



co když prevence není dost?

Většina lidí se snaží nad smrtí příliš nepřemýšlet. O to méně se v každodennosti zajímá o téma sebevražd, které západní společnost stále vnímá jako odsouzeníhodnou, „špatnou smrt“. Když ale přijdeme o blízkého v důsledku jeho sebevraždy, začneme si o tématu zjišťovat víc, a skoro ihned dostaneme manuál k tomu, jak jsme měli a mohli tragické události předejít. Je ale tento požadavek fér? A kde jsou hranice prevence?

: ANASTASIJA KRIUŠENKO

Na začátku září čelila jedna rodina, lékařská komunita i veřejnost smutné zprávě. Milovaný manžel a otec, uznávaný klinický psycholog a psychoterapeut Radek Ptáček byl po několika dnech policejního pátrání nalezen mrtvý. Vdova Hana Ptáčková později napsala, že se potvrdily prvotní spekulace o příčině smrti – její manžel se zabil. Sebevražda mediálně známého odborníka na duševní zdraví vyvolala v lidech pocity strachu a nejistoty. „Klienti programu pro pozůstalé po sebevraždách se teď ptají, jak to mají zvládat, když někdo, kdo má znalosti, úspěch i zdroje, ukončí život sebevraždou,“ říká psycholožka Naděžda Špatenková. A podle Adama Suchého a Miroslava Světláka z Lékařské fakulty Masarykovy univerzity si těžké otázky kladou i profesní skupiny, které Ptáček školil. „Byly to všechno jen chytré věty, čemu teď máme věřit?“ ptají se. „Tato široká rodina pozůstalých potřebuje víc než ujištění, že všichni jsme jen lidé a máme své slabiny. Potřebuje mimo jiné znovu připomenout, že skutečně všichni mají šanci, ale že bez ohledu na profesi vědět a znát není dost. Že znalosti ke změně nestačí. Že říct si o pomoc není selhání. A skupina těch, kteří se snaží pomáhat, je možná větší, než si myslíme,“ napsali doktoři Suchý a Světlák ve veřejném prohlášení.

NENÍ TO VAŠE VINA

Týden po oznámení o smrti známého psychologa se téma sebevražd znovu objevilo v médiích. Na 10. září každoročně připadá Světový den prevence sebevražd. Národní ústav duševního zdraví, ale i další organizace, novináři a influenceři prezentovali nejnovější statistiky, odkazovali lidi na krizové linky a radili, jak poznat a reagovat na takzvané rizikové faktory a posílit ty ochranné – zkrátka, jak sebevraždám předcházet. V záplavě rad a doporučení se mohlo zdát, že sebevražednost máme ve svých rukou, stačí dodržovat určitá pravidla. A ti, kteří se rozhodli zabít, tedy museli v něčem selhat – nepečovali o sebe, nevyhledali pomoc nebo si jejich blízcí nevšimli varovných signálů. Jenže tato idealizovaná představa je přinejmenším neúplná, viktimizující a může být také velmi škodlivá a bolestivá pro pozůstalé.

„Po smrti mého otce jsem všude kolem četla, že sebevraždám se dá předejít. To ve mně vyvolalo pocit dvojího selhání: Mého otce, který nedokázal udělat dost pro svou záchranu, a nás, kteří ho milovali, a taky neudělali dost,“ vzpomíná

spisovatelka a novinářka Sophia Laurenzi v článku pro americký Time. Autorka popisuje, jak po ztrátě řešila pocity viny aktivismem a posedlostí prevencí. Zatímco se věnovala fundraisingu nebo lobbowała za změnu politik, neustále analyzovala otcovy rizikové a protektivní faktory. Snažila se najít moment, kdy otec či ona udělali osudovou chybu. „Vedle tvrzení, že sebevraždám lze předejít, čelí pozůstalí připomínkám, že by se neměli cítit vinní, což je nemožný požadavek, když dostanete kontrolní seznam preventivních opatření,“ píše Laurenzi.

Sebevražda je stigmatizující a těžko komunikovatelné úmrtí. Proto se o ní málo diskutuje.

SEBEVRAŽDY TU BYLY VŽDY

Negativní dopad na pozůstalé a zesílení jejich pocitů viny potvrzují i někteří čeští odborníci. Psychoterapeut Martin Pešek vzpomíná na loňský křest knihy o sebevraždách, jehož součástí byla i debata o prevenci. Mezi přítomným však bylo mnoho pozůstalých, kteří považovali debatu za zraňující. „Pokud pozůstalí hledají informace o sebevraždě na internetu, spíše narazí na texty o prevenci než o podpoře pozůstalých,“ říká Pešek. Podobná nevyváženost je podle něj i v odborné literatuře. „Prvně se myslí na prevenci i proto, že se na ni snadno získávají peníze, s postvencí je to složitější,“ dodává Pešek, který založil pražskou poradnu pro pozůstalé Luctus. Velkým problémem je podle Peška také dvojí tabuizace sebevraždy. „Od smrti a umírání se v naší společnosti odvrací zrak. Sebevražda je navíc stigmatizující a těžko komunikovatelné úmrtí. To jsou hlavní důvody, proč je toto téma v pozadí a materiálů i diskusí o něm je málo,“ vysvětluje Pešek.

V posledních pěti až deseti letech se téma sebevražd i přesto dostává do povědomí, ale o limitech prevence se prakticky nemluví. Přítomný názor, že se nedá předejít všem sebevraždám, zastávají všichni oslovení odborníci včetně třeba vedoucího pracovní skupiny Výzkum a prevence sebevražd Národního ústavu duševního zdraví Alexandra Kasala. „Já jsem dalek od toho, abych tvrdil, že pokud bychom měli implementovanou všechna opatření, která navrhuje, že by se nestala ani jedna sebevražda. Je to jev, který se vyskytuje historicky a je člověku jako přemýšlejícímu stvoření

vlastní. Prevence je možná, ale bohužel ne ve všech případech," říká Kasal.

Podle výzkumníka se některá úmrtí odehrávají kvůli rozhodnutí a vnitřnímu přesvědčení, které nelze zvrátit. „Jsou to lidé, kteří by v případě možnosti využili eutanazii, například v případě těžké diagnózy. Systém ale v této chvíli nemá mechanismus, který by jim mohl nabídnout důstojný odchod," říká. Dodává, že někdy nejsou ani varovné signály či včasné náznaky o hrozbě sebevraždy.

Duševní bolest vedoucí k sebevraždě může být pro okolí prostě nepředstavitelná.

PREVENCE NENÍ ZBYTEČNÁ

Prevence však podle něj má potenciál pomoci lidem, kteří kvůli tunelovému vidění dočasně nenacházejí jinou cestu ven. „V mnoha případech je možné pomoci překlenout toto období. Může souviset s duševním onemocněním, problémy ve vztazích, dluhy či bydlením. Tyto problémy jsou často řešitelné, i když člověk to v té chvíli nevidí. A právě o to usilujeme – aby existovala podpůrná síť, která je schopná zachytit člověka v krizi, kterou je možné překonat," vysvětluje. Jeho tým se v současnosti zabývá evropským projektem JA ImpleMental a naplňováním Národního akčního plánu prevence sebevražd 2020–2030. Za sebou má zatím převážně osvětovou část aktivit. Jedním z hlavních cílů je snížit počet sebevražd o třetinu do roku 2030 ve srovnání s rokem 2015. Historicky se to Česku daří, podle dat Českého statistického úřadu ze zhruba čtyř tisíc případů ve třicátých letech se počet sebevražd dostal na loňských 1253. Počty sebevražd stabilně klesají od sedmdesátých let.

Nejnižší možný počet sebevražd však není znám. A podle antropologa sebevražd Ludka Brože z Akademie věd se užitečnost tohoto kdysi velkého teoretického tématu vyčerpala. „Daleko lepší je šířit zásadní poselství, že sebevraždě lze předejít, ale ne každé," potvrzuje vědec. Dodává, že nulová tolerance sebevražd, která v některých zemích stále existuje, není účinná. Země, které v posledních letech dekriminální sebevraždy, jako je Malajsie, Ghana nebo Indie, zaznamenaly, že trestní stíhání vedlo k menšímu vyhledávání pomoci a zvyšovalo stigmatizaci. Počty sebevražd však neklesaly.

VŮLE ŽÍT JE INDIVIDUÁLNÍ

Podle terapeuta Martina Peška není možné ovlivnit vůli člověka k životu. „Někdy je duševní bolest, která lidi vede k sebevraždě, tak silná a pro okolí i odborníky natolik nepředstavitelná, že to není v lidských silách zvládnout," říká. Přitom tento podle něj radikální názor je ranou do vlastních řad. „Kdyby odborníci měli usilovat zejména o prevenci a předcházení sebevraždám, uznání, že to vždy možné není, může být problematické," říká.

NAJÍT KLID V SOBĚ

Na tento pohled má velký vliv také důraz na úzce medicínský přístup ke smrti. V encyklopedické publikaci etnoložky Aleny Lochmannové a soudního lékaře Miroslava Šafra **Ti, kteří se rozhodli** autoři zmiňují, že patologizace tohoto procesu je rezignací na složitost lidského uvažování a vztahu člověka k životu a smrti. Jako východisko k lepšímu pochopení a přístupu k sebevraždám pak vidí mezioborový a komplexní přístup, který zohledňuje sociokulturní, historický, politický, etický i filozofický kontext.

Jak píše americká novinářka Sophia Laurenzi, možná jednoho dne budeme schopni říct, že s tím správným plánem je jakákoli sebevražda preventabilní. Nyní však nemáme dostatek znalostí ani zdrojů, aby se to mohlo stát pravdou. „Mám naději, že s pokračujícím výzkumem, intervencemi a destigmatizací budou počty úmrtí sebevraždou klesat. Ale také jsem našla klid, když jsem si uvědomila, že smrt mého otce není definovaná tím, co jsme on nebo já udělali špatně. Je to spíše jedna z nespočtu neznámých, kterým musíme dát prostor v našich konverzacích o duševním zdraví," uzavírá Laurenzi. ■

KAM SE OBRÁTIT

Pozůstalí po sebevraždě či lidé čelící jiné ztrátě se mohou obrátit na Asociaci poradců pro pozůstalé, kde najdou seznam poradců ve svém kraji. Tématu se rovněž věnují poradny jako Vigvam, Dlouhá cesta nebo Klára pomáhá.

Pokud má někdo sebevražedné myšlenky nebo se nachází v psychické krizi, může zavolat na Linku první psychické pomoci na číslo 116 123.