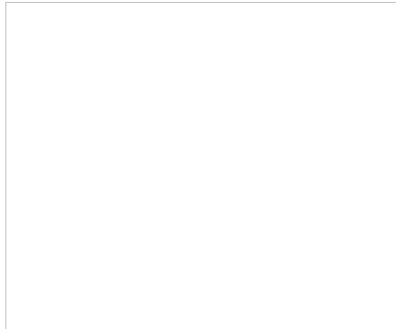


Strona

W 2022 roku obchody Światowego Dnia Zapobiegania Samobójstwom przypadły na 10 września

12 wrz 2022 13:24



Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom został zainicjowany przez Międzynarodowe Towarzystwo Zapobiegania Samobójstwom (IASP), które współpracuje ze Światową Organizacją Zdrowia (WHO). Celem święta jest zwrócenie uwagi społeczeństwa na samobójstwa, które stanowią jedną z najczęstszych przyczyn przedwczesnych zgonów, którym można zapobiec. W tym dniu organizowane są wydarzenia, spotkania oraz akcje związane z tematyką samobójstw oraz propagujące wszelkie formy pomocy dla osób z myślami samobójczymi.

Według danych WHO każdego roku ponad 700 000 ludzi umiera z powodu samobójstwa. Samobójstwo jest czwartą, najczęstszą przyczyną śmierci w wieku 15-19 lat. 77% samobójstw ma miejsce w krajach o niskich i średnich dochodach.

Od początku stycznia do końca listopada 2021 r. 1 339 dzieci i nastolatków w wieku 7-18 lat próbowało popełnić samobójstwo (dane Komendy Głównej Policji). To prawie 500 prób więcej niż przez cały 2020 rok. Jedną z wiodących przyczyn tego wzrostu zdaje się być pandemia, zdalne nauczanie, rozluźnienie relacji rówieśniczych, izolacja w domu, życie w pomieszczeniach o dużym zagęszczeniu, bez możliwości opuszczenia miejsca zamieszkania, nierzadko bycie osobą doznającą przemocy domowej.

Bagatelizowanie problemów powoduje ich eskalację. Nie należy pozostawiać dzieci i młodych ludzi samych sobie, bez pomocy. Czasem wystarczy zwykła rozmowa, aby zapobiec nieszczęściu.

Pomoc w trudnych momentach i sytuacjach można uzyskać m.in. na platformie „Życie warto jest rozmowy”:

- 1) <https://zwjr.pl/> - tu można zgłosić swój problem, napisać, zadzwonić,
- 2) <https://zwjr.pl/stefa-wiedzy> - tu można poszerzyć swoją wiedzę.

Na pomoc można liczyć zawsze, dzwoniąc pod numery telefonów:

- 1) Telefon Zaufania dla Dorosłych - 116 123,
- 2) Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży - 116 111
- 3) Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka - 800 12 12 12
- 4) 997 lub 112 w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia.

Inne instytucje i miejsca, gdzie można uzyskać pomoc w trudnych emocjonalnie sytuacjach to:

- 1) Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" - 800 120 002. Za pośrednictwem infolinii można uzyskać wsparcie psychologiczne, informacje na temat przeciwdziałania przemocy w rodzinie, w tym o istniejących możliwościach prawno-proceduralnych oraz lokalnych placówkach pomocowych. Infolinia czynna jest przez całą dobę.
- 2) Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci - 800 100 100. Bezpłatna, anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców oraz nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia, jak również informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.
- 3) Telefon dla Kobiet Doświadczających Przemocy - 888 883 388. Bezpłatne, anonimowe wsparcie prawne i psychologiczne dla kobiet doświadczających przemocy - psychicznej fizycznej, ekonomicznej i seksualnej – w rodzinie i poza nią. Przy telefonie dyżurują ekspertki Feminoteki, od poniedziałku do piątku w godz. 11:00-19:00.
- 4) Telefon Interwencyjny Centrum Praw Kobiet - 600 070 717. Całodobowy telefon interwencyjny dla kobiet znajdujących się w trudnych sytuacjach życiowych.

Połączenia z numerami telefonów pomocowych Fundacji są płatne według taryfy operatora. Przedstawiciele Centrum mogą oddzwonić, jeśli jest taka potrzeba.

5) Stowarzyszenie Lambda. Ogólnopolski telefon zaufania dla osób LGBT+ - 22 628 52 22. Telefon Zaufania jest kierowany do osób LGBT+ oraz ich rodzin i bliskich. Porady udzielane są anonimowo. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 18:00-21:00.

6) Fundacja Trans-Fuzja - 22 658 18 02. Ogólnopolska organizacja pozarządowa działająca na rzecz osób transpłciowych. Trans-Fuzja prowadzi grupy wsparcia, konsultacje psychologiczne dla osób transpłciowych oraz dla ich bliskich. Udziela także porad prawnych.

7) Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania - 800 199 990. Bezpłatna infolinia dla osób z problemem narkomanii: osób używających narkotyków, uzależnionych oraz ich bliskich. Telefon czynny codziennie w godzinach 16:00-21:00, z wyjątkiem świąt państwowych. Pod numerem można otrzymać m.in. informacje na temat systemu interwencji, leczenia i adresów konkretnych placówek.

8) Ośrodki Interwencji Kryzysowej - w nich można uzyskać bezpłatną pomoc psychologiczną, prawną, socjalną, w sytuacjach kryzysowych (także dla osób bez ubezpieczenia).

Materiał przygotowany w oparciu o Informator o zaburzeniach i chorobach psychicznych oraz o pomocy medycznej dostępnej w województwie zachodniopomorskim, który dostępny jest tutaj: <https://www.wzp.pl/> [1]

Adres źródłowy: https://www.archiwum-wzp.pl/ochrona-zdrowia-psychicznego/ochrona-zdrowia-psychicznego-aktualnosci/w-2022-roku-obchody-swiatowego-dnia-zapobiegania-samobojstwom-przypadly-na-10-wrzesnia?mobile_switch=mobile

Linki

[1] <https://www.wzp.pl/>