

## JAK ZACHOWUJE SIĘ OSOBA ZAGROŻONA SAMOBÓJSTWEM?

### ⚠ Sygnały ostrzegawcze:

- Mówi o popełnieniu samobójstwa lub porusza tematy związane ze śmiercią.
- Jest bardzo zainteresowana problematyką śmierci i umierania.
- Podjęła już wcześniej próbę odebrania sobie życia.
- Drastycznie zmienia swoje zachowanie, przyzwyczajenia.
- Ma problemy z jedzeniem i spaniem.
- Wycofuje się z kontaktów towarzyskich i pod wpływem nastroju zrywa przyjaźnie.
- Traci zainteresowanie rodziną, pracą i otoczeniem.
- Przygotowuje się do śmierci: rozdaje ważne rzeczy, pisze testament, porządkuje swoje sprawy.
- Podejmuje nieadekwatne do sytuacji, ryzykowne działania.
- Przestaje dbać o swój wygląd zewnętrzny.
- Zwiększa spożycie alkoholu i pod jego wpływem wyraża sugestie, że nikt jej nie lubi, nie rozumie, że życie jest trudne i nawet bliscy nie chcą pomóc.
- Uskarża się na objawy przewlekłego stresu np. bóle głowy i bezsenność.
- Ulega skrajnym wahaniom nastroju – jest drażliwa, agresywna oraz pobudliwa lub apatyczna.
- Obniża aktywność i efektywność w pracy.

### ⚠ Czynniki ryzyka popełnienia samobójstwa:

- Strata kogoś bliskiego na skutek śmierci, rozwodu, separacji;
- Przeżywanie poważnych problemów osobistych i zawodowych;
- Nadużywanie alkoholu lub picie ryzykowne;
- Doznanie fizycznego lub/i psychicznego urazu;
- Przewlekła, nieuleczalna choroba;
- Trudności finansowe, pogorszenie warunków socjalnych;
- Nie utrzymywanie kontaktów społecznych, mieszkanie samemu;
- Przeżywanie smutku, stanów depresyjnych, przygnębienia;
- Doświadczenie ostrego lub przewlekłego stresu;
- Problemy zawodowe, takie jak: wszczęcie postępowania wyjaśniającego, postępowania dyscyplinarnego, zawieszenie w czynnościach służbowych.

## 🤝 Jak Ty możesz pomóc osobie zagrożonej samobójstwem? 🤝

- Zapamiętaj listę sygnałów ostrzegawczych i bądź czujny.
- Nigdy nie trzymaj w sekrecie rozmowy o samobójstwie, nawet jeśli jesteś o to proszony.
- Znajdź czas na rozmowę i okaz zainteresowanie. Bądź otwarty, bo osoba zagrożona samobójstwem może prosić o pomoc tylko raz.
- Bądź gotowy do słuchania, pozwól na okazywanie emocji i akceptuj je. W sposób bezpośredni rozmawiaj o samobójstwie.
- Nie pytaj „dlaczego”, bo to tylko wzmacnia zachowania obronne.
- Unikaj oceniania i dyskusji na temat dopuszczalności czy słuszności samobójstwa. Nie dawaj wykładów na temat wartości życia. Nie pouczaj i nie decyduj za kogoś.
- Nie wzywaj do podjęcia próby samobójczej.
- Szukaj pomocy u psychologa w Twojej jednostce, psychiatry lub skontaktuj się ze specjalistą z poradni psychologicznej lub ośrodka interwencji kryzysowej.

### Pamiętaj!

Znajdujący się w kryzysie człowiek jest otwarty na przyjmowanie pomocy!  
Kiedy dostrzeżesz sygnały zachowania samobójczego, reaguj!  
Nic nie robiąc, ryzykujesz utratę tej osoby. **NA ZAWSZE!**

Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości lub martwi cię zachowanie osoby z twojego otoczenia zadzwoń na

☎ **800 12 12 12** Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

☎ **800 12 00 02** „Niebieska Linia” (dla ofiar przemocy)

Źródło: Informacyjny Serwis Policyjny <https://isp.policja.pl/isp/infolinia-psychologicz/27,dok.html> dostęp 28.09.2023 r.

### Jeśli czyjeś życie jest zagrożone - zadzwoń pod numer 112.

**112** Numer alarmowy w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia

- Nie jest ważne, że nie masz pewności, czy ktoś zrobi sobie krzywdę.
- Ważne, żeby reagować, bo wtedy możesz uratować czyjeś życie.

Polecamy PORADNIK  
„Wsparcie rówieśnicze”



Polecamy treści na stronie  
„Życie warto jest rozmowy”



## JAK ZACHOWUJE SIĘ OSOBA ZAGROŻONA SAMOBÓJSTWEM?

### Sygnały ostrzegawcze:

- Mówi o popełnieniu samobójstwa lub porusza tematy związane ze śmiercią.
- Jest bardzo zainteresowana problematyką śmierci i umierania.
- Podjęła już wcześniej próbę odebrania sobie życia.
- Drastycznie zmienia swoje zachowanie, przyzwyczajenia.
- Ma problemy z jedzeniem i spaniem.
- Wycofuje się z kontaktów towarzyskich i pod wpływem nastroju zrywa przyjaźnie.
- Traci zainteresowanie rodziną, pracą i otoczeniem.
- Przygotowuje się do śmierci: rozdaje ważne rzeczy, pisze testament, porządkuje swoje sprawy.
- Podejmuje nieadekwatne do sytuacji, ryzykowne działania.
- Przestaje dbać o swój wygląd zewnętrzny.
- Zwiększa spożycie alkoholu i pod jego wpływem wyraża sugestie, że nikt jej nie lubi, nie rozumie, że życie jest trudne i nawet bliscy nie chcą pomóc.
- Uskarża się na objawy przewlekłego stresu np. bóle głowy i bezsenność.
- Ulega skrajnym wahaniom nastroju – jest drażliwa, agresywna oraz pobudliwa lub apatyczna.
- Obniża aktywność i efektywność w pracy.

### Czynniki ryzyka popełnienia samobójstwa:

- Strata kogoś bliskiego na skutek śmierci, rozwodu, separacji;
- Przeżywanie poważnych problemów osobistych i zawodowych;
- Nadużywanie alkoholu lub picie ryzykowne;
- Doznanie fizycznego lub/i psychicznego urazu;
- Przewlekła, nieuleczalna choroba;
- Trudności finansowe, pogorszenie warunków socjalnych;
- Nie utrzymywanie kontaktów społecznych, mieszkanie samemu;
- Przeżywanie smutku, stanów depresyjnych, przygnębienia;
- Doświadczenie ostrego lub przewlekłego stresu;
- Problemy zawodowe, takie jak: wszczęcie postępowania wyjaśniającego, postępowania dyscyplinarnego, zawieszenie w czynnościach służbowych.



### Jak Ty możesz pomóc osobie zagrożonej samobójstwem?

- Zapamiętaj listę sygnałów ostrzegawczych i bądź czujny.
- Nigdy nie trzymaj w sekrecie rozmowy o samobójstwie, nawet jeśli jesteś o to proszony.
- Znajdź czas na rozmowę i okaż zainteresowanie. Bądź otwarty, bo osoba zagrożona samobójstwem może prosić o pomoc tylko raz.
- Bądź gotowy do słuchania, pozwól na okazywanie emocji i akceptuj je. W sposób bezpośredni rozmawiaj o samobójstwie.
- Nie pytaj „dlaczego”, bo to tylko wzmacnia zachowania obronne.

- Unikaj oceniania i dyskusji na temat dopuszczalności czy słuszności samobójstwa. Nie dawaj wykładów na temat wartości życia. Nie pouczaj i nie decyduj za kogoś.
- Nie wzywaj do podjęcia próby samobójczej.
- Szukaj pomocy u psychologa w Twojej jednostce, psychiatry lub skontaktuj się ze specjalistą z poradni psychologicznej lub ośrodka interwencji kryzysowej.

### Pamiętaj!

Znajdujący się w kryzysie człowiek jest otwarty na przyjmowanie pomocy!

Kiedy dostrzeżesz sygnały zachowania samobójczego, reaguj!

Nic nie robiąc, ryzykujesz utratę tej osoby. NA ZAWSZE!

### Mity dotyczące samobójstw

**MIT 1** • Ten, kto często mówi, że odbierze sobie życie, nie zrobi tego.

**FAŁSZ**, ponieważ w większości przypadków mówienie o samobójstwie nie wynika z faktu, że mówiący chce kogoś przestraszyć lub zmanipulować. Wynika z tego, że przeżywa on przemienne: chęć i niechęć życia, sens i bezsens, nadzieję i bezradność.

**MIT 2** • Trzeba być silnym, aby targnąć się na swoje życie.

**FAŁSZ**, ponieważ osoby, które targnęły się na swoje życie siebie samych opisują jako ludzi o słabszej psychice, impulsywnych w działaniu, z tendencją do załamania w obliczu braku celu i sensu życia, zagubienia i osamotnienia.

**MIT 3** • Tylko smutni popełniają samobójstwo.

**FAŁSZ**, ponieważ u osób zamierzających pozbawić się życia nie zawsze występuje poczucie bezsensu i braku wartości własnego życia. Wielu z nich ceni życie, lecz towarzyszy temu poczucie bezradności i nieumiejętność wykorzystania tej wartości.

**MIT 4** • Zwykle nic nie zapowiada samobójstwa.

**FAŁSZ**, ponieważ syndrom presuicydalny występuje zwykle pod postacią kryzysu psychologicznego, który można rozpoznać. Kryzys taki charakteryzuje: napięcie, obniżenie odporności, poczucie bezradności i utraty kontroli, poczucie wyczerpania sposobów radzenia sobie, dezorganizacja zachowania.

**MIT 5** • Nie można odróżnić sytuacji, które mogą zagrażać człowiekowi od tych, które raczej nie zagrażają.

**FAŁSZ**, ponieważ nie każda trudna sytuacja wywołuje kryzys, lecz tylko taka, która:

- powoduje bardzo silne napięcie, utrudniające normalne funkcjonowanie;
- dotyczy problemu przynajmniej subiektywnie określanego jako bardzo ważny;
- powoduje bezradność i niewiedzę co i jak zrobić;
- powoduje dyskomfort psychiczny trwający znacznie dłużej niż zwykle przy trudnościach;
- przeżywana jest samotnie, bez pomocy oraz wsparcia najbliższych i otoczenia.

**MIT 4** • Człowiek, który ma zamiar odebrać sobie życie, nie chce niczyjej pomocy.

**FAŁSZ**, ponieważ kryzys to okres bogaty w różne czynniki emocjonalne o różnym zabarwieniu i nasileniu. Jest pełen wahań i niepewności. Cechuje się także poszukiwaniem pomocy i otwartością na pomoc innych.