

Co 40 sekund: Nie unikajmy tematu samobójstw – i zapobiegajmy im



W czasie, jaki zajmuje poranne umycie zębów, ktoś popełnia samobójstwo. W czasie, jaki zajmuje napełnienie czajnika na herbatę lub dzbanka na kawę, umiera kolejna osoba. Statystyki są przerażające. Co 40 sekund na całym świecie ktoś w ten sposób kończy swoje życie.¹ Na każdą osobę, która umiera w wyniku samobójstwa, około 20 przeżywa próbę samobójczą.²

Samobójstwo jest globalnym problemem zdrowotnym. Jednak rzadko mówi się o tym otwarcie. Milczenie lub rozmowy prowadzone przyciszonym tonem mogą tylko zwiększać piętno. Może to wywoływać uczucie wstydu u osób, które przeżyły próbę samobójczą lub straciły kogoś w wyniku samobójstwa. A powinniśmy raczej pokazać innym, że nie przechodzimy obok tego problemu obojętnie. Wysłuchamy bez osądzania i pomożemy im uzyskać wsparcie, gdy będą tego potrzebować.

Zastanawiasz się, co należy powiedzieć lub zrobić, jeśli się o kogoś martwisz? Chcesz okazać wsparcie w swojej społeczności? Oto kilka pomysłów na początek.

Dowiedz się, jakie są sygnały ostrzegawcze

Kiedy ktoś rozważa odebranie sobie życia przez samobójstwo, może grozić, że to zrobi i szukać sposobów i środków. Może powiedzieć na przykład: „Nikt nie będzie za mną tęsknił, kiedy odejdę”. Może pożegnać się z rodziną i przyjaciółmi i oddać rzeczy, na których mu zależy.⁴ Czasami można również zauważyć ekstremalne wahania nastroju, nasilony niepokój lub częstsze wpadanie w złość lub wściekłość.^{5,6}

Należy również pamiętać o kilku czynnikach ryzyka:⁴

- Doświadczenie depresji lub zaburzeń związanych z używaniem substancji odurzających
- Przeżycie poprzedniej próby samobójczej
- Odizolowanie społeczne
- Cierpienie na skutek trwającej choroby lub z powodu bólu
- Doświadczenie przemocy, traumy, wojny, przemocy lub dyskryminacji
- Doświadczenie poważnego stresu, na przykład w związku z zakończeniem związku lub utratą bliskiej osoby



Samobójstwo jest **czwartą najczęstszą przyczyną** śmierci osób w wieku 12–29 lat.²

.....

1 na 100

osób umiera na skutek samobójstwa.³

Znasz kogoś, kto ostatnio wydawał się bardziej odizolowany?

Sprawdź, co u niego/niej słychać.

Pandemia utrudniła utrzymywanie relacji. Wyciągnięcie do kogoś ręki może dużo zmienić.

Poszukaj sposobów, jak pomóc osobom w swojej społeczności

Zastanów się nad zgłoszeniem się na ochotnika do organizacji zajmującej się zapobieganiem samobójstwom. Mogą potrzebować kogoś do odbierania telefonów. Możesz również zaoferować wsparcie w inny sposób, na przykład zwiększając świadomość problemu podczas wydarzeń środowiskowych. Poszukaj innych organizacji, które również pomagają osobom z grup ryzyka. Warto skontaktować się z organizacjami młodzieżowymi, programami mentoringu i programami rekonwalescencji.

Przygotuj się na trudną rozmowę

Jeśli uważasz, że ktoś myśli o samobójstwie, zapytaj go o to. Zadanie wprost pytania: „Czy myślałeś o zrobieniu sobie krzywdy lub popełnieniu samobójstwa?” nie spowoduje, że ktoś zacznie się nad tym zastanawiać. Ważne jest, aby rozmawiać i słuchać ze współczuciem i bez osądzania. Samobójstwu można zapobiec.^{4,6} Nie pouczaj nikogo o tym, jak wartościowe jest życie i nie mów, czy samobójstwo jest dobre, czy złe.⁶ Zamiast tego słuchaj. Jeśli trzeba zadawaj pytania, ale nie przerywaj.⁶

Zwiększając świadomość i podejmując więcej działań na rzecz zapobiegania samobójstwom, nie będziemy musieli tracić kolejnej osoby co 40 sekund. Poświęć chwilę i zastanów się, co możesz zrobić, aby dokonać pozytywnych zmian.

Razem możemy coś zmienić!

Skorzystaj z pomocy specjalisty

Jeśli osoba, z którą rozmawiasz poprosi Cię o zachowanie tajemnicy, wyjaśnij, dlaczego powinna natychmiast zgłosić się po potrzebną pomoc. Chociaż rozmowa z Tobą może być pomocna, nie musisz robić wszystkiego sam(a). Zachęć tę osobę do znalezienia profesjonalnego wsparcia. Może porozmawiać z lekarzem lub specjalistą od zdrowia psychicznego.⁴ Jeśli martwisz się, że jest w 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.^{4,6}



Zeskanuj kod, aby dowiedzieć się więcej na temat zapobiegania samobójstwom na stronie **livewell.optum.com**. Użyj firmowego kodu dostępu aby zrobić pierwszy krok.



1. World Health Organization (WHO). Suicide: One person dies every 40 seconds. [who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds](https://www.who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds). September 9, 2019. Accessed June 28, 2022.

2. WHO. Suicide prevention. [who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1](https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1). Accessed June 28, 2022.

3. WHO. One in 100 deaths is by suicide. [who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide](https://www.who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide). June 17, 2021. Accessed June 28, 2022.

4. WHO. Do you know someone who may be considering suicide? cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/depression/suicide-04-handouts-depression.pdf?sfvrsn=7c5eaac4_2. Accessed June 28, 2022.

5. Centers for Disease Control and Prevention. #BeThere to help prevent suicide. [cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html](https://www.cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html). Last reviewed February 24, 2022. Accessed June 28, 2022.

6. 988 Suicide & Crisis Lifeline. Help someone else. suicidepreventionlifeline.org/help-someone-else/. Accessed June 28, 2022.

Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby pomocy doraźnej. W nagłych przypadkach, należy zadzwonić pod numer 911 lub udać się do najbliższej izby przyjęć pogotowia. Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Skonsultuj się z lekarzem w sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich stanach i dla grup o każdej wielkości i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.