

ŚWIATOWY DZIEŃ ZAPOBIEGANIA SAMOBÓJSTWOM

Data publikacji 10.09.2020

Co roku 10 września obchodzony jest „Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom”. Samobójstwa są najczęstszą przyczyną przedwczesnych zgonów, którym można zapobiec. 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.

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. Niewiele osób wie jednak jak rozpoznać i uratować samobójcę. Myśli samobójcze mogą dotyczyć każdego, bez względu na wiek. W 2019 roku w Polsce w wyniku samobójstw życie straciło 5255 osób, w tym 756 kobiet i aż 4497 mężczyzn.

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 np.:

- mówić o popełnieniu samobójstwa;
- mieć problemy z jedzeniem i spaniem;
- drastycznie zmieniać swoje zachowanie;
- wycofywać się z kontaktów towarzyskich;
- tracić zainteresowanie pracą, szkołą, swoim dotychczasowym hobby itd.;
- przygotowywać się do śmierci pisząc testament, list pożegnalny, porządkując swoje sprawy;
- rozdawać ważne dla niej rzeczy;
- podejmować ryzykowne działania;
- wykazywać zainteresowanie problemem śmierci i umierania;
- nie dbać o swój wygląd zewnętrzny;
- zwiększyć spożycie alkoholu, narkotyków lub leków.

Osoba zagrożona samobójstwem mogła wcześniej podejmować próby pozbawienia siebie życia lub się okaleczać. Jedną z przyczyn samobójstwa mogą być również doświadczenia utraty, między innymi bliskiej osoby, ale również ważnych dla niej wartości, planów, czy idei.

Jak pomóc?

Jeśli ktoś powie Ci, że myśli o samobójstwie lub ujawnia przytoczone symptomy:

- nie obawiaj się porozmawiać o tym, nie okazuj zdziwienia i zaskoczenia;
- rozmawiaj, nie bój się, że twoje zainteresowanie tematem i dyskusja, będzie dla niej zachętą do realizacji planów;
- miej dla niej czas, okaż zainteresowanie i wsparcie;
- okaż gotowość do słuchania, pozwól na okazywanie emocji i akceptuj je;
- nie oceniaj, nie dawaj rad;

szukaj pomocy u osób oraz w instytucjach pomocowych takich, jak psycholog, psychiatra, **telefon zaufania 800-70-22-22, lub 1161-23**, Ośrodek Interwencji Kryzysowej, czy Poradnia Zdrowia Psychicznego.

Uratować życie, to uratować ciało, ale żeby uratować człowieka, trzeba uratować jego chęć życia. To nie tylko problem profesjonalnej pomocy, ale zwykłej ludzkiej życzliwości.

Tam, gdzie jest niebezpieczeństwo, jest także możliwość ratunku.

(KGP/RN)

