

TZ

### Co říkají statistiky Modré linky o naší psychické kondici?

**Lidí s psychickými problémy násobně přibývá. Projevuje se to i v počtu kontaktů na Modrou linku, která poskytuje podporu v krizové životní situaci po telefonu, chatu, mailu i v Osobní poradně. Předpoklad meziročního nárůstu se blíží dvojnásobku: rok 2023: 13058 kontaktů, letos bychom mohli překročit číslo 24,5 tisíce.**

Obrovský je **nárůst telefonických hovorů** na Modrou linku: **za rok 2022 se dovolalo celkem 5679 osob, v roce 2023 pak 7015 a letos za první tři měsíce už 2583**. Předpoklad tedy je, jestli to takto půjde dál, že za letošek přijmeme přes 10 000 telefonických hovorů, tedy volání o pomoc v krizové situaci.

Výrazný nárůst je také vidět ve **srovnání ledna až března v letech 2022, 2023 a letošního roku**. „Leden bývá pro mnoho lidí zátěžovým měsícem, což se projevilo i letos, kdy na linku důvěry zavolalo 2224 osob, zatímco v roce 2022 to bylo 820,“ říká MgA. Hana Regnerová, ředitelka Modré linky z.s. „Podobný nárůst zaznamenáváme i v únoru, březen už byl o něco nižší, 1756 lidí, ovšem i tak je to dvojnásobek kontaktů ve srovnání s rokem 2022.“

Také **roste počet těch, kteří se nedovolají, protože je obsazeno** - intervent hovoří s člověkem, který se dovolal dříve. V roce 2022 to bylo za celý rok 990 zmeškaných hovorů, o rok později 2109 a za první čtvrtletí 2024 už 2810. Z toho plyne, že je zapotřebí navyšovat počet pracovníků (zatím držíme služby ve dvou 24/7), což se samozřejmě neobejde bez zvýšených personálních i provozních nákladů. V současnosti se snažíme hledat finanční zdroje i vhodné prostory pro posílení provozu a zvýšení dovolatelnosti tak, aby lidé v krizi dostali pomoc opravdu v době, kdy jí nejvíce potřebují.

Na lince pracují lidé s psychologickým nebo sociálním vzděláním, kteří absolvovali výcvik v krizové intervenci. Pro zvýšení dostupnosti krizové pomoci poskytuje Modrá linka tyto výcviky a další kurzy ve svém Odborném centru. Snažíme se tak zvyšovat počet pracovníků nejen pro své služby, ale také pro jiné linky důvěry nebo služby, kde se hodí umět pracovat s psychickou krizí člověka.

Všechny **kontakty** jsou samozřejmě **anonymní**. Intervent se neptá ani na jméno, už vůbec ne na adresu nebo telefon. Výjimkou jsou situace, které definuje zákon, a týkají se oznamovací či překažovací povinnosti nebo záchrany zdraví či života. V tom případě však pracovník tuto skutečnost volajícímu sděluje a dojednává s ním, jak celou situaci společně řešit. Lidé, pro které je zachování anonymity extrémně důležité, mohou napsat do schránky důvěry. Tam jim písemné odpovědi od Modré linky zůstanou k dispozici pod heslem klienta i pro další přečtení.

**Zvyšuje se také frekvence myšlenek na sebevraždu**. Někomu se jen mihne, někoho vyděsí, někdo s ní bojuje, někdo začne plánovat a někdo i překročí k činu. „Se sebevražednými myšlenkami se na Modré lince setkáváme denně,“ říká Mgr. Tomáš Gill, psycholog, který koordinuje práci interventů na ML. „Intenzita uvažování o sebevraždě se různí, nicméně rozhodně je dobré tyto myšlenky s někým probrat. A právě pro tyto situace je tady Modrá linka. Lépe se spojit s odborníkem, mimo jiné, protože mnozí z nás takové úvahy nechtějí sdílet s rodinou nebo přáteli, než aby i pouhý nepříjemný pocit a

letmá myšlenka na ukončení života, přerostly v něco horšího. Nečekat, až se člověk dostane na hranu, určitě si zaslouží pozornost mnohem dříve,“ vysvětluje Tomáš Gill.

Modrá linka také nabízí **sezení s psychologem nebo terapeutem**, a to šestkrát zdarma, v krátké objednávací lhůtě (cca do deseti dnů). Chápeme to jako překlenovací terapii, než je klient schopen najít si terapeuta dlouhodobého. V roce 2023 jsme takových terapeutických sezení poskytli 276. Z toho jedno sezení stačilo 78 klientům, dvě sezení potřebovalo 30 klientů, šest sezení tři klienti. Celkem jsme takto podpořili 141 osob, z toho bylo v dospělém věku 80 z nich, mladých dospělých bylo 44 a dětí do čtrnácti let šest. Častěji do Osobní poradny přicházejí ženy než muži.

| modrá linka             |                              |             |               |          |        |
|-------------------------|------------------------------|-------------|---------------|----------|--------|
|                         |                              | DLE POSLÁNÍ | NEZAŘADITELNÉ | ZMEŠKANÉ | SOUČET |
| 2022                    | POČET 2022                   | 6758        | 1720          | 1023     | 9501   |
| 2023                    | POČET 2023                   | 8143        | 2602          | 2313     | 13058  |
|                         | POČET 2024 (1/4 ROKU)        | 2600        | 725           | 2883     | 6208   |
| 2024                    | PŘEPOČET                     | 10400       | 2900          | 11532    | 24832  |
| <b>HOVORŮ</b>           |                              |             |               |          |        |
| 2022                    | POČET HOVORŮ 2022            | 4551        | 1128          | 990      | 6669   |
| 2023                    | POČET HOVORŮ 2023            | 5774        | 1241          | 2109     | 9124   |
|                         | POČET HOVORŮ 2024 (1/4 ROKU) | 2067        | 516           | 2810     | 5393   |
| 2024                    | PŘEPOČET                     | 8268        | 2064          | 11240    | 21572  |
| <b>CHATŮ</b>            |                              |             |               |          |        |
| 2022                    | POČET CHATŮ 2022             | 1092        | 503           |          | 1595   |
| 2023                    | POČET CHATŮ 2023             | 931         | 1345          |          | 2276   |
|                         | POČET CHATŮ 2024 (1/4 ROKU)  | 202         | 256           |          | 458    |
| 2024                    | PŘEPOČET                     | 808         | 1024          |          | 1832   |
| <b>VŠECHNY KONTAKTY</b> |                              |             |               |          |        |
|                         |                              | LEDEN       | ÚNOR          | BŘEZEN   |        |
|                         | 2022                         | 820         | 596           | 830      |        |
|                         | 2023                         | 884         | 830           | 1037     |        |
|                         | 2024                         | 2224        | 2130          | 1756     |        |
|                         | <b>PRŮMĚRNĚ ZA DEN</b>       |             |               |          |        |
|                         | 2022                         | 26          | 21            | 27       |        |
|                         | 2023                         | 29          | 30            | 33       |        |
|                         | 2024                         | 72          | 73            | 57       |        |

**Legenda k tabulce:**

Počet – zahrnuje všechny kontakty: telefon, chat, email do schránky důvěry, odpovědi na dětském webu Alík.

*Dle poslání: odpovídá tomu, pro co je služba určena, nejsou tam omyly, poděkování, zneužití apod.*

*Nezařaditelné: položení telefonu bez komunikace ze strany klienta apod.*

[www.modralinka.cz](http://www.modralinka.cz)

Mgr. Lenka Pospíšilová

PR Modrá linka z.s.

Tel.: 603806067

lenka.pospisilova@modralinka.cz