

# Profilaktyka zachowań samobójczych, pomoc osobom w kryzysie

Jak dowodzą statystyki, w Polsce samobójstwa stanowią drugą po wypadkach samochodowych przyczynę zgonów wśród dzieci i młodzieży. Na szczęście, można im zapobiegać poprzez pomoc specjalistyczną i edukację społeczną.

Tak zwanemu **kryzysowi suicydalnemu**, czyli tendencjom samobójczym poświęcona była konferencja pt. „Profilaktyka zachowań samobójczych, pomoc osobom w kryzysie po próbie samobójczej i w postwencji”, która odbyła się **04 maja 2023 r.** w Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury im. Aleksandra Patkowskiego w Ożarowie.

W konferencji wzięło udział ok. 130 osób: dyrektorzy, nauczyciele i pedagodzy ze wszystkich szkół z terenu gminy Ożarów, pracownicy Urzędu Miejskiego w Ożarowie, kierownik i pracownicy Ośrodka Pomocy Społecznej w Ożarowie, kierownik i pracownicy Świetlicy Środowiskowej Gminy Ożarów, radni Rady Miejskiej w Ożarowie, Przewodniczący i członkowie Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Ożarowie, przedstawiciele Policji i Straży Miejskiej w Ożarowie, księża Parafii Rzymsko-Katolickiej w Ożarowie, pracownicy Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Ożarowie oraz kierownik Krytej Pływalni „Neptun” w Ożarowie.

Uczestnicy konferencji mieli okazję wysłuchać wystąpień trzech suicydologów, ekspertów Biura ds. Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

Na program konferencji złożyły się wystąpienia:

- **„Zachowania samobójcze w ujęciu wieloaspektowym” – dr Halszka Witkowska** – pomysłodawczyni i koordynatorka platformy edukacyjno-pomocowej „Życie warte jest rozmowy” ([www.zwj.r.pl](http://www.zwj.r.pl)), autorka książki „Życie mimo wszystko. Rozmowy o samobójstwie”, członek Prezydium oraz sekretarz Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego, członek Zespołu Roboczego ds. prewencji samobójstw i depresji przy Radzie ds. Zdrowia Publicznego w Ministerstwie Zdrowia;
- **„Osoba w kryzysie - rozpoznanie, rozmowa i pomoc” – ks. Tomasz Trzaska** – Kapłan diecezji łomżyńskiej, kapelan Muzeum Żołnierzy Wyklętych i Więźniów Politycznych PRL w Warszawie, pracownik Instytutu Pamięi Narodowej. Przez wiele lat był duszpasterzem młodzieży, m.in. w zakresie profilaktyki zachowań ryzykownych;
- **„Szkolny system wsparcia w sytuacji próby samobójczej lub samobójstwa ucznia” – Jolanta Palma** – konsultant i interwent kryzysowy, nauczyciel, współorganizator kampanii społecznej „Życie warte jest rozmowy”, członek Prezydium Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego oraz Zespołu Roboczego ds. prewencji samobójstw i depresji przy Radzie ds. Zdrowia Publicznego w Ministerstwie Zdrowia.

Pani dr Halszka Witkowska wskazała, że każdego dnia w Polsce 15 osób odbiera sobie życie. Głównym powodem załamania psychicznego jest środowisko Internetu, do którego przeniosły swoje życie dzieci i młodzież. Żeby jednak doszło do próby samobójczej musi się złożyć wiele czynników.

Zwróciła też uwagę na wpływ otoczenia w jakim żyją **młode osoby**. Wskazała, że rodzice często bagatelizują ich problemy. Poświęcają zbyt mało czasu na rozmowę i zwrócenie uwagi na przeżycia, emocje i komunikowanie potrzeb swoich dzieci.

Tymczasem dla dzieci i młodzieży są to często pierwsze kłopoty w życiu, z którymi nie potrafią sobie oni poradzić. Wczesne rozpoznanie problemu przez rodziców, ale również nauczycieli czy pedagogów może być zbawienne dla ocalenia młodego życia.

Zamierzeniem konferencji było wieloaspektowe i interdyscyplinarne podejście do podejmowanego zagadnienia – kryzysu suicydalnego oraz wypracowanie teoretycznego i praktycznego podłoża dalszych działań w kontekście szeroko rozumianej profilaktyki zachowań suicydalnych. Dzięki wykładom specjalistów zaproszonych na konferencję można było lepiej poznać przyczyny i dowiedzieć się, jak pomagać młodym ludziom, którzy znaleźli się w sytuacji kryzysowej.

**Konferencja została sfinansowana przez Gminę Ożarów w ramach Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii na 2023 rok.**

Anna Karaś  
inspektor ds. działalności gospodarczej,  
kultury i profilaktyki uzależnień

## **POMOC DLA OSÓB W KRYZYSIE**

[www.zwjrr.pl](http://www.zwjrr.pl)

Strona internetowa stworzona z myślą o osobach, które borykają się z myślami samobójczymi, mają za sobą próby samobójcze lub straciły kogoś w wyniku samobójstwa.

### ➤ PORADNIK DLA RODZICÓW

[https://backend.zwjrr.pl/media/attachments/Poradnik\\_dla\\_rodzic%C3%B3w.pdf](https://backend.zwjrr.pl/media/attachments/Poradnik_dla_rodzic%C3%B3w.pdf)

### ➤ BEZPŁATNE KONSULTACJE DLA RODZICÓW dzieci, które:

- mają myśli samobójcze (lub istnieje takie podejrzenie),
- są po próbie samobójczej,
- planują odebrać sobie życie,
- samookaleczają się, bądź przejawiają inne zachowania autoagresywne

<https://zwjrr.pl/konsultacje-dla-rodzicow>

### ➤ CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB DOROSŁYCH W KRYZYSIE PSYCHICZNYM

800 702 222

### ➤ TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

116 111

### ➤ BEZPŁATNE TELEFONY I MIEJSCA POMOCOWE DLA OSÓB W KRYZYSIE

<https://zwjrr.pl/bezplatne-miejsca-pomocowe>