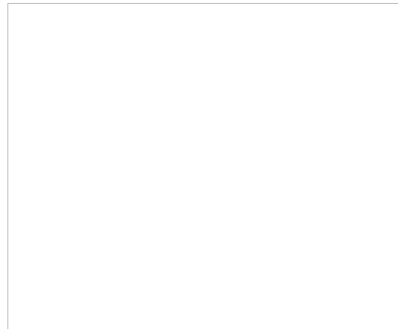


W 2022 roku obchody Światowego Dnia Zapobiegania Samobójstwom przypadły na 10 września

12 wrz 2022 13:24 Autor: Maria Szumiłowicz



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 warte jest rozmowy”:

- 1) <https://zwjr.pl/> - tu można zgłosić swój problem, napisać, zadzwonić,
- 2) <https://zwjr.pl/strefa-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]

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=standard