

*ŠTATISTIKA KONTAKTOV  
V SLUŽBÁCH POMOCI IPČKA  
ZA ROK 2025*

2025

*#POMOCEXISTUJE  
#SPOLUTOZVLÁDNEME*

# *IPčko v roku 2025: keď pomoc znamená byť nablízku*

V roku 2025 sme v IPčku opäť stáli pri ľuďoch, ktorých bolí duša.

Pri tých, ktorí sa ocitli v kríze, cítia sa osamelo, nevedia, ako ďalej, alebo len potrebovali, aby ich niekto skutočne vypočul.

Bezplatne, anonymne a nonstop sme odpovedali na volania o pomoc prostredníctvom **Krízovej linky pomoci IPčko v slovenskom aj ukrajinskom jazyku**, boli sme prítomní v online priestore - na sociálnych sieťach, streamovacích platformách a v uzatvorených online komunitách, v **Káčkach – centrách krízovej intervencie**, v nízkoprahových kluboch pre mladých ľudí aj priamo v teréne pri krízových situáciách.

Pomoc v IPčku nevnímame len ako riešenie akútnej krízy. Je to proces sprevádzania, podpory a budovania bezpečia – pre jednotlivcov, rodiny aj celé komunity. Aj v roku 2025 sme preto pomáhali nielen tým, ktorí prežívali náročné životné obdobie, ale aj ich blízkym. Zároveň sme vzdelávali odborníkov z pomáhajúcich profesií, realizovali preventívne a intervenčné aktivity v školách a otvárali dôležité spoločenské témy naprieč Slovenskom aj v online priestore.

Rok 2025 bol rokom veľkých výziev, ale aj množstva momentov, v ktorých pomoc dostala konkrétnu podobu. Za každým číslom je človek. Príbeh. A chvíľa, v ktorej bolo dôležité nebyť na to osamote.

V roku 2025 sme v IPčku zaznamenali spolu **181 087 pomáhajúcich a krízových kontaktov**.

Každý z nich predstavuje rozhovor, správu, telefonát či osobné stretnutie, v ktorom niekto našiel aspoň malý kúsok opory. Aj napriek tomuto vysokému číslu dokážeme reagovať len na časť všetkých žiadostí o pomoc, ktoré k nám prichádzajú. Napriek kapacitným limitom sme však robili maximum pre to, aby sme boli nablízku ľuďom, ktorí majú myšlienky na ukončenie života, ocitajú sa na hrane života a smrti, prežívajú silnú psychickú bolesť, strach, beznádej alebo pocit opustenosti.

Spoločne s nimi hľadáme svetlo, ktoré môže prísť aj vtedy, keď sa zdá, že všade navôkol je len tma.

V roku 2025 sme stáli pri všetkých tých, ktorých žiadosti o pomoc sme kapacitne dokázali prijať. Boli sme oporou pre ľudí, ktorí sa potrebovali o niekoho oprieť – často po prvýkrát v živote. Aj vďaka podpore, ktorú sme dostali, sme mohli byť tým miestom, kde pomoc nespí.

**Zároveň však platí, že pre enormnú vyťaženosť služieb a obmedzené kapacity sme v roku 2025 nedokázali odpovedať na všetky volania o pomoc, ktoré k nám prichádzali. Na chatovej a telefonickej poradni zostalo bez odpovede viac ako 200 000 žiadostí o pomoc.**

Mnohé ťažkosti, s ktorými sa na nás ľudia obracajú, spolu úzko súvisia. Preto vytvárame bezpečný priestor, kde nikto nemusí zostať so svojimi obavami, bolesťou či strachom osamote.

A rovnako to platí aj pre nás. Bez pomoci, spolupráce a podpory by sme to nezvládli.

## **ĎAKUJEME**

Naši partneri, podporovatelia a darcovia nám stáli po boku aj v roku 2025.

Vďaka Vám môžeme pokračovať v tom, čo má zmysel – byť tu pre ľudí vtedy, keď to najviac potrebujú.

**ĎAKUJEME, že ste v tom s nami.**

**Že pomáhate, aby sme mohli pomáhať.**



## *IPčko – miesto, kde pomoc nespí*

Nie sme klasická organizácia. Sme ľudia pre ľudí – psychológovia, psychologičky, sociálni pracovníci a pracovníčky, ktorí veria, že aj jeden rozhovor môže niekomu zachrániť život.

**Pomáhame 365 dní v roku** – anonymne, nonstop a bezplatne – všetkým, ktorí sa ocitli v kríze, cítia sa sami, nevedia, ako ďalej, alebo len potrebujú, aby ich niekto konečne počul.

Keď sme v roku 2012 spustili prvé chatové a e-mailové poradenstvo, bolo nás len pár nadšencov so zanieteným srdcom a s jedným cieľom – byť k dispozícii vtedy, keď to človek najviac potrebuje.

Dnes je z IPčka celoslovenská sieť pomoci pre dušu, ktorá prepája online aj fyzický svet. Denne zachytávame desiatky volaní o pomoc a premieňame ich na rozhovory plné porozumenia, odbornosti, pomoci, podpory a ľudskosti.

### **NAŠA PODSTATA: POMOC PRE KAŽDÉHO**

Naším cieľom je, aby bola pomoc dostupná pre každého, kto ju potrebuje – či už cez obrazovku mobilu, telefonát, osobne alebo priamo v teréne. Preto sa naše služby neustále rozširujú, prepájajú a inovatívne vyvíjajú, aby sme dokázali reagovať na meniace sa potreby ľudí aj spoločnosti.



Byť súčasťou online sveta znamená byť súčasťou života mladých ľudí – aj v ich ťažkých chvíľach. IPčko preto pomáha tam, kde sa dnes odohrávajú rozhovory, priateľstvá aj krízy – **v online priestore, a to cez Krízovú linku pomoci IPčko, online terénnu prácu a pomáhajúce weby.**

Pomoc tu však nie je určená len pre mladých. Je pre každého, kto sa cíti osamelo, preťažene alebo jednoducho potrebuje, aby ho niekto vypočul. Pretože kríza nepozná vek, miesto ani čas.

IPčko je **akreditovaným subjektom Integrovaného záchranného systému 112 MV SR, akreditovaným subjektom na MS SR na poskytovanie odbornej pomoci obetiam trestných činov a registrovaným poskytovateľom sociálnych služieb terénnej krízovej intervencie** podľa zákona 448/2028 o Sociálnych službách, sociálnej služby krízovej intervencie a krízovej pomoci poskytovanej prostredníctvom telekomunikačných technológií vo všetkých krajoch Slovenska.

IPčko je certifikovaná vzdelávacia inštitúcia zapísaná v Registri certifikovaných vzdelávacích inštitúcií MŠVVaM SR v súlade so zákonom č. 292/2024 Z. z. o vzdelávaní dospelých a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

IPčko poskytuje svoje služby v súlade so **Štandardmi liniek pomoci.**

IPčko je súčasťou **EU Knowledge Hub on Prevention of Radicalisation a International Association for Suicide Prevention (IASP).**

V októbri 2025 podpísalo IPčko **Memorandum o spolupráci s Ministerstvom vnútra SR za účelom predchádzania a boja proti násilnému extrémizmu a terorizmu a podpore deradikalizačných iniciatív a spätného začlenenia do spoločnosti jednotlivcov v riziku násilnej radikalizácie.**

# Pomoc dostupná na pár klikov



## Krízová linka pomoci IPčko

Najznámejšia a najdostupnejšia služba IPčka, na ktorú sa môže ozvať ktokoľvek a kedykoľvek. Pomoc je anonymná, bezplatná a nonstop – 24 hodín denne, 7 dní v týždni, 365 dní v roku v slovenskom a ukrajinskom jazyku aj vďaka podpore Orangeu.

Každý deň odpovedáme na desiatky chatov, telefonátov a e-mailov od ľudí, ktorí hovoria: „Už nevládzem.“ Za každou odpoveďou bol tento rok tím 34 psychológov a psychologičiek, odborníkov na krízovú intervenciu a psychologickú podporu.

Sú to ľudia, ktorí aj uprostred noci kliknú na tlačidlo „PRIJAŤ“ a počúvajú – bez posudzovania, s rešpektom a pochopením. **Pre mnohých je IPčko prvým miestom, kde sa niekto skutočne zaujíma** o to, ako sa cítia a často aj prvým krokom ku záchrane života.

*„Nechcel som zomrieť. Len som sa chcel pred tým posledným koncom s niekým porozprávať. Čakal som na ten okamih, kedy príde ten vlak mal som strach a vedel som, že to bude bolieť, ale myslel som si, že potom už bude pokoj. Tá krátka bolesť sa mi zdala nič oproti tej, ktorú som cítil každý deň. Ale vy ste mi to nedovolili. Tvrdohlavo ste bojovali o môj život. A ja som po prvýkrát cítil, že niekomu na mne naozaj záleží. Bolo to zvláštne, nepoznali ste ma, a napriek tomu ste mi dali viac podpory a pochopenia než ktokoľvek iný. Dnes žijem, mám odbornú pomoc a učím sa kráčať ďalej. A vďaka vám viem, že môj život má cenu.“*



## Online terénna práca

Svet mladých je online a preto sme tam aj my. Náš tím ôsmich online terénnych pracovníčok a pracovníkov sa denne pohybuje v online priestore, kde sa šíria obsahy spojené s nenávisťou, sebaopoškodzovaním, extrémizmom či myšlienkami na smrť.

Online terénni pracovníci pôsobia na platformách ako Reddit, Facebook, Instagram, TikTok, Telegram, Discord či Twitch. Vstupujú do diskusií, nadväzujú kontakt s mladými, ktorí sa stratili v hneve alebo osamelosti, a ponúkajú im alternatívu – bezpečný priestor, kde sa o emóciách dá hovoriť bez výsmechu.

Okrem monitorovania rizikového obsahu budujú bezpečné online komunity, kde mladí ľudia nachádzajú oporu, rozvíjajú rešpektujúcu komunikáciu a učia sa zvládať ťažké emócie. Je to neviditeľná, ale nesmierne dôležitá forma pomoci tam, kde by sa k nej inak nikto nedostal.

## Pomáhajúce weby

Vytvorili sme niekoľko webov, ktoré pomáhajú ľuďom v ťažkých chvíľach. **Chcemsazabit.sk** je web, ktorý sa zobrazí tým, ktorí hľadajú spôsob, ako ukončiť svoj život – aby našli nás a nie návod, ako si ublížiť. **Stalosato.sk** pomáha mladým, ktorí sa stali obeťami zneužitia na internete, a ponúka podporu aj rodičom či odborníkom. **IPčko.sk/nevypocuty** je online priestor, kde môžu mladí anonymne zdieľať svoje frustrácie, obavy a pocity a naši psychológovia im na ne odpovedajú počas pravidelných livestreamov s cieľom porozumieť, podporiť ich a ukázať, že v tom nie sú sami.



# Pomoc v každom kraji Slovenska

Byť iba online nestačí. Pomoc potrebuje mať aj dvere, do ktorých sa dá vstúpiť.

Preto sme v každom kraji Slovenska – v priestoroch, kde sa dá dýchať, hovoriť, mlčať, aj znovu nájsť silu. Naše **Káčka**, výjazdové **Krízové intervenčné tímy IPčko a nízkoprahové kluby** prinášajú odbornú psychologickú pomoc v osobnom kontakte – tam, kde ju ľudia najviac potrebujú.



## Centrá krízovej intervencie Káčko

Káčko je priestor, ktorý dýcha bezpečím. Miesto, kam sa dá prísť bez objednania, bez peňazí, bez pocitu hanby. Je to miesto, kde sa človek necíti osamelo. Psychológovia a psychologičky tu pomáhajú ľuďom, ktorí prežívajú silné emócie, zúfalstvo, beznádej, neistotu či krízovú situáciu.

Káčka sú dostupné v každom krajskom meste a denne tu prichádzajú desiatky ľudí, ktorí hľadajú oporu, zmysel či len chvíľu pokoja. Psychologická pomoc v Káčku je krátkodobá, anonymná a bezplatná.

V centre krízovej intervencie Káčko nie je dôležitý len rozhovor – ale aj prostredie, v ktorom sa tieto rozhovory odohrávajú. Káčko nie je kancelária. Každý detail – od farieb stien cez rozloženie nábytku až po vôňu a svetlo – má svoj význam. Priestory Káčka sú vytvorené tak, aby pomáhali človeku uvoľniť napätie, znížiť stres a získať pocit bezpečia.

*„Tu som sa nadýchla a dýcham doteraz, aj keď to vyzeralo, že v ten večer dodýcham navždy“*



## Krízový intervenčný tím IPčko (KITIP)

Keď sa stane tragédia, sme tam. KITIP tvoria špeciálne vyškolení psychológovia, psychologičky a sociálni pracovníci a pracovníčky, ktorí prichádzajú priamo na miesto udalosti – po samovraždách, tragických nehodách, živelných pohromách, ale aj po násilných činoch či traumách, ktoré zasiahnu celé komunity.

Tím poskytuje okamžitú krízovú intervenciu aj následnú podporu pre rodiny, školy a komunity, ktoré čelia šoku, strate či bezmocnosti. Vďaka tomu vie reagovať rýchlo, odborne a citlivo – všade tam, kde treba byť.

*„Keď som stála na moste a videla som ju prichádzať, v zime a v noci, išlo mi hlavou, prečo to robí, veď ja som nula a ona mi dala pocítiť, že som niekto.“*



## Nízkoprahové kluby pre mladých

Nie všetci mladí majú miesto, kde sa cítia dobre. Preto sme vytvorili nízkoprahové kluby, kde môžu byť sami sebou – bez hodnotenia, známok či tlaku.

Sú to miesta, kde sa mladí smejú, plačú, tvoria, rozprávajú a učia sa zvládať emócie i každodenné výzvy. Kluby vedú odborníci, ktorí dokážu zachytiť varovné signály, ale aj ponúknuť podporu, pochopenie a nové stratégie zvládania.

Okrem poradenstva tu prebiehajú aj rozvojové a tvorivé aktivity, workshopy, diskusie či komunitné stretnutia. Tvoria sa tu bezpečné priateľstvá a komunita. Je to prostredie, kde sa mladí môžu učiť dôverovať, byť zvedaví, skúšať a rásť.

Kluby sú zároveň takými trénažermi na život – miestami, kde je dovolené zlyhať, pretože okolo je tím, ktorý ich podrží.

Momentálne pôsobíme v piatich mestách: **Klub Machovisko (Bratislava)**, **Flek klub (Trnava)**, **ID klub (Nitra)**, **Connect klub (Košice)** a **Kreate klub (Prešov)**. Kluby sú pre mladých ľudí otvorené v popoludňajších hodinách od stredy do piatku, v niektorých mestách aj v sobotu.

Našou ambíciou je, aby táto sieť pomoci rástla ďalej, aby mal každý mladý človek miesto, kam môže patriť. V mestách, kde ešte nie sú, realizujeme klubové dni.

*„Klub nie je len miesto, je to domov s pocitom bezpečia, ktorý som dovtedy nezažila.“*

# Psychológia nie je nuda

V IPčku prinášame nové prístupy a moderné formy psychologickkej pomoci, ktoré reflektujú potreby dnešnej doby.

Svet sa mení a s ním aj spôsob, akým sa rozprávame o duševnom zdraví. Preto do našej práce prinášame inovácie, technológie a tvorivosť, aby bola pomoc bližšie ľuďom, ktorí ju potrebujú.

Tu je len pár príkladov toho, ako ukazujeme, že psychológia vie byť živá, moderná a zrozumiteľná:

- **Ježkoterapia** pre všetkých, ktorí sa potrebujú upokojiť a lepšie porozumieť svojmu vnútru.
- **Virtuálna realita**, ktorá pomáha pri fóbiách, úzkosti, PTSD, depresii či tréningu sociálnych zručností.
- **Krabička bezpečia** pre mladých ľudí, ktorí prežívajú tak silnú psychickú bolesť, že ju premieňajú na fyzickú.
- **Tabule nádeje** na miestach, kde sa dejú tragédie. Aj vďaka nim sa už **stovky ľudí rozhodli pre život**.

*„Krabička mi priniesla bezpečie. Viem, že tam nájdem to, čo potrebujem a naozaj skúšam veci, ktoré tam sú, aby som si neublížila... Držím palce v tom, čo robíte a ešte raz ďakujem za krabičku. Chcela by som všetkým povedať, ktorí to majú tak ako ja, aby sa nebáli a skúsili pomoc.“*

V IPčku sa nebojíme skúšať nové veci. Pretože pomoc nemusí byť vždy rovnaká, dôležité je, aby bola účinná, citlivá a dostupná pre každého, kto ju potrebuje.

# Šírimo pomoc ďalej do sveta

Psychologická pomoc v IPčku nekončí pri rozhovoroch s tými, ktorí nás vyhľadajú. Naši odborníci a odborníčky denne sprevádzajú ľudí v náročných životných situáciách a svoje skúsenosti si nenechávajú len pre seba.

Vytvárame kurzy a školenia, ktorými posilňujeme ďalších odborníkov a odborníčky z celého Slovenska, aby vedeli lepšie reagovať na potreby ľudí v kríze. Sme tu pre školy, firmy a komunity, ktoré chcú, aby sa ich žiaci, žiačky či zamestnanci a zamestnankyne cítili lepšie – v práci aj mimo nej. Pripravujeme workshopy o zvládaní stresu, prevencii vyhorenia či podpore duševného zdravia.

A myslíme aj na rodičov, ktorí často hľadajú spôsob, ako porozumieť svojim deťom, ako s nimi hovoriť o ťažkých témach a ako im byť oporou v meniacom sa svete.

Snažíme sa, aby pomoc bola bežná súčasť života, nie až posledná možnosť.

# ZHRNUTIE

Na **Krízovej linke pomoci IPčko** a v krízových a pomáhajúcich službách IPčka uskutočnili odborní poradcovia a poradkyne v roku **2025** spolu **181 087 pomáhajúcich a krízových komunikácií**.

Z toho:

- **48 671 poradenských a krízových chatov,**
- **21 868 poradenských a krízových e-mailov,**
- **23 604 poradenských a krízových telefonátov z toho 305 v ukrajinskom jazyku,**
- **385 poradenských a krízových videoporadenstiev.**

V projekte **Online terénnej práce** na sociálnych sieťach a streamovacích platformách tím odborníkov a odborníčok intervenoval **40 069-krát**.

V **centrách krízovej intervencie Káčko** psychológovia a psychologičky poskytli spolu **5 318 poradenských a krízových intervencií**.

V nízkoprahových kluboch pre mladých ľudí bolo v roku 2025 poskytnutých spolu:

- v **Klube Machovisko (Bratislava) 8 022 intervencií,**
- vo **Flek klube (Trnava) 6 226 intervencií,**
- v **Kreate klube (Prešov) 7 801 intervencií,**
- v **ID klube (Nitra) 7 604 intervencií,**
- v **Connect klube (Košice) 4 407 intervencií.**

V mestách, kde IPčko zatiaľ nemá nízkoprahové kluby s plnou prevádzkou – konkrétne v **Žiline, Banskej Bystrici a Trenčíne** – realizujeme **klubové dni**. Ide o pravidelné klubové aktivity, ktoré prebiehajú **raz týždenne** a prinášajú odbornú podporu mladým ľuďom priamo v ich prostredí.

V roku **2025** bolo počas klubových dní poskytnutých spolu **4 481 intervencií**, v rámci ktorých odborníci a odborníčky IPčka zachytávali psychické ťažkosti, poskytovali podporu, poradenstvo a vytvárali bezpečný priestor pre mladých ľudí, ktorí by sa k pomoci inak nemuseli dostať.

Klubové dni vnímame ako dôležitý **medzikrok v budovaní siete nízkoprahových klubov IPčko**. Našou ambíciou je postupne túto sieť rozšíriť aj do týchto troch miest a zabezpečiť tak dostupnú, pravidelnú a dlhodobú pomoc pre mladých ľudí naprieč Slovenskom.

**Výjazdové Krízové intervenčné tímy IPčko (KITIP)**, ktoré sú súčasťou regionálnych pobočiek IPčka na celom Slovensku, poskytli v roku **2025** spolu **1 605 intervencií v teréne** ľuďom v kríze a v emocionálne náročných situáciách.

V oblasti **preventívnych, intervenčných a podporných aktivít v školách** sme v roku 2025 zrealizovali spolu **1 126 intervencií a odborných konzultácií** pre vedenia škôl, školských psychológov a psychologičky, pedagogických a odborných zamestnancov a zamestnankyne.

## Ako tieto čísla zbierame

Niektoré z tém, s ktorými ľudia prichádzajú na naše služby pomoci, sú prepojené a vzájomne spolu súvisia. Ide o princíp reťazenia rôznych životných situácií a prežívania.

Štatistické dáta zaznamenávajú naši vyškolení odborníci a odborníčky priebežne, po každom pomáhajúcom poradenskom kontakte a krízovej intervencii, prostredníctvom štatistických online formulárov. Ďalej popísané dáta zahŕňajú dominantnú (primárnu) tému rozhovoru alebo intervencie.

Štatistiky IPčka poskytujú podrobné dáta, ktoré sú v súlade s externými poskytovateľmi služieb **Livechatoo** a **ActivCall**, s ktorými spolupracujeme. Dáta sme pri spracovaní nevyčerpali úplne – vieme dohľadať odpovede na mnohé ďalšie otázky. Nami vytvorené štatistiky nám slúžia ako sonda do aktuálneho prežívania ľudí a ako prehľad duševného zdravia v spoločnosti. Ich publikovaním zároveň zvyšujeme povedomie o tom, ako nás môžu ľudia kontaktovať a s čím všetkým sa na nás môžu obrátiť.

## DÁTA SPRACOVALI:

PhDr. Marek Madro, PhD., MBA  
PaedDr. Zuzana Juránková, MBA  
Mgr. Martina BočKayová  
Mgr. Veronika Tóthová  
Ing. Ľubica Dundeková

Mgr. Nikoleta Novoveská

Mgr. Tamara Kalužová

## GRAFICKÉ SPRACOVANIE:

Mgr. Lukáš Kala

Ďakujeme, že ste v tom s nami.

Ďakujeme, že nám veríte.

Ďakujeme, že šírite pomoc a nádej.

## KONTAKTNÁ OSOBA:

PhDr. Marek Madro, PhD., MBA  
marek@ipcko.sk  
+421 949 760 570

# IPčko: DÔLEŽITÉ ZISTENIA V ROKU 2025 v službách pomoci

V roku 2025 IPčko poskytlo spolu 181 087 intervencií, čo predstavuje nárast o **26,6 % v porovnaní s rokom 2024**.

Chat zostáva naďalej najvyužívanejšou formou pomoci (48 671 kontaktov).

**73,1 % kontaktov pochádza od ľudí do 30 rokov**, čím sa jasne ukazuje, že IPčko je predovšetkým oporou pre mladých ľudí a mladých dospelých, ktorí čelia psychickej záťaži, neistote a krízam v kľúčových životných etapách.

Téma „**Pocit osamelosti a strachu**“ je absolútne najčastejšou témou v roku 2024 aj v roku 2025. V porovnaní s rokom 2024 zaznamenávame **22,5% nárast počtu kontaktov v tejto téme**.

Téma „**Myšlienky na ukončenie života**“ predstavuje dlhodobo jednu z najzávažnejších oblastí, s ktorými sa na IPčko ľudia obracajú. **Počet kontaktov je vyšší o 19,1%** v porovnaní s rokom 2024.

Jednou z najvýraznejšie rastúcich tém v roku 2025 je „**Stres a tlak na výkon**“ – v porovnaní s rokom 2024 ide o **40,7% nárast**.

Zároveň zaznamenávame **42,6% nárast kontaktov v téme „Úzkosť, panika, fobie“**, čo potvrdzuje dlhodobý trend zvyšujúcej sa úzkosti v populácii.

Téma „**Sebapoškodzovanie**“ zostáva stabilne vysoko prítomná – v porovnaní s rokom 2024 evidujeme **nárast o 15,1%**.

V téme umelej inteligencie zaznamenávame **74,6 % nárast kontaktov medzi prvým (916 kontaktov) a druhým polrokom 2025 (1 601 kontaktov)**. Klienti a klientky sa pritom v komunikácii opakovane odvolávali na to, že ich na kontaktovanie Krízovej linky pomoci IPčko odporučil alebo „poslal“ ChatGPT.

V roku 2025 IPčko poskytlo **102 intervencií ľuďom s poruchou sluchu**, pričom väčšina z nich prebehla **po tragických udalostiach počas leta 2025**. Dostupnosť pomoci v posunkovom jazyku je na Slovensku **naďalej výrazne obmedzená**.

Diskusia o obmedzovaní sociálnych sietí v roku 2025 vyvolala u mladých ľudí strach a neistotu zo straty online priestoru bezpečia a spolupatričnosti. Zaznamenali sme **317 kontaktov**.

V 3062 kontaktoch sa výrazne objavovali pocity strachu a neistoty z budúcnosti, spájané so **slovenským aj svetovým spoločenským dianím a preťažením negatívnymi správami**.

# Sumarizačná tabuľka kontaktov na Krízovej linke pomoci IPčko a v pomáhajúcich službách IPčko v roku 2025

## DIŠTANČNÁ POMOC

## POMOC V OSOBNOM KONTAKTE

	CHAT	E-MAIL	VIDEO	TELEFÓN	ONLINE TERÉN	KITIP	KÁČKO	Klub Machovisko	FLEK KLUB	KREATE KLUB	ID KLUB	CONNECT KLUB	KLUBOVÉ DNI	ŠKOLY	OZ IPČKO
Január	4 491	2 139	24	2 310	3 051	139	458	725	705	685	668	-	341	67	15 803
Február	4 273	1 852	14	1 998	2 772	117	426	655	612	647	621	-	317	54	14 358
Marec	4 298	1 897	18	2 047	2 916	131	434	661	-	651	635	-	325	86	14 099
Apríl	4 408	1 959	15	2 115	2 934	134	438	683	-	663	654	-	338	106	14 447
Máj	4 485	2 008	19	2 168	3 014	152	448	697	318	678	661	338	371	115	15 472
Jún	4 604	2 047	14	2 211	3 123	134	453	742	539	718	702	417	308	129	16 141
Júl	3 517	1 379	8	1 487	3 221	156	419	532	634	498	476	363	343	12	13 045
August	3 244	1 457	53	1 572	3 256	112	425	538	641	513	481	437	378	46	13 153
September	3 578	1 485	61	1 603	3 797	125	432	647	669	658	642	696	420	107	14 920
Október	3 665	1 736	51	1 874	3 994	129	447	668	683	685	658	705	438	131	15 864
November	3 866	1 791	47	1 933	4 076	135	456	703	704	674	667	720	449	149	16 370
December	4 242	2 118	61	2 286	3 915	141	482	771	721	731	739	731	453	124	17 515
<b>SPOLU</b>	<b>48 671</b>	<b>21 868</b>	<b>385</b>	<b>23 604</b>	<b>40 069</b>	<b>1605</b>	<b>5318</b>	<b>8022</b>	<b>6226</b>	<b>7801</b>	<b>7604</b>	<b>4407</b>	<b>4481</b>	<b>1126</b>	<b>181 087</b>

### LEGENDA:

#### DIŠTANČNÁ POMOC

CHAT - [www.ipcko.sk](http://www.ipcko.sk), [www.krizovalinkapomoci.sk](http://www.krizovalinkapomoci.sk), [www.hcemsazabit.sk](http://www.hcemsazabit.sk), [stalosato.sk](http://stalosato.sk), [www.beznastrah.online](http://www.beznastrah.online)  
 E-MAIL - [www.ipcko.sk](http://www.ipcko.sk), [www.krizovalinkapomoci.sk](http://www.krizovalinkapomoci.sk), [www.hcemsazabit.sk](http://www.hcemsazabit.sk), [stalosato.sk](http://stalosato.sk), [www.beznastrah.online](http://www.beznastrah.online),...  
 VIDEO - Krízová linka pomoci IPčko  
 TELEFÓN - Krízová linka pomoci IPčko  
 OT - intervencie online terénnych pracovníkov na sociálnych sieťach, online komunitách a streamovacích platformách

#### POMOC V OSOBNOM KONTAKTE

KÁČKO - centrum krízovej intervencie Káčko (BA, TT, NR, BB, ZA, TN, KE, PO)  
 KITIP - Krízový intervenčný tím IPčko v každom kraji - pomoc v teréne  
 KLUBY - KLUB MACHOVISKO, FLEK KLUB, KREATE KLUB, ID KLUB, CONNECT KLUB  
 Klubové dni - podporné a rozvojové aktivity v regionálnych pobočkách IPčka v Žiline, Trenčíne a Banskej Bystrici  
 ŠKOLY - preventívne aktivity, intervenčné aktivity, krízová intervencia v školách, podpora, sprevádzanie a vzdelávanie pedagogických a odborných pracovníkov a pracovníčky

Intervencie vo všetkých pomáhajúcich službách IPčka boli poskytované slovenským aj ukrajinským klientom a klientkám.

# Sumarizačná tabuľka tém kontaktov na Krízovej linke pomoci IPčko a v pomáhajúcich službách IPčko v roku 2025

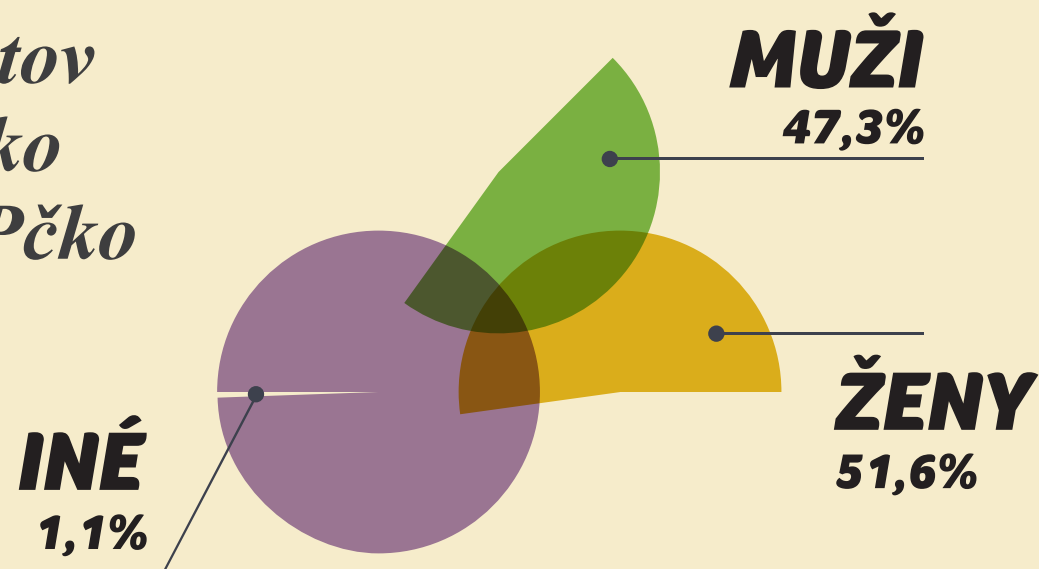
	<b>POČET KONTAKTOV</b>	<b>%</b>
<b>POCITY OSAMOTENIA A STRACH</b>	<b>18 471</b>	<b>10,2</b>
<b>MYŠLIENKY NA UKONČENIE ŽIVOTA</b>	<b>15 030</b>	<b>8,3</b>
<b>STRES, TLAK NA VÝKON</b>	<b>14 968</b>	<b>8,3</b>
<b>ÚZKOSŤ, PANIKA, FÓBIE</b>	<b>13 838</b>	<b>7,6</b>
<b>SEBAPOŠKODZOVANIE</b>	<b>12 857</b>	<b>7,1</b>
<b>FENOMÉNY INTERNETU</b>	<b>11 227</b>	<b>6,2</b>
<b>ŠKOLA, VZDELÁVACIE ŤAŽKOSTI</b>	<b>11 146</b>	<b>6,2</b>
<b>DEPRESIA</b>	<b>10 865</b>	<b>6</b>
<b>ŠIKANA</b>	<b>10 684</b>	<b>5,9</b>
<b>PARTNERSKÉ A RODINNÉ VZŤAHY</b>	<b>10 503</b>	<b>5,8</b>
<b>ROVESNÍCKE VZŤAHY</b>	<b>9 235</b>	<b>5,1</b>
<b>KONFLIKTY</b>	<b>8 798</b>	<b>4,9</b>
<b>PSYCHIATRICKÉ PROBLÉMY</b>	<b>6 614</b>	<b>3,7</b>
<b>IDENTITA</b>	<b>5 433</b>	<b>3</b>
<b>SEXUALITA</b>	<b>4 622</b>	<b>2,5</b>
<b>STRATA A SMRŤ BLÍZKYCH</b>	<b>3 503</b>	<b>1,9</b>
<b>UMELÁ INTELIGENCIA (AI)</b>	<b>2 517</b>	<b>1,4</b>
<b>POKUS O UKONČENIE ŽIVOTA</b>	<b>2 311</b>	<b>1,3</b>
<b>NÁVYKOVÉ LÁTKY</b>	<b>1 922</b>	<b>1,1</b>
<b>DOMÁCE A SEXUÁLNE NÁSILIE</b>	<b>1 905</b>	<b>1</b>
<b>SOCIÁLNO-PRÁVNÁ OBLASŤ</b>	<b>1 541</b>	<b>0,8</b>
<b>PORUCHY PRIJÍMU POTRAVY</b>	<b>1 303</b>	<b>0,7</b>
<b>RADIKALIZÁCIA</b>	<b>719</b>	<b>0,4</b>
<b>INÁ TÉMA</b>	<b>1075</b>	<b>0,6</b>
<b>SPOLU</b>	<b>181 087</b>	

Štatistiky občianskeho združenia IPčko z Krízová linka pomoci IPčko (SK,UA), stalosato.sk, chcemsazabit.sk, beznastrah.online a krízových služieb pomoci Krízový intervenčný tím IPčko, centrum krízovej intervencie Káčko, KLUBU MACHOVISKO, FLEK KLUBU, ID KLUBU, KREATE KLUBU, CONNECT KLUBU a projektu Online terénnej práce.

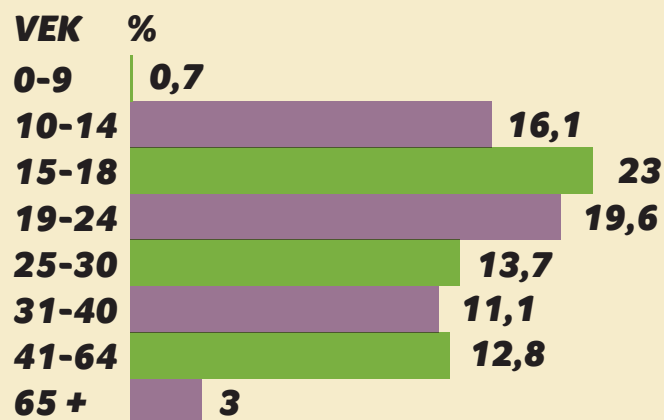
Percentá sú zaokrúhlené na 1 desatinné miesto.

Dáta súhlasia s aplikáciami Livechatoo a ActiveCALL, cez ktoré pomoc poskytujeme.

## Sumarizačná tabuľka kontaktov na Krízovej linke pomoci IPčko a v pomáhajúcich službách IPčko v roku 2025 podľa pohlavia



## Sumarizačná tabuľka kontaktov na Krízovej linke pomoci IPčko a v pomáhajúcich službách IPčko v roku 2025 podľa veku



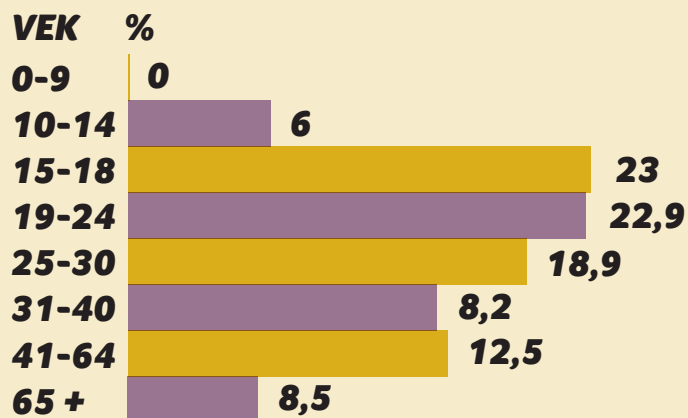
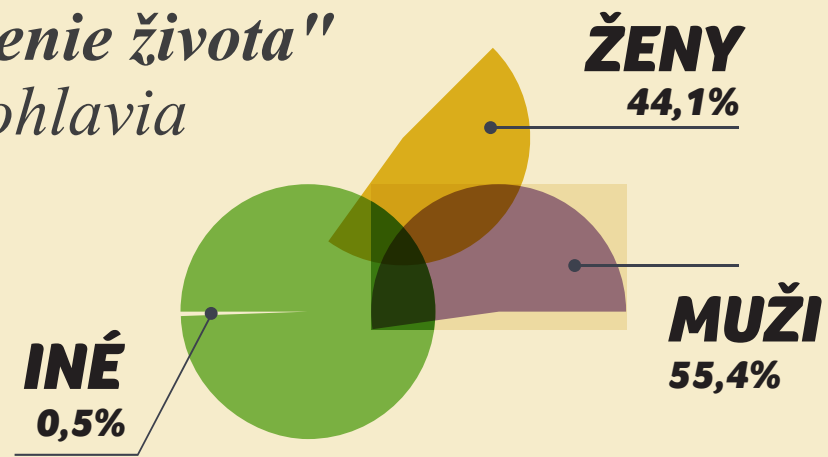
Štatistiky občianskeho združenia IPčko z Krízová linka pomoci IPčko (SK,UA), stalosato.sk, chcemsazabit.sk, beznastrah.online a krízových služieb pomoci Krízový intervenčný tím IPčko, centrum krízovej intervencie Káčko, KLUBU MACHOVISKO, FLEK KLUBU, ID KLUBU, KREATE KLUBU, CONNECT KLUBU a projektu Online terénnej práce.

Percentá sú zaokrúhlené na 1 desatinné miesto.  
Dáta súhlasia s aplikáciami Livechatoo a ActiveCALL, cez ktoré pomoc poskytujeme.

# Akútna suicidálna kríza na Krízovej linke pomoci IPčko a v pomáhajúcich službách IPčko v roku 2025

## Sumarizačná tabuľka v téme kontaktu "Pokus o ukončenie života" podľa pohlavia

## Sumarizačná tabuľka v téme kontaktu "Pokus o ukončenie života" podľa veku



## Sumarizačná tabuľka v téme kontaktu "Pokus o ukončenie života" podľa počtu v jednotlivých mesiacoch

	POČET KONTAKTOV	%
JANUÁR	219	9,5
FEBRUÁR	152	6,6
MAREC	215	9,3
APRÍL	228	9,9
MÁJ	210	9,1
JÚN	183	7,9
JÚL	130	5,6
AUGUST	102	4,4
SEPTEMBER	212	9,2
OKTÓBER	219	9,5
NOVEMBER	225	9,7
DECEMBER	216	9,3
<b>SPOLU</b>	<b>2 311</b>	

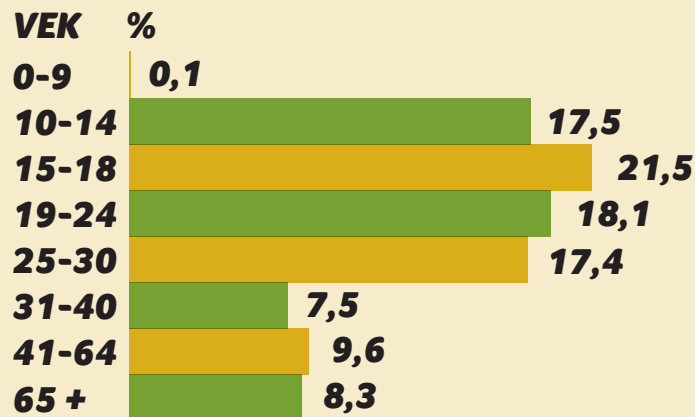
Štatistiky občianskeho združenia IPčko z Krízová linka pomoci IPčko (SK,UA), stalosato.sk, chcemsazabit.sk, beznastrah.online a krízových služieb pomoci Krízový intervenčný tím IPčko, centrum krízovej intervencie Káčko, KLUBU MACHOVISKO, FLEK KLUBU, ID KLUBU, KREATE KLUBU, CONNECT KLUBU a projektu Online terénnej práce.

Percentá sú zaokrúhlené na 1 desatinné miesto.

Dáta súhlasia s aplikáciami Livechatoo a ActiveCALL, cez ktoré pomoc poskytujeme.

# "Myšlienky na ukončenie života" na Krízovej linke pomoci IPčko a v pomáhajúcich službách IPčko v roku 2025

## Sumarizačná tabuľka v téme kontaktu "Myšlienky na ukončenie života" podľa veku

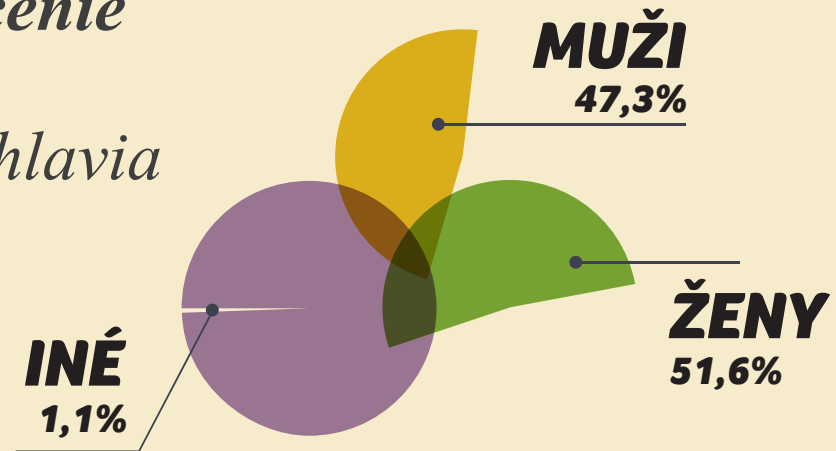


Štatistiky občianskeho združenia IPčko z Krízová linka pomoci IPčko (SK,UA), stalosato.sk, chcemsazabit.sk, beznastrah.online a krízových služieb pomoci Krízový intervenčný tím IPčko, centrum krízovej intervencie Káčko, KLUBU MACHOVISKO, FLEK KLUBU, ID KLUBU, KREATE KLUBU, CONNECT KLUBU a projektu Online terénnej práce.

Percentá sú zaokrúhlené na 1 desatinné miesto.

Dáta súhlasia s aplikáciami Livechatoo a ActiveCALL, cez ktoré pomoc poskytujeme.

## Sumarizačná tabuľka v téme kontaktu "Myšlienky na ukončenie života" podľa pohlavia

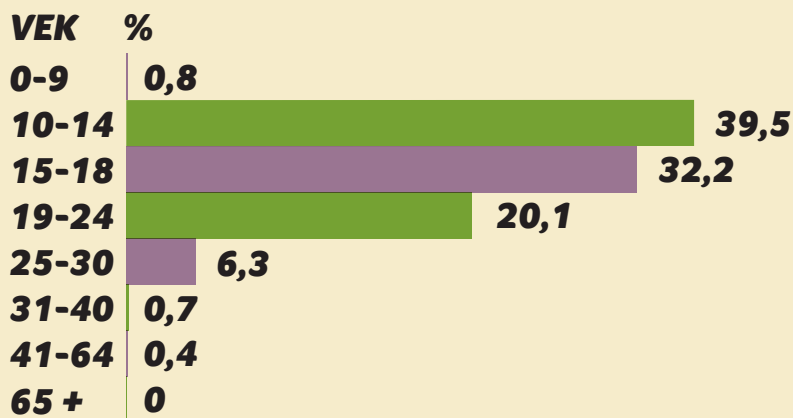


## Sumarizačná tabuľka v téme kontaktu "Myšlienky na ukončenie života" podľa počtu v jednotlivých mesiacoch

	POČET KONTAKTOV	%
JANUÁR	1241	8,3
FEBRUÁR	1183	7,9
MAREC	1396	9,3
APRÍL	1475	9,8
MÁJ	1403	9,3
JÚN	1205	8
JÚL	976	6,5
AUGUST	931	6,2
SEPTEMBER	1247	8,3
OKTÓBER	1277	8,5
NOVEMBER	1305	8,6
DECEMBER	1391	9,3
<b>SPOLU</b>	<b>15 030</b>	

# "Sebapoškodzovanie" na Krízovej linke pomoci IPčko a v pomáhajúcich službách IPčko v roku 2025

## Sumarizačná tabuľka v téme kontaktu "Sebapoškodzovanie" podľa veku

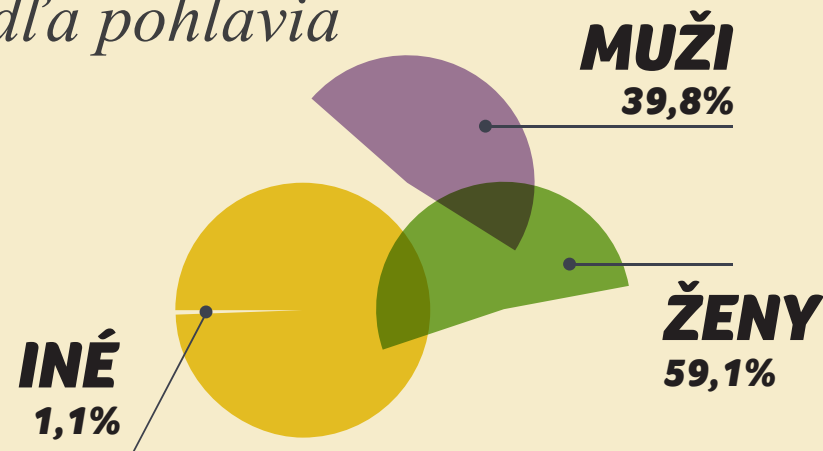


Štatistiky občianskeho združenia IPčko z Krízová linka pomoci IPčko (SK,UA), stalosato.sk, chcemsazabit.sk, beznastrah.online a krízových služieb pomoci Krízový intervenčný tím IPčko, centrum krízovej intervencie Káčko, KLUBU MACHOVISKO, FLEK KLUBU, ID KLUBU, KREATE KLUBU, CONNECT KLUBU a projektu Online terénnej práce.

Percentá sú zaokrúhlené na 1 desatinné miesto.

Dáta súhlasia s aplikáciami Livechatoo a ActiveCALL, cez ktoré pomoc poskytujeme.

## Sumarizačná tabuľka v téme kontaktu "Sebapoškodzovanie" podľa pohlavia

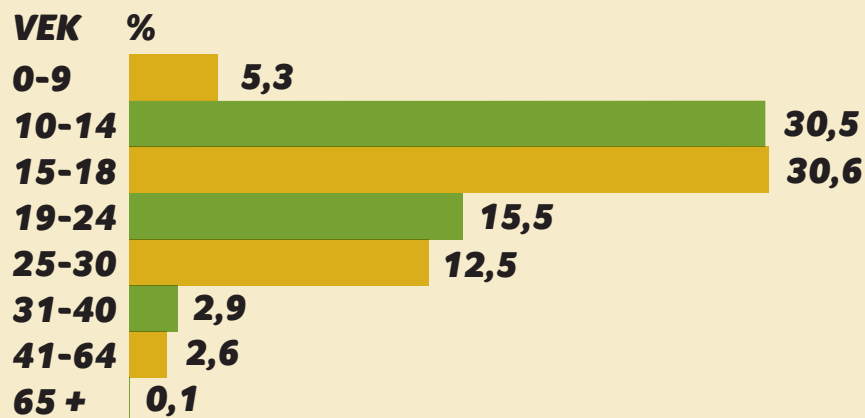


## Sumarizačná tabuľka v téme kontaktu "Sebapoškodzovanie" podľa počtu v jednotlivých mesiacoch

	POČET KONTAKTOV	%
JANUÁR	1072	8,3
FEBRUÁR	982	7,6
MAREC	1108	8,6
APRÍL	1132	8,8
MÁJ	1117	8,7
JÚN	1063	8,3
JÚL	971	7,6
AUGUST	958	7,4
SEPTEMBER	1089	8,5
OKTÓBER	1114	8,7
NOVEMBER	1142	8,9
DECEMBER	1109	8,6
<b>SPOLU</b>	<b>12 857</b>	

# "Fenomény internetu" na Krízovej linke pomoci IPčko a v pomáhajúcich službách IPčko v roku 2025

## Sumarizačná tabuľka v téme kontaktu "Fenomény internetu" podľa veku

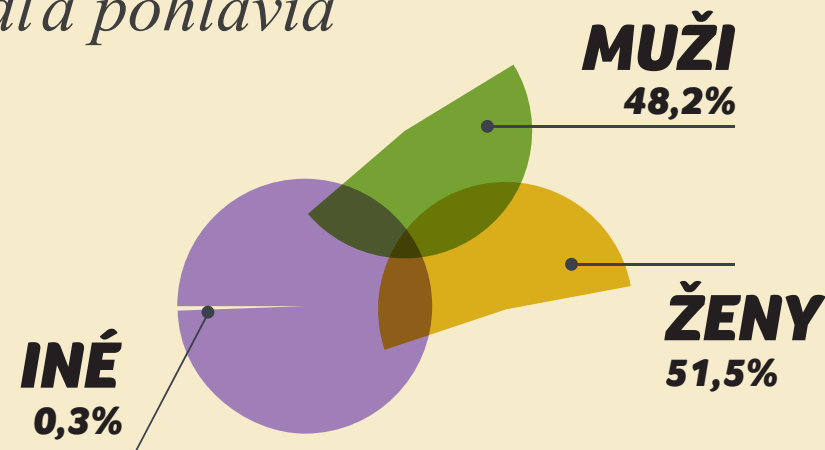


Štatistiky občianskeho združenia IPčko z Krízová linka pomoci IPčko (SK,UA), stalosato.sk, chcemsazabit.sk, beznastrah.online a krízových služieb pomoci Krízový intervenčný tím IPčko, centrum krízovej intervencie Káčko, KLUBU MACHOVISKO, FLEK KLUBU, ID KLUBU, KREATE KLUBU, CONNECT KLUBU a projektu Online terénnej práce.

Percentá sú zaokrúhlené na 1 desatinné miesto.

Dáta súhlasia s aplikáciami Livechatoo a ActiveCALL, cez ktoré pomoc poskytujeme.

## Sumarizačná tabuľka v téme kontaktu "Fenomény internetu" podľa pohlavia



## Sumarizačná tabuľka v téme kontaktu "Fenomény internetu" podľa počtu v jednotlivých mesiacoch

	POČET KONTAKTOV	%
JANUÁR	973	8,7
FEBRUÁR	703	6,3
MAREC	972	8,7
APRÍL	984	8,8
MÁJ	993	8,8
JÚN	971	8,6
JÚL	914	8,1
AUGUST	861	7,7
SEPTEMBER	958	8,5
OKTÓBER	964	8,6
NOVEMBER	981	8,7
DECEMBER	953	8,5
<b>SPOLU</b>	<b>11 227</b>	

# Sumarizačná tabuľka v téme kontaktu "Fenomény internetu" podľa tém

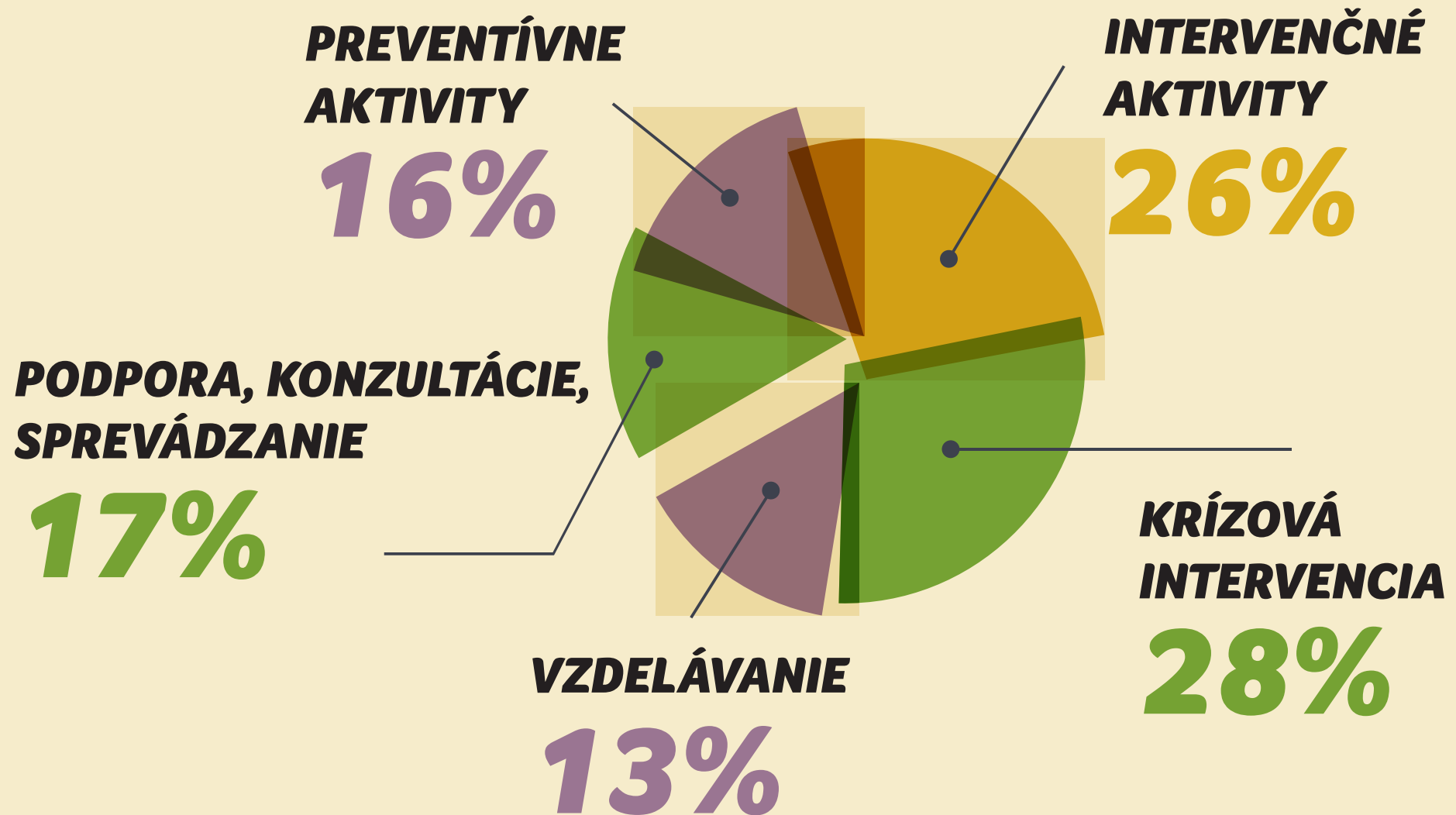
TÉMA	POČET KONTAKTOV	%
<b>KYBERŠIKANA</b>	<b>2953</b>	<b>26,3</b>
<b>KYBERGROOMING</b>	<b>2616</b>	<b>23,3</b>
<b>HATE SPEECH</b>	<b>1920</b>	<b>17,1</b>
<b>ONLINE GAMING A GAMBLING</b>	<b>943</b>	<b>8,4</b>
<b>MIZOGÝNIA</b>	<b>909</b>	<b>8,1</b>
<b>ONLINE PODVODY</b>	<b>853</b>	<b>7,6</b>
<b>DEZINFORMÁCIE, HOAXY</b>	<b>472</b>	<b>4,2</b>
<b>ONLINE VÝZVY A TRENDY</b>	<b>236</b>	<b>2,1</b>
<b>KYBERSTALKING</b>	<b>78</b>	<b>0,7</b>
<b>INÉ</b>	<b>247</b>	<b>2,2</b>
<b>SPOLU</b>	<b>11 227</b>	

Štatistiky občianskeho združenia IPčko z Krízová linka pomoci IPčko (SK,UA), stalosato.sk, chcemsazabit.sk, beznastrah.online a krízových služieb pomoci Krízový intervenčný tím IPčko, centrum krízovej intervencie Káčko, KLUBU MACHOVISKO, FLEK KLUBU, ID KLUBU, KREATE KLUBU, CONNECT KLUBU a projektu Online terénnej práce.

Percentá sú zaokrúhlené na 1 desatinné miesto.

Dáta súhlasia s aplikáciami Livechatoo a ActiveCALL, cez ktoré pomoc poskytujeme.

# "ŠKOLY" v pomáhajúcich službách IPčko v roku 2025



# *Radikalizácia, násilný extrémizmus a terorizmus*

<b>3-DŇOVÉ ŠKOLENIE PRE PRVOLÍNIOVÝCH PRACOVNÍKOV</b>	<b>8</b>
<b>1 DŇOVÉ ŠKOLENIA PRE PRVOLÍNIOVÝCH PRACOVNÍKOV</b>	<b>26</b>
<b>OKRÚHLE STOLY</b>	<b>3</b>
<b>ODBORNÉ KONFERENCIE</b>	<b>2</b>
<b>SOS SKUPINY</b>	<b>7</b>
<b>PODNETY OD MLADÝCH ĽUDÍ - "VYFRUSTROVAČ"</b>	<b>531</b>
<b>LIVE STREAM NA TWITCHI</b>	<b>47</b>
<b>BEZPEČNOSTNÉ AUDITY</b>	<b>1</b>
<b>MONITOROVANÉ ONLINE KOMUNITY</b>	<b>102</b>
<b>MONITOROVANIE RIZIKOVÝCH JEDNOTLIVCOV V ONLINE PRIESTORE</b>	<b>93</b>
<b>WEBINÁRE K TÉME RADIKALIZÁCIE MLADÝCH ĽUDÍ</b>	<b>2</b>
<b>METODICKÁ PRÍRUČKA PRE PRVOLÍNIOVÝCH PRACOVNÍKOV</b>	<b>1</b>
<b>ANALÝZA PODNETOV "VYFRUSTROVAČA"</b>	<b>1</b>
<b>DISCORD</b>	<b>136</b>
<b>IDENTIFIKÁCIA MIERY RIZIKA MOBILIZÁCIE K NÁSILIU</b>	<b>63</b>
<b>PREVENTÍVNE AKTIVITY K MOBILIZÁCII K NÁSILIU</b>	<b>147</b>

# Umelá inteligencia (AI) v roku 2025

	POČET	%
<b>AI AKO "ZÁPLATA" OSAMELOSTI</b>	<b>433</b>	<b>17,2</b>
<b>AI AKO PRIATEĽ</b>	<b>413</b>	<b>16,4</b>
<b>AI AKO "PSYCHOLÓG"</b>	<b>385</b>	<b>15,3</b>
<b>AI AKO DISTRIBÚTOR KLIENTOV NA POMÁHAJÚCE SLUŽBY</b>	<b>330</b>	<b>13,1</b>
<b>AI AKO INFORMAČNÁ AUTORITA</b>	<b>302</b>	<b>12</b>
<b>AI AKO ROMANTICKÝ PARTNER</b>	<b>224</b>	<b>8,9</b>
<b>AI AKO ZDROJ NEISTOTY, NEDOSTATOČNOSTI A STRACHU Z BUDÚCNOSTI</b>	<b>204</b>	<b>8,1</b>
<b>AI AKO TVORCA DEEPPAKE</b>	<b>171</b>	<b>6,8</b>
<b>AI AKO ZDROJ KLIMATICKEJ KRÍZY</b>	<b>55</b>	<b>2,2</b>
	<b>2 517</b>	

## LEGENDA

### AI ako „záplata“ osamelosti

Ludia využívajú AI na nasýtenie potreby blízkosti, kontaktu a pocitu, že na svoje prežívanie nie sú sami.

### AI ako priateľ

AI nahrádza rovesnícke vzťahy – mladí ju používajú ako niekoho, s kým sa môžu rozprávať, zdieľať emócie a tráviť čas.

### AI ako „psychológ“

Ludia riešia svoje duševné zdravie s AI ako s odborníkom – zverujú sa jej s úzkosťou, depresiou či krízou namiesto vyhľadania odbornej pomoci.

### AI ako informačná autorita

Absolútna dôvera v informácie od AI a nadmerné spoliehanie sa na jej odpovede, často bez kritického overovania.

### AI ako distribútor klientov na pomáhajúce služby

Prepojenie dôvery, blízkosti a vnímania AI ako „odborníka“ spôsobuje, že ľudia vyhľadajú linky pomoci na jej odporúčanie.

### AI ako romantický partner

Vytváranie romantických a emočne silných vzťahov s chatbotmi, ktoré nahrádzajú reálne partnerské väzby.

### AI ako zdroj neistoty, nedostatočnosti a strachu z budúcnosti

Obavy, že AI „ovláadne svet“, nahradí ľudí v práci a robí veci lepšie a rýchlejšie – rastie pocit vlastnej nedostatočnosti.

### AI ako tvorca deepfake

Vytváranie falošných fotografií a videí (zosmiešňujúcich alebo s explicitným obsahom), ktoré sa používajú na kyberšikanu, zosmiešňovanie a ponižovanie.

### AI ako zdroj klimatickej krízy

Odmietanie AI zo strany ľudí, ktorí ju vnímajú ako záťaž pre planétu a symbol neudržateľného technologického vývoja.

# ĎAKUJEME ZA VAŠU PODPORU

## ZLATÍ PARTNERI IPČKA



## STRIEBORNÍ PARTNERI IPČKA



## BRONZOVÍ PARTNERI IPČKA



## OSTATNÍ PARTNERI

