

## Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom

Co roku 10 września obchodzony jest „Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom”. Kryzys psychiczny, depresja, samookaleczanie, samobójstwo – często w wielu środowiskach to nadal temat tabu. Dzień ten ma na celu **zwiększenie świadomości społecznej w zakresie tematyki samobójstw i ma stanowić wsparcie psychologiczne dla osób, u których pojawiają się myśli samobójcze.**

### *Dane statystyczne*

Każdy z nas miał przynajmniej raz w życiu doświadczenie suicydalne (samobójcze) - stracił w ten sposób kogoś kogo znał, sam miał myśli samobójcze lub zetknął się z nimi u innych. Myśli samobójcze mogą dotyczyć każdego, bez względu na wiek. W Polsce w ciągu roku dochodzi do ponad 5 000 samobójstw. Więcej osób ginie w wyniku śmierci samobójczej niż w wyniku wypadków samochodowych. Dane Komendy Głównej Policji za 2021 rok pokazują



gwałtowny wzrost zachowań samobójczych wśród młodych osób. W 2021 roku 1496 dzieci i nastolatków poniżej 18. roku życia podjęło próbę samobójczą, aż 127 z tych prób zakończyło się śmiercią. W stosunku do 2020 roku jest to wzrost odpowiednio

o 77% zachowań samobójczych oraz o 19% śmierci samobójczych.

Najczęstszymi przyczynami samobójstw są doświadczenia utraty, między innymi bliskiej osoby, ale również ważnych dla tej osoby wartości, planów, czy idei.

### Sygnaty świadczące o kryzysie

Aby skutecznie zapobiegać temu zjawisku, trzeba dowiedzieć się jak rozpoznawać i w jaki sposób rozmawiać z ludźmi w kryzysie. Osoba zagrożona samobójstwem może dawać nam sygnały, których nie należy lekceważyć. Wśród nich do najczęstszych należą:

- mówienie o popełnieniu samobójstwa;
- drastyczne zmienianie swojego zachowania;
- pojawienie się problemów z jedzeniem i spaniem;
- wycofywanie się z kontaktów towarzyskich;
- utrata zainteresowania pracą, szkołą, swoim dotychczasowym hobby itd.;
- zaniedbania w swoim wyglądzie zewnętrznym;
- podejmowanie ryzykownych działań;
- wykazywanie zainteresowania problemem śmierci i umierania;
- przygotowywanie się do śmierci poprzez pisanie testamentu, listów pożegnalnych, porządkowanie swoich spraw; rozdawanie ważnych rzeczy osobistych;
- zwiększenie spożywania alkoholu, środków odurzających lub leków.



### W jaki sposób wspierać?

Samobójstwa są najczęstszą przyczyną przedwczesnych zgonów, którym można zapobiec. Jak można pomóc? W przypadku, gdy ktoś z naszego otoczenia zwierzy się nam, że myśli o samobójstwie lub ujawnia przytoczone wyżej symptomy, przede wszystkim nie należy obawiać się porozmawiać o tym, starając się nie okazywać zdziwienia czy zaskoczenia. W rozmowie z osobą w kryzysie samobójczym można używać sformułowań typu: „Jak mogę Ci pomóc?“, „Co sprawi, że poczujesz się lepiej?“, „Co dotychczas pomagało Ci w pokonywaniu trudności?“. Warto wysłuchać bez osądzania, okazać zrozumienie, pomóc w rozproszeniu

negatywnych myśli, np. proponując wspólny spacer, wyjście na zakupy, na siłownię, przejażdżkę rowerem itp. Cenna może być także pomoc w zaplanowaniu małych, ale wykonalnych w danej chwili kroków. Ważnym działaniem będzie pomoc w szukaniu różnych możliwości wyjścia z kryzysu, np. zaproponowanie skorzystania z wizyty u specjalisty – psychologa, psychoterapeuty, pedagoga, psychiatry. Można także zwrócić się o pomoc, dzwoniąc pod numery telefonów pomocowych i skonsultować swoje działania ze specjalistami. **W przypadku, gdy zagrożone jest życie, należy zadzwonić pod numer 112!**



*Bezpłatne telefony pomocowe*

Całodobowe bezpłatne numery pomocowe:

- Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym: **800 702 222**
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: **116 111**
- Całodobowy numer Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Krakowie: **12 421 92 82**

Inne, przykładowo:

- Telefon wsparcia emocjonalnego dla osób dorosłych: tel. 116 123, czynny codziennie od 14:00 do 22:00;
- Telefon Zaufania Młodych: 22 484 88 04, czynny od poniedziałku do soboty od 11:00 do 21:00;
- Telefon zaufania dla mężczyzn: 608 271 402, czynny we wtorki od 17:00 do 19:00 oraz czwartki od 19:00 do 21:00;
- Antydepresyjny telefon zaufania: 22 484 88 01, czynny od poniedziałku do piątku od 15:00 do 20:00.

Wykłady otwarte w dniu 10 września br.

**Z okazji obchodów Światowego Dnia Zapobiegania Samobójstwom** (World Suicide Prevention Day) 10 września 2022 roku odbędzie się kolejna odsłona wykładów otwartych pod hasłem: **Życie warte jest rozmowy: Razem pokonać kryzys**. Organizatorem wydarzenia jest Polskie Towarzystwo Suicydologiczne. Wykłady odbędą się w Okręgu Warszawskim Związku Polskich Artystów Plastyków przy ul. Mazowieckiej 11a w Warszawie. Wydarzenie w całości będzie transmitowane na żywo na YouTube Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego i FB profilu Życie warte jest rozmowy. Więcej informacji nt. wykładów: [Życie warte jest rozmowy: Razem pokonać kryzys](#).



Źródło: [zwjr.pl](http://zwjr.pl)

Źródło:

<https://zwjr.pl/>

<https://suicydologia.org/>

<https://www.gov.pl/>

<https://forumprzeciwdepresji.pl/>