

10 września Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom

Samobójstwo jest jedną z 20 najczęstszych przyczyn śmierci na całym świecie w każdej grupie wiekowej. Jest przyczyną śmierci ponad 800 000 osób w ciągu roku.

Każdego dnia w Polsce śmiercią samobójczą ginie ok. 15 osób. W zeszłym roku zmarło w ten sposób 5276 Polaków - to więcej niż w wyniku wypadków drogowych.

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;

Zachowania samobójcze obejmują oprócz samobójstwa także myśli i próby samobójcze. Szacuje się, że na 1 samobójstwo dokonane przypada 25 prób samobójczych.

Zapobieganie samobójstwom jest często możliwe, a Ty możesz odegrać w nim kluczową rolę! Możesz działać - jako członek społeczeństwa, jako dziecko, rodzic, przyjaciel, kolega lub sąsiad. Jest wiele rzeczy, które możesz zrobić każdego dnia, a także w Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom. Możesz zwiększyć świadomość innych ludzi na temat problemu samobójstw, edukować siebie i innych o ich przyczynach, nauczyć się rozpoznawać

sygnały ostrzegawcze, okazywać wsparcie i troskę tym, którzy są w kryzysie samobójczym oraz ich najbliższym.

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

Zapraszamy do kontaktu z pedagogami szkolnymi

Aleksandra Lasocka

Izabela Nuskiewicz