

KOMENDA POWIATOWA POLICJI W CIESZYNIE

<http://www.cieszyn.slaska.policja.gov.pl/ka6/informacje/wiadomosci/241716,Swiatowy-Dzien-Zapobiegania-Samobojstwom-Zycie-warte-jest-rozmowy.html>
2019-06-19, 19:44

„ŚWIATOWY DZIEŃ ZAPOBIEGANIA SAMOBÓJSTWOM” - „ŻYCIE WARTÉ JEST ROZMOWY”

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. O przeciwdziałaniu tym tragediom, zrozumieniu ich przyczyn i poszukiwaniu rozwiązań mówi się rzadziej, niż o bezpieczeństwie na drogach. „Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom” obchodzony jest dzisiaj w Polsce pod hasłem „Życie warte jest rozmowy”.

ŚWIATOWY DZIEŃ ZAPOBIEGANIA SAMOBÓJSTWOM 2018

DZIEŃ WYKŁADÓW OTWARTYCH
pod hasłem:
ŻYCIE WARTO JEST ROZMOWY

10 września 2018
10:00 – 18:30
Biblioteka Uniwersytetu Warszawskiego
Dobra 56/66
prelekcje i forum dyskusyjne – sala 256
Pokoje Wsparcia – sale 139, 264, 265



ORGANIZATORZY:



WE WSPÓŁPRACY Z:

Pogotowie
KRYZYSOWE

FUNDACJA
NAGLES A M I



800 70 2222
CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB
W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO

I A S P



NPZ
NACJONALNY PROGRAM ZDROWIA

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia
na lata 2016-2020
www.npz3.pl

Nie ma osoby, która nie miałaby różnego rodzaju doświadczeń suicydalnych (samobójczych) - straciła w ten sposób kogoś kogo znała, sama miała myśli samobójcze lub zetknęła się z nimi u innych, ale niewiele osób wie jak rozpoznać i uratować samobójcę. Myśli samobójcze mogą dotyczyć osób w każdej grupie wiekowej.

Aby skutecznie zapobiegać temu zjawisku, trzeba dowiedzieć się jak rozpoznawać i w jaki sposób rozmawiać z ludźmi w kryzysie.

Osoba zagrożona samobójstwem może:

- 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 okaleczać się. Jedną z przyczyn samobójstwa mogą być również doświadczenia utraty, między innymi bliskiej osoby, ale również ważnych dla niej wartości, planów, czy idei.

Co robić?

Jeśli ktoś zwierza się tobie, 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.

[Wydział Psychologów Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach](#)

Ocena: 0/5 (0)

[Tweetnij](#)