



10. września Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom

**Znasz kogoś, kto ostatnio
wydawał się bardziej
odizolowany?**

Sprawdź, co u niego/
niej słychać. Zwrócenie
się do kogoś z pomocą
może dużo zmienić.

Ponad 700 tys

osób rocznie umiera na skutek
samobójstwa¹



Razem możemy coś zmienić!

Samobójstwo jest globalnym problemem zdrowotnym. Nikomu nie chce się wierzyć, że bliska im osoba mogłaby odebrać sobie życie. A jednak, co roku setki tysięcy osób to robią – a znacznie więcej podejmuje próby samobójcze.¹ Samobójstwo jest czwartą przyczyną śmierci wśród osób w wieku od 15 do 29 lat na całym świecie.² Samobójstwom można zapobiegać, ale utrzymująca się stygmatyzacja zniechęca wiele osób do szukania pomocy. Wiele osób, które przeżyły próbę samobójczą lub straciły kogoś na skutek samobójstwa nie chce dzielić się swoimi doświadczeniami, ponieważ czują się zawstydzone, winne, zakłopotane i samotne. Zacznijmy o tym rozmawiać, aby zwiększyć świadomość i zachęcić więcej osób do uzyskania wsparcia, zanim będzie za późno.

Dowiedz się, jakie są sygnały ostrzegawcze

- Groźby wyrządzenia sobie krzywdy i szukanie na to sposobów
- Mówienie na przykład: „Nikt nie będzie za mną tęsknił, kiedy odejdę”
- Żegnanie się i rozdawanie swoich ulubionych rzeczy
- Dramatyczne wahania nastroju, lekkomyślne zachowania, wycofanie się z kontaktów z innymi osobami, odczuwanie niepokoju i gniewu

Dowiedz się, jakie są czynniki ryzyka

- Doświadczenie depresji lub zaburzeń związanych z używaniem substancji psychoaktywnych
- Nieudana poprzednia próba samobójcza
- Odizolowanie się społeczne
- Cierpienie na skutek choroby przewlekłej lub z powodu bólu
- Doświadczenie nadużyć, traumy, wojny, przemocy lub dyskryminacji
- Przeżywanie ciężkiego stresu, na przykład rozstania lub straty

Oto kilka sposobów na początek:



Pomóż swojej społeczności

Zastanów się nad zgłoszeniem się na ochotnika do organizacji zajmującej się zapobieganiem samobójstwom. Może potrzebować kogoś do odbierania telefonów, prowadzenia rozmów na czacie i odbierania wiadomości. Możesz również pomóc zwiększając świadomość na temat problemu podczas wydarzeń społecznościowych. Poszukaj innych organizacji, które również pomagają osobom z grup ryzyka. Organizacje młodzieżowe, oferujące możliwości mentoringu i programy pomagające w powrocie do zdrowia/wyjściu z nałogu.



Przygotuj się na trudną rozmowę

Jeśli podejrzewasz, że ktoś myśli o samobójstwie, powiedz mu/jej o swoich obawach i wprost go/ją o to zapytaj. Zapytanie z wyczuciem: „Czy myślałeś(-aś) o wyrządzeniu sobie krzywdy lub zabiciu się?” nie podsunie mu/jej takiego pomysłu. Pokaże jednak, że Ci zależy i jesteś otwarty(-a) na wysłuchanie tego, co chce powiedzieć o swoich uczuciach i doświadczeniach.

Słuchaj jego/jej zwierzeń ze współczuciem, bez osądzania i bez przerywania. Pokaż, że Ci zależy i chcesz mu/jej pomóc uzyskać profesjonalne wsparcie.



Zgłoś się po profesjonalną pomoc

Twoje wsparcie jest cenne, zachęcaj jednak do szukania profesjonalnej pomocy u lekarza, specjalisty ds. zdrowia psychicznego lub specjalisty ds. zapobiegania samobójstwom. Jeśli obawiasz się, że osoba ta jest w bezpośrednim niebezpieczeństwie, nie zostawiaj jej samej. Poszukaj pomocy dzwoniąc na linię wsparcia dla osób w kryzysie lub na pogotowie i usuń wszystko, co mogłoby służyć do wyrządzenia krzywdy.

^{1,2}World Health Organization (WHO), “Suicide.” Opublikowano 28 sierpnia 2023 r.

988 Suicide & Crisis Lifeline. “Help someone else.” Dostęp uzyskano 19 czerwca 2024 r.

Mind, “Coping after a suicide attempt.” Opublikowano w październiku 2023 r.

NAMI, “Suicide Prevention.” Dostęp uzyskano 19 czerwca 2024 r.

Suicide Prevention Resource Center, “Warning Signs of Suicide.” Dostęp uzyskano 19 czerwca 2024 r.

Suicide Prevention Resource Center, “Warning Signs of Suicide Fact Sheets.” Dostęp uzyskano 19 czerwca 2024 r.

WHO, “Do you know someone who may be considering suicide?” Dostęp uzyskano 16 czerwca 2024 r.

WHO, “Suicide rates.” Dostęp uzyskano 15 czerwca 2024 r.