento obor vůbec chtějí dělat. Kolegové - lékaři jiných odborností, se totiž na psychiatry dívají s výsměchem, s opovržením...obor je velmi špatně placený pojišťovnamí.. Ale tak jak tady zaznělo-kdo se nebojí o pomoc říct a je ochoten proto sám něco udělat, pomoc najde. Jen nelze věřit, že vždy pomůže jen polykání léků.. mnohdy je třeba změnit od základu přístup k životu a vynaložit obrovské úsilí k boji s touto nemocí. A věřit, že ten na druhém břehu, ten v bílém plášti není nepřítel.





durosoko V tomto videu vás nerozosmejem a ani sa o to nebudem pokúšať. Napriek tomu by vás malo zaujímať. vylicmenezaujem.sk

josi\_mravec Super.

mariosmykal Ó áno, najlepšie video 🍌

lukyyyno 🍌🍌🍌🍌🍌

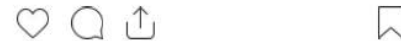
kubkate Super 🍌

letavayovamaria ..len nievim, odkiaľ ten názov projektu..... mňa to teda zaujíma....

letavayovamaria A to nie som psychiatrický a ani iný podobný pacient....

janapekarkovaaa 🍌

janebl0nd 🍌



4 243 pozretí

3 OKTÓBER

Pridať komentár...



sajfa Toto krátke video vás asi NEBUDE ZAUJÍMAŤ! Ale aj tak to vyskúšam. Možno nebudete tomu venovať prílišnú pozornosť lebo tu nebudem rozprávať o sebe. Ani o svojom hostovi. Ale možno sa dozviete niečo ešte dôležitejšie. [www.vylicmenezaujem.sk](https://www.vylicmenezaujem.sk)

kullovaria Keď človek využíva svoj vplyv na dobrú vec ❤️❤️❤️🍌

martinamodrovicova Da sa aj smskou? 🍌

mi3acho smutne kolko ľudí zije v bludoch, ktore si sami vytvorili..(da sa s tym prestat, vypni sebalutost a zapni logiku)

mi3acho zaujimaju nas taki ludia, napr. tomu tak bolo v Aj mudri schybi..kde boli prevazne alkoholici.. drsni slovaci..

plant.kissed 🍌🍌

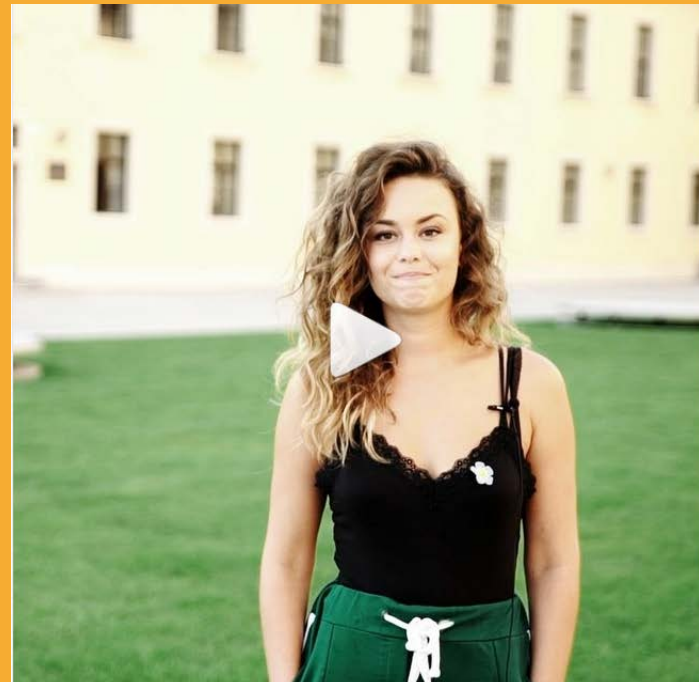
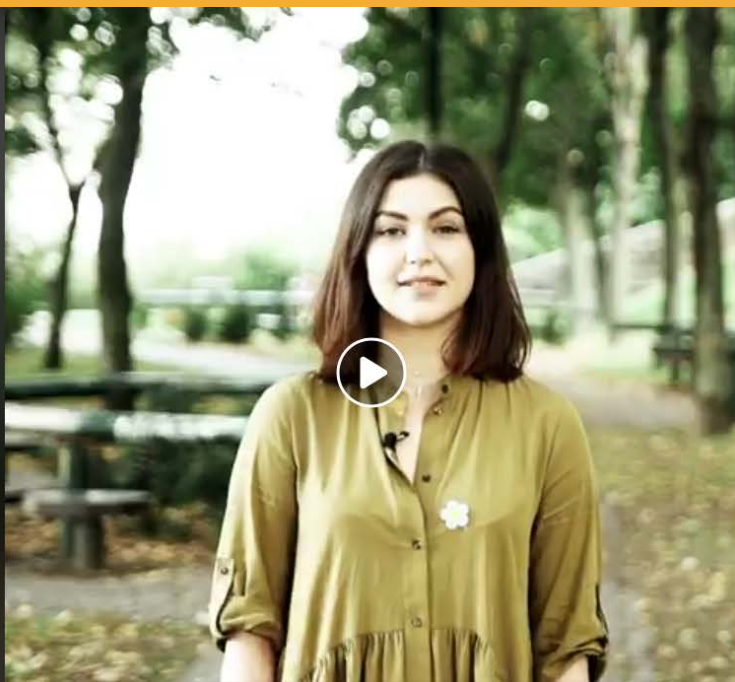
alexandra\_verespejova @natalia\_krakovska



21 345 pozretí

3 OKTÓBER

Pridať komentár...



donda\_kawa • Sledovať

sofia.sevcikova1 ❤️

andrea\_bucko ... a tatov hlas s tebou na videu som nečakala <3 ... dôležitý post, moji drahí:\*

katarinabilcik Skvele 🍌

megamama\_sanja Čudovito! ❤️

subertovasofinka Sisa

simi\_prox Si pekna 🍌🍌🍌🍌

kristinatomanicova3 tesim sa zajtra.v sob. a v ut. na Vas:))))))

kop\_baruska ❤️🍌🍌Si hodná

lauraragann 🍌🍌🍌



35 340 pozretí

3 OKTÓBER

Pridať komentár...





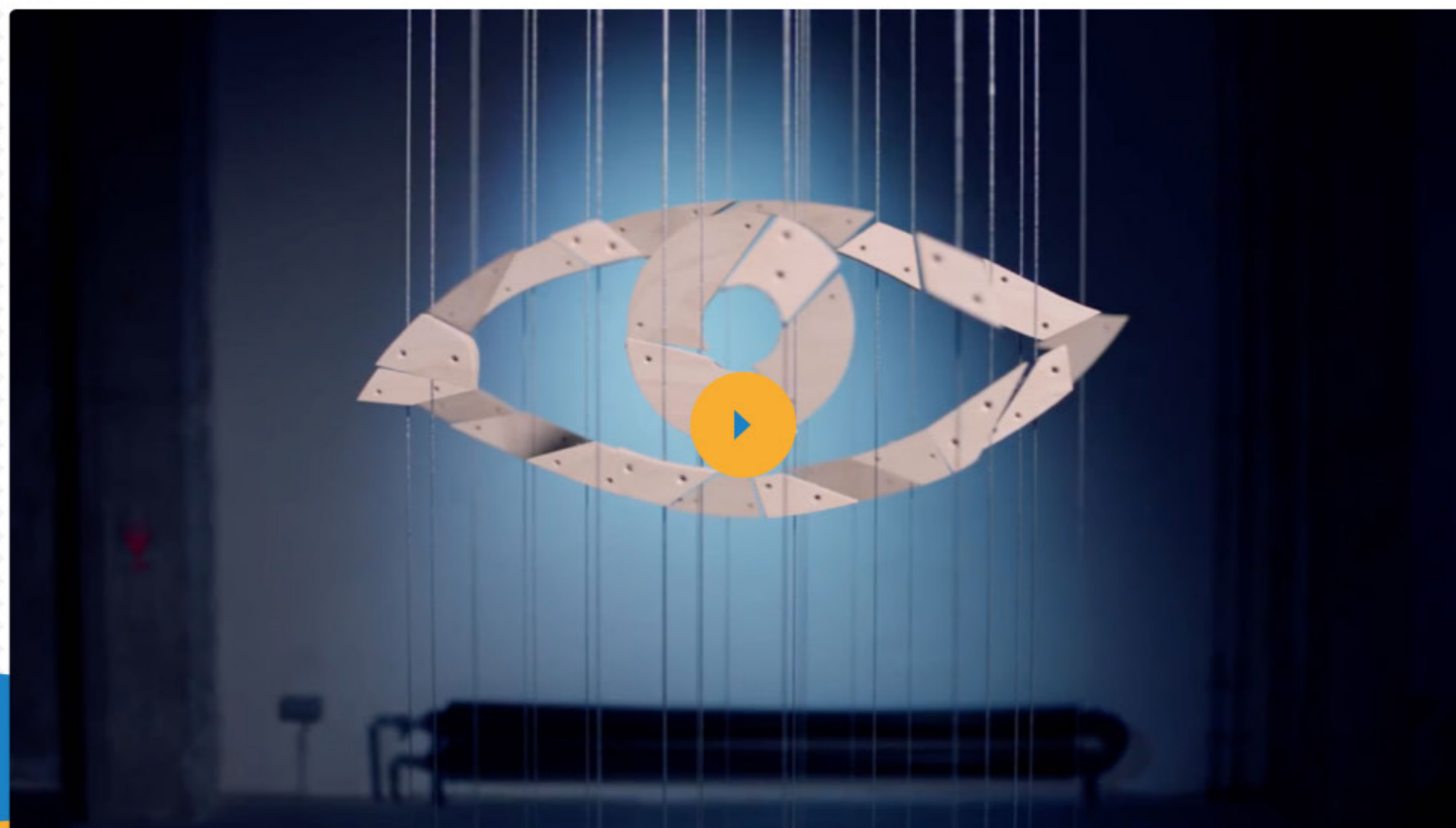
Duševné zdravie **nezaujíma** už len

# 4 927 322

ľudí

CHCEM POMÔCŤ

CHCEM VEDIET VIAC





# Tlačová konferencia



Režim normálnej obrazovky



Vás pozýva na tlačovú konferenciu

## Stav psychiatrie na Slovensku

v súvislosti s celonárodnou zbierkou Dni nezábudiek 2018

Stretnutie je súčasťou informačnej kampane Vyliečme nezáujem, ktorá podporuje celonárodnú zbierku Dni nezábudiek 2018. Spoločným cieľom je zlepšenie starostlivosti o duševné zdravie na Slovensku.

Takmer 37 % pokusov o samovraždu na Slovensku v roku 2017 bolo definovaných ako demonštratívnych. Ľudia potrebovali záujem. Môžeme túto situáciu zmeniť? Aký je súčasný stav psychiatrie na Slovensku a prečo je potrebné hovoriť o nezáujme? Bude ešte niekedy fungovať linka dôvery Nezábudka?

Na tieto a ďalšie otázky budú odpovedať:

**MUDr. Ľubomíra Izáková PhD.**  
prezidentka Slovenskej psychiatrickej spoločnosti,  
hlavný odborník pre psychiatriu MZ SR

**Mgr. art. Martin Knut**  
riaditeľ Ligy za duševné zdravie

**Mgr. Daniela Kevélyová**  
koordinátorka zbierky

**Vlado Slivka**  
creative director MARK BBDO Bratislava,  
komunikačná kampaň LDZ SR

**MUDr. Peter Breier**  
psychiater, moderátor diskusie

Stretnutie sa uskutoční  
**v stredu 26.9.**  
**o 10:00 hod.**

v priestoroch  
kaviarne YEME  
v Panorama City  
(pri Eurovea).

Prosím, svoju účasť potvrdte na [dusevnezdravie@dusevnezdravie.sk](mailto:dusevnezdravie@dusevnezdravie.sk)  
alebo na telefónnom čísle (02) 6381 5592, 0918 60 7212



# Tlačová konferencia



Vás pozýva na tlačovú konferenciu

## Duševné zdravie mládeže

v súvislosti s celonárodnou zbierkou Dni nezábudiek 2018

Túto tému stanovila Svetová federácia duševného zdravia pre tohtoročný Svetový deň duševného zdravia (10.10.)

Druhou najčastejšou príčinou úmrtia mladistvých je samovražda. Nepodceňujme, čo sa v ich živote deje.

Venujeme šikane a kyberšikane dostatočnú pozornosť? Ako môžeme zabrániť nebezpečnej diskriminácii na základe predsudkov? Čo všetko vedie mladého človeka k samovražde?

Otázkam duševného zdravia sa venuje i projekt „Duša a Film“, pripravený v spolupráci s film Europe, ktorý Vám predstavíme.

Najnovšie údaje a informácie Vám budú prezentovať:

**Dr. Tatul Hakobyan**

riaditeľ kancelárie WHO na Slovensku

**Ing. Peter Blaškovič,**

generálny riaditeľ Národného centra zdravotníckych informácií (NCZI)

**MUDr. Jana Trebatická, PhD.**

prednostka Klinika detskej psychiatrie LF UK a NÚDCH, Bratislava

**MUDr. Ján Šuba**

primár Kliniky detskej psychiatrie LF UK a NÚDCH, Bratislava

**MUDr. Peter Breier**

psychiater, moderátor diskusie

Stretnutie sa uskutoční  
**v stredu 3.10.**  
**o 10:00 hod.**

**v priestoroch**  
**kaviarne YEME**  
**v Panorama City**  
**(pri Eurovea).**

Prosím, svoju účasť potvrdte na [dusevnezdravie@dusevnezdravie.sk](mailto:dusevnezdravie@dusevnezdravie.sk)  
alebo na telefónnom čísle (02) 6381 5592, 0918 60 7212







## Príbeh linky dôvery



< Počas fungovania linky prišlo o život o 10 % menej ľudí ako predtým. To je približne 70 ľudských životov za jeden rok. >

## Eudia, ktorí sa zaujímajú




# Ukážky medializácie – VÝZVA PREMIÉROVI





Slovensko Zahraničie Šport Ekonomika Spoločnosť Tlačové besedy

Prezidentské voľby | Téma dňa | Hlavné správy | V politike | Motoring | Portrét | Showbiz | Svet technológií | Všetky relácie



**Slovensko**

## Premiér reaguje na nedávnú výzvu, Linka dôvery opäť ožije

22.12.2018 16:17 | zdroj: TA3 | zdroj foto: SITA/Diana Černáková

Linka dôvery Nezábudka by po dvanástich rokoch mala začať opäť fungovať. Financie, chýbajúce na jej spustenie, dá premiér Peter Pellegrini z rezervy vlády. Zareagoval tak na výzvu, ktorú mu adresovala Liga za duševné zdravie. Podľa slov riaditeľa organizácie sú milo prekvapení, že štát o tému duševného zdravia konečne prejavil záujem.

# Po dvanástich rokoch majú spustiť telefónnu linku Nezábudka

O oživenie nepretržitej pomoci sa zaslúžila Liga za duševné zdravie a prispel aj premiér.

18. dec 2018 o 14:56 TASR



Ilustračné foto (Zdroj: TASR/Henrich Mišovič)

Písmo: A<sup>-</sup> | A<sup>+</sup> 0 f 0

BRATISLAVA. Telefónna linka na pomoc ľuďom s psychickými problémami Nezábudka by mala byť po 12 rokoch opäť spustená.

...budú na linke poskytovať Linku Nezábudka oživíme," ...ut.

...j zbierky Vyliečme 25.000 eur, to však na

...ý prisľúbil, že z rezervy opätovné spustenie a ročnú stanoviska Úradu vlády

SITA vEnergetike.sk vZdravotnictve.sk voFinanciach.sk NasaDoprava.sk

**v zdravotníctve** Hľadať ...

Zdravníctvo Zdravotnícke zariadenia Poisťovníctvo Farmácia Dokumenty Ostatné



Foto: Liga za duševné zdravie

18. decembra 2018 8:57 • Ostatné od vpa • vZdravotnictve.sk

## Premiér podporí linku dôvery Nezábudka

Premiér Peter Pellegrini podporí linku dôvery Nezábudka. Informovala o tom Liga za duševné zdravie na sociálnej sieti.

„Tento rok sme zmobilizovali sily a spolu s priateľmi z komunikačnej brandže sme skonštruovali koncept Vyliečme nezájum. Celú jeseň sme informovali o stave duše

### Najpopulárnejšie

- Novým CEO Penta Hospitals International sa stal Martin Hrežo
- Slovenský Červený kríž oslávil storočnicu
- Komora sestier: Hľadáme vinníkov medzi obeťami systému
- Rimavskosobotskú nemocnicu ocenili za vybudovanie urgentného príjmu
- Sninskí hasiči dostali nový defibrilátor

### Odporúčané články

- [video] Nový prístroj v detskej nemocnici zvýši bezpečnosť pacientov
- Ministerstvo pripravuje koncepciu rozvoja psychiatrickej starostlivosti
- Udalosti roku 2018
- Ministerstvo od januára spúšťa skríningové programy
- Poradie zdravotných poisťovní sa od januára zmení

17. decembra 2018 20:40

## Linka dôvery pre duševne chorých ožije, podporil ju Pellegrini zo svojej rezervy

RIA GEHREROVÁ + Zapnúť články e-mailom



Premiér Peter Pellegrini na stretnutí so šéfom Ligy za duševné zdravie Martinom Knutom

Aktualizované 12:28 – Pomoc od Petra Pellegriniho je jedn peniaze na ďalšie fungovanie už má hľadať ministerstvo zdravotníctva.



