

TISKOVÁ ZPRÁVA

Světový den duševního zdraví: Jak Dál? přináší nový komiks o sebepoškozování i sérii bezplatných podzimních akcí pro veřejnost

Olomouc 7. 10. 2025 - U příležitosti Světového dne duševního zdraví (10. října) organizace Jak Dál? z.s. z Olomouce představuje nový komiks zaměřený na téma sebepoškozování. Cílem komiksu je přispět k pochopení tématu sebepoškozování a nabídnout mladým lidem i jejich blízkým bezpečný prostor pro sdílení, pochopení a podporu.

Komiksy, které organizace již od roku 2022 vytváří, jsou součástí osvětových kampaní na duševních zdraví. Díky komiksům organizace seznámila již tisíce dětí s tématy co dělat, když je něco trápí, proč a jak budovat vztah k sám sobě i k druhým. Odborníci s nimi pracují při konzultacích, programech ve školách a představují je dětem i na osvětových akcích pro veřejnost. Komiksy najdete ve školách, nemocnicích i čekárnách dětských psychologů - na plakátech, letáčích i omalovánkách. Organizace je také dává k dispozici ke stažení zdarma na svém webu.

Letošní komiks navazuje na předchozí příběhy postav Emy a Rózy, které čtenáře citlivě provázejí složitými situacemi v období dospívání. Již čtvrtý díl série vytvořil tým odborných pracovníků organizace (Mgr. Katrin Stark, Bc. Tereza Vránová, Mgr. Ondřej Toth) na základě jejich praxe a potřeb dětí a dospívajících. Ilustrovala jej Monika Pavlovičová (momo.animate). „*Téma sebepoškozování je často opředené stigmatem, nepochopením a strachem. Věříme, že skrze příběh, který mluví jazykem mladých, můžeme otevřít prostor pro rozhovor – bez odsuzování, s respektem a nadějí,*“ dodává Katrin Stark z organizace Jak Dál? z.s.

Sebeпоškozování se týká alarmujícího počtu dospívajících

Sebeпоškozování, tedy záměrné ubližování si bez cíle ukončit život, je v Česku závažný problém zejména mezi dospívajícími. Podle výzkumu Národního ústavu duševního zdraví z roku 2023 se s tímto chováním setkalo až 44 % českých dětí a dospívajících. Nejčastějšími důvody jsou silné emoce, se kterými si dítě neví rady – smutek, vztek, úzkost nebo pocity prázdnoty. Ačkoliv většina případů není spojena se sebevraždnými úmysly, může být sebeпоškozování varovným

signálem, že dítě prožívá psychickou bolest, kterou neumí jinak ventilovat. O to důležitější je o tématu mluvit bez strachu, se zájmem a empatií.

Bezplatné webináře a workshopy pro podporu duševního zdraví

Podzimní program organizace Jak Dál? dále nabídne bezplatné akce – dva webináře a dva workshopy v Olomouci – které se zaměří na podporu duševního zdraví dospívajících. Akce jsou určeny pro širokou veřejnost, rodiče, učitele, pracovníky s mládeží, a jsou zdarma.

- **Webinář Jak podpořit dítě, když se sebepoškozuje (8. 10. 2025)**
- **Workshop Toxické vztahy v rodině a jejich dopad na duševní zdraví (16. 10. 2025)**
- **Webinář Volba povolání a duševní zdraví (4. 11. 2025)**
- **Workshop Sebepoškozování novými očima a beze strachu (18. 11. 2025)**

Informace o akcích a registraci najdete v [kalendáři](#) na webu www.jakdal.eu nebo na [Facebooku organizace](#).

Komiks i akce organizace Jak Dál? z.s. připravuje v rámci osvětové kampaně zaměřené na podporu duševního zdraví dětí a mladých lidí, která reaguje na rostoucí potřebu včasné prevence a podpory v oblasti psychické pohody. Kampaň podpořilo Ministerstvo zdravotnictví a Jihomoravský kraj.

Více informací o organizaci:

Jak Dál? z.s.

Podporujeme rodičovství, partnerství a rodiny. Provázíme vás v náročných situacích při rozpadu vašich rodin a když vaše dítě potká duševní nesnáze. Pomáháme, pokud vás trápí partnerská krize. Posilujeme zdravé vztahy v rodinách s dětmi. Říct si o pomoc není slabost, ale odvaha! V [týmu](#) máme průvodce, poradce, terapeuty, psychology a peer konzultanty. Podle vašeho příběhu navrhujeme, jak by spolupráce mohla probíhat a koho do spolupráce budeme potřebovat zapojit. Snažíme se hledat nejvhodnější cestu, abyste se mohli posunout dál.

Webové stránky www.jakdal.eu

Instagram <https://www.instagram.com/jak.dal/?hl=cs>

Facebook- <https://www.facebook.com/JakDal.eu>

Kontakty pro média:

Bc. Tereza Vránová

vranova@jakdal.eu

Zakladatelka organizace Jak Dál? z.s.

+420 774989 128

Mgr. Katrin Stark

vime@jakdal.eu

Manažerka osvětové kampaně

+420 739 302 169

Zajímá vás téma duševního zdraví, duševních nesnází, podpory rodiny v náročných životních situacích, rozvod, rodičovství, otázky výchovy dětí? Kontaktujte nás prosím!

<https://jakdal.eu/pro-media/>

Osvětovou kampaň „Respekt vůči sobě/tobě, detabuizace tématu sebepoškozování“ realizujeme díky podpoře Ministerstva zdravotnictví a Jihomoravského kraje.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

jihomoravský kraj