

SAMOBÓJSTWA. WIEDZIEĆ, ABY POMÓC

10 gru 2024 8:39 Autor: Maria Szumiłowicz

SAMOBÓJSTWA. WIEDZIEĆ, ABY POMÓC.

dr n. med. Karolina Korwin-Piotrowska, specjalista psychiatra

Dokonane samobójstwo jest końcowym etapem procesu, do którego prowadzą różne zachowania o charakterze autodestrukcyjnym. Początkowo pojawiają się działania związane ze świadomym i celowym narażaniem się na niebezpieczeństwo i zagrożenie życia, samookaleczenia, ryzykowne aktywności (np. uprawianie niektórych sportów ekstremalnych). Kolejnym etapem wiodącym do samobójstwa są myśli o śmierci (np. rozważania na temat bezsensu życia, myśli rezygnacyjne, snucie marzeń o zachorowaniu na jakąś nieuleczalną chorobę czy o ulegnięciu wypadkowi). Następnie, u części osób, wykształcają się myśli samobójcze. Wiążą się one z planowaniem działań, obmyśleniem odpowiedniego sposobu, fantazjowaniem na temat tego, co będzie „potem” (np. wyobrażenia pogrzebu, żałoby bliskich, itp.). Kiedy te wyobrażenia stają się bardziej realne i połączone z konkretnym planem ich realizacji, a nawet przygotowaniem narzędzi – mówimy o tendencjach samobójczych. Tendencje samobójcze mogą prowadzić do próby samobójczej, która w tragicznych okolicznościach może zakończyć się samobójstwem dokonanym. Najbardziej dramatyczną formą zachowania samobójczego jest tzw. samobójstwo rozszerzone – wówczas człowiek odbierając sobie życie, postanawia „zabrać kogoś ze sobą” – najczęściej kogoś bliskiego. Jak wygląda problem samobójstw w Polsce? Popatrzmy na dane statystyczne: w I połowie 2024 r. łączna liczba osób, które dokonały zamachów samobójczych, wyniosła 7,7 tys. To o niecały 1% mniej niż w analogicznym okresie 2023 r. Według policyjnych raportów najwięcej takich przypadków odnotowano na obszarze działania komend wojewódzkich w dużych miastach takich jak Katowice, Gdańsk, Łódź, Kraków i Wrocław. Zestawienie zamyka Gorzów Wielkopolski, Opole i Bydgoszcz. W I półroczu br. zamachu na własne życie podejmowały się najczęściej bardzo młode osoby – mające 13-18 lat, następnie 19-24 lata; w trzeciej kolejności problem ten dotyczył Polaków w wieku 35-39 lat.

Fundacja GrowSPACE opublikowała dane, z których wynika, że w 2023 r. doszło do 2139 prób samobójczych dzieci i młodzieży. To oznacza, że było ich aż o 108 więcej niż w 2022 r. Aż w ośmiu województwach nastąpił wzrost prób samobójczych dzieci i młodzieży do 18 roku życia. Niestety nie spada liczba przypadków zakończonych tragicznie. W 2022 r. zmarło 150 nieletnich, a w 2023 r. – 146.

A jak prezentuje się sytuacja w Zachodniopomorskiem? Niestety nie jest lepiej niż w pozostałych regionach kraju. U nas również doszło do wzrostu liczby prób samobójstw, a nawet wydaje się że jesteśmy w niechlubnej czołówce: w 2022 r. doszło u nas do 62 prób samobójczych, a rok później – do 82. W 2022 r. odebrało sobie życie czworo najmłodszych, natomiast w 2023 r. aż dziesięcioro – co stanowi wzrost o 150 procent.

Co skłania dzieci i młodzież do zamachów na własne życie? Otóż badacze tematu, po przeanalizowaniu danych dotyczących samobójstw w tej grupie wiekowej w ostatnich latach stwierdzili, że najczęściej dzieje się tak w sytuacjach narażenia na groźbę lub nękanie za pośrednictwem mediów cyfrowych, bycia zaczepianym lub zastraszonym przez rówieśników w szkole oraz ekspozycji na poważne kłótnie i awantury domowe. W odniesieniu do trudnych relacji domowych okazuje się, że najgorzej na młodych oddziałują: przebywanie w rodzinie, w której dochodzi do poważnych kłótni; przebywanie w rodzinie, która ciągle kłóci się o te same rzeczy oraz przebywanie w rodzinie, której członkowie krzyczą i obrażają się nawzajem.

Warto zwrócić uwagę, że każdego dnia na 15 samobójstw w Polsce, 12 popełniają mężczyźni. Panowie o wiele częściej

skutecznie odbierają sobie życie, podczas gdy próby samobójcze są domeną kobiet. Psychologowie i suicydolodzy zastanawiają się od lat, dlaczego to właśnie mężczyźni częściej odbierają sobie życie. Wydaje się, że powodem takiego stanu rzeczy jest przede wszystkim trudność w zwróceniu się o pomoc. Mężczyźni rzadziej sięgają po pomoc psychologiczną i trudniej im się przyznać do tego, że tej pomocy potrzebują. Znacznie rzadziej także niż kobiety rozmawiają o swoich uczuciach, przeważnie starają się ukrywać emocje.

Samobójstwo nie jest chorobą. Co więcej, nie musi być wynikiem zaburzeń psychicznych. Z drugiej strony zdecydowana większość, bo aż 80% ofiar samobójstw, to osoby z zaburzeniami psychicznymi. Choroba psychiczna stanowi najistotniejszy czynnik ryzyka samobójstwa. Największym ryzykiem obarczeni są chorzy na depresję nawracającą i depresję w przebiegu choroby afektywnej dwubiegunowej. Zachowania samobójcze mogą się pojawić w przebiegu wielu innych zaburzeń psychicznych: schizofrenii, uzależnień od substancji psychoaktywnych, ciężkich zaburzeń osobowości, nasilonych zaburzeń lękowych, organicznych chorób mózgu. Ryzyko znacznie się zwiększa w przypadku współwystępowania kilku zaburzeń (np. u osoby chorującej na depresję i uzależnionej od alkoholu) i w przypadku współistnienia poważnej choroby somatycznej, zwłaszcza z towarzyszącym przewlekłym bólem.

A jakie są inne przyczyny skłaniające do odejścia z tego świata? Choć może trudno w to uwierzyć, samobójstwo może być manipulacją – aby udaremnić czyjeś plany, np. odejścia; zemstą – aby kogoś ukarać oraz przypadkowe.

Jakkolwiek różne są przyczyny samobójstw – konsekwencja jest tragiczna, a ofiarą jest nie tylko samobójca. Ofiarami są także jej bliscy – rodzina, przyjaciele, sąsiedzi, terapeuci i lekarze – wszyscy którzy bezskutecznie próbowali pomóc i zapobiec nieszczęściu.

Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom został zainicjowany w 2003 r. przez Międzynarodowe Towarzystwo Zapobiegania Samobójstwom (IASP) we współpracy ze Światową Organizacją Zdrowia (WHO) i Światową Federacją Zdrowia Psychicznego (WFMH).

W Polsce Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom organizowany jest od 2018 roku przez Polskie Towarzystwo Suicydologiczne w ramach kampanii społecznej „Życie warto rozmawiać”. Serwis www.zwjr.pl prowadzi ogólnopolską, bezpłatną i anonimową pomoc dla osób w kryzysie samobójczym, bliskich którzy chcą pomóc oraz dla osób w żałobie.

Osoby potrzebujące pomocy osoby w kryzysie emocjonalnym mogą ją uzyskać pod całodobowym numerem telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży: 116-111 lub w całodobowym Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym: 800-702-222. Osoby dorosłe potrzebujące pomocy po stracie bliskich mogą uzyskać wsparcie pod numerem telefonu 800-108-108, czynnym od poniedziałku do piątku, od 14.00 do 20.00. Dzieci i młodzież w żałobie mogą uzyskać wsparcie pod numerem telefonu 800-111-123, czynnym od poniedziałku do piątku, od 12.00 do 18.00.

W razie zagrożenia życia należy dzwonić pod numer 112.

Artykuł powstał we współpracy z Wydziałem Współpracy Społecznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego

<https://www.archiwum-wzp.pl/aktualnosci/samobojstwa-wiedziec-aby-pomoc>