

Peníze nebo sláva snazší život nezaručí. Máme plné ambulance, které navštěvují mnohdy právě ti neúspěšnější a někdy i nejbohatší.

Život nestojí za nic, nic dobrého mě už nečeká... Kdo takhle uvažuje, může zvolit nejkrajnější řešení – sebevraždu. „Přitom život je posvátná hodnota, i když konce bývají často strašlivé,“ říká psychiatr Cyril Höschl.

**Připravila: Táňa Nečadová**

**Jsou třeba Vánoce pro psychicky labilnější lidi rizikovějším obdobím?**

Všeobecně se má za to, že o Vánocích vinou určité emoční vypjatosti, často i opuštěnosti, je víc sebevražd. Ale je jich nejméně v roce. „Osud“ si to vybere o několik dní později. Nejvíce sebevražd je na Nový rok. Jako kdyby se to rozhodnutí přes svátky odložilo a pak se vrátilo s ještě větší vehemencí na silvestra, navíc posilováno alkoholem. U sebevražd se liší i dny v týdnu, nejhorší bývá pondělí.

**Je nějaký rozdíl mezi muži a ženami?**

Ženy o obtížích víc mluví, častěji si zajdou popovídat s paní doktorkou, sveržují se kamarádkám. Muži o potížích spíš nemluví, takže mají menší šanci se dostat do zdravotní péče. Okolní nic netuší, muž se tiše trápí – a pak se rovnou zabije. Proto je sebevražda u mužů víc. Třeba v letech 2006 až 2010 téměř pětkrát víc. A to jsou ženy dvakrát až čtyřikrát depresivnější a mají víc „neúspěšných“ pokusů a demonstrativních sebevražd.

**Je pravda, že ten, kdo o sebevraždě mluví, ji většinou neprovede?**

To je nebezpečný mýtus – hodné lidi, kteří o sebevraždě mluví, ji skutečně spáchají!

**Co máme dělat, když někoho podezříváme z takových úmyslů?**

Nepustit ho ze zřetele a přimět ho, aby navštívil profesionála.

**Když někomu v sebevraždě zabráníme, je ten člověk nakonec rád?**

Když někdo přežil sebevražedné pokusy a byl léčen, je většinou rád. A to je jeden z důvodů, proč jsem zásadně proti teorii, že když se někdo chce zabít, tak ať se zabije, vždyť jeho život stejné za nic nestojí. Není to pravda. Když mluvíte se ženou po sebevražedném pokusu, matkou dvou malých dětí, kterou se podařilo zachránit, a ona vám řekne „ani nevíte, jak jsem šťastná, co by si ti moji

# Mýty kolem SEBEVRAŽD

dva chudáci beze mě počali“, tak se nikdy nemůžete smířit s tím, že byste rozhodování nechali na tom člověku ve chvíli, kdy je mu zle. Život je posvátná hodnota, i když konce bývají často strašlivé.

**Co hraje ve světě roli v počtu sebevražd?**

Podnebí. Nedostatek denního světla a slunce je rizikovým faktorem, proto je na severu víc sebevražd než ve středomořských oblastech. Taký je důležitá víra. Ve výrazně katolických zemích, například Itálii a Španělsku, je minimální sebevražednost. I když to bylo dáno i tím, že se sebevraždy částečně maskovaly jako nehody. Být sebevrahem je tam stále zavrhovací. I ekonomický úpadek vede často k sebevraždám. Potom máme i určitou mentalitu, odosobnění způsobu života a pracovní stres. Třeba v Japonsku je vysoká sebevražednost bez ohledu na vysokou životní úroveň. Pak to jsou jevy, které se sebevražednosti souvisejí, jako rozvody nebo nezaměstnanost. A nezapomínejme na alkohol.

**Co se považuje za vysokou sebevražednost?**

Jestliže je za rok přes dvacet sebevražd na sto tisíc obyvatel, mluví se o vysoké sebevražednosti. Když je jich méně než deset, je nízká. U nás jich bývá kolem patnácti, poslední rok to kleslo na třináct, ale i tak je to hodné dějme tomu proti Řecku, kde by k tomu bylo mnoho důvodů ekonomických, nebo Gruzií.

**Setkal jste se s nějakým naprosto nepochopitelným důvodem k sebevraždě?**

Upřímně řečeno, kromě deprese, které rozumíme, a bilanční sebevraždy, se kterou nemusíme souhlasit, ale také ji rozumíme, se mi zdají všechny sebevraždy spáchané pod vlivem psychotických fenoménů absurdní, nesrozumitelné a nepochopitelné. Pamatuju pacienta, který sebevraždu přelil. Pod vlivem bludu, že bůh k němu rozmlouvá,

že ho považuje za špatného a že mu nařídil, aby se potrestal, si probodl hrudník dýkou.

**Proč se zabíjejí i slavní lidé? Mají peníze, popularitu, atraktivní práci...**

To je další mýtus, že kdo má peníze nebo je slavný, má snazší život. Často je opak pravdou. Věřte mi, není co závidět. Máme plné ambulance, které navštěvují mnohdy právě ti neúspěšnější a někdy i nejbohatší. U hvězd mediálního světa je často za vším alkohol. Když ještě uvážíte, s jakým způsobem života to bývá spojeno, je selhání pochopitelné. Naopak ti chudší, pokud nejsou úplně sociálně na dně, žijí v relativně bezpečném prostředí.

**Stává se, že vás něčí sebevražda ani nepřekvapila?**

To se stává často. Že je na to někdo zralý, to vidíme. Když se někdo léčí po opakovaných pokusech, po opakovaných depresích a léčbě se nedají, protože nepolyká prášky, nechodí k terapeutovi, pak víme, že riziko je vysoké a překvapení nejsme. Ale někdy se setkáte s tím, že sebevraždu spáchá ten, do koho byste to vůbec neřekli. Může to být tím, že své záměry dokonale maskuje, nebo tím, že máte špatný klinický odhad, anebo tím, že jste ho přece jenom příliš neznali.

**To se vám stalo?**

Jeden kolega zhruba před dvaceti lety pracoval ve stejném areálu jako já, byl dokonce primářem a na tuhle problematiku se zaměřoval. Jednoho dne jsem se dozvěděl, že spáchal sebevraždu. Možná kdybych věděl všechno, bylo by mi to srozumitelnější.

**Jaké jsou nejčastější způsoby sebevražd?**

Foto: ČTK



Oběšení, to je nejčastější, pak prášky a skoky z výšky. Muži často volí agresivnější způsob, třeba střelnou zbraň nebo probodnutí. Ženy volí spíš prášky, u nichž se ovšem někdy stává, že přežijete.

**Když se sebevražda nepodaří, je to spíš z technických důvodů, nebo proto, že to člověk psychicky nezvládl?**

Na to lze těžko odpovědět. Zejména u prásků můžou být technické důvody. Dotyční nevěděli, jaká dávka je smrtelná, jsou zde i další okolnosti, jako je množství tekutin a vypumpování žaludku. Ale tady je rozmazaná hranice směrem k demonstračním sebevraždám, zejména u mladých dívek a nešťastných lásek. Leckdy potčily s tím, že budou zachráněny, a sebevražedné chování sloužilo jako volání o pomoc. Někdy se ovšem stalo, že takhle demonstrační sebevražda vedla nešťastně k smrti. Sám jsem se takovým případem setkal.

V dobách, kdy plyn byl ještě tak jedovatý, že se jim vraždilo, dívka strčila hlavu do trouby a načasovala si to před návratem rodičů z práce, aby jí našli ještě živou. Jenže ti se zdrželi a z demonstrační sebevraždy se stala skutečná.

**Prof. MUDr. Cyril Höschl, DrSc.**

✦ Ředitel Národního ústavu duševního zdraví. Profesor psychiatrie na 3. lékařské fakultě UK v Praze, kde byl sedm let děkanem, od roku 1990 je zde přednostou psychiatrické kliniky.

✦ Narodil se 12. listopadu 1949 v Praze.

**Jak si lidé sebevraždu rozmyslejí?**

Sebevražda může být zkratovým jednáním pod vlivem nějakého impulzu nebo drog, ale zpravidla je promyšlená. Celý proces má tři fáze. Na začátku jsou sebevražedné myšlenky. To znamená, že dotyčný ještě neplánuje, že by se zabil, ale začíná mít pocit, že život nemá žádnou cenu, že by asi bylo lépe nebyť. To později přejde v promyšlení, jak by se to dalo udělat. Co by bylo lepší, jestli skočit pod vlak, spolykat prášky, skočit z výšky... Aby to moc nebolelo, aby mě nezachránili. Tomuhle promyšlení se říká sebevražedné tendence. Potom už následují pokusy. A ty buď přežijete, nebo ne. Když nepřezijete, je to dokonaná sebevražda. Takle tři stadia zpravidla v různém časovém období probíhají u každého.

**Podle čeho může laik rozpoznat sebevražedné chování?**

Klient se nápadně změnil chování dotyčného. Ztratil zájem o věci, o své existenci mluví jako o zbytečné a sebevražedné chování začne oceňovat u jiných. Jeden můj pacient právě takhle začal a nakonec skončil jako klient švýcarského zařízení s eutanazií. Měl k tomu důvody, byl paraplegik. Mladý muž, horolezec, spadl ze skály a skončil na vozíku. Ale vezměte si, co je paraplegik a těžce handicapovaný člověk, který žije ze všech sil za velmi obtížných podmínek. Tím chci říct, že v takových případech sebevražedné úmysly rozpozná i laik. On se ke mně dostal, ačkoli nebyl depresivní, ale právě proto, že o okolí jeho tendence poznalo a bálo se, že by to mohlo uskutečnit. Což se taky stalo. Všechny nás ignoroval a obelstil odjezdem do Švýcarska. Takže na vaši otázku lze odpovědět kladně, laik to mnohdy pozná, ale problém je, že u mnoha lidí to nepozná nejenom laické oko, ale ani odborník. Do hlavy nikomu nevidí! Předvídat sebevraždu lze jenom tam, kde vám to dotyčný nějakou signalizací umožní. A to nedělají zdaleka všichni. ✦

✦ V roce 1974 absolvoval Fakultu všeobecného lékařství na Karlově univerzitě v Praze.

✦ Je ženatý od roku 1976. S manželkou, akademickou malířkou Jitkou Stenclovou, má dvě dcery Karolinu a Kristinu a dva syny Cyrila a Patrika. Má také šest vnuků a tři vnučky.