

# WIDZĘ ROZUMIEM DZIAŁAM

Pierwsza pomoc  
podczas kryzysu  
samobójczego





// Życie nie jest problemem do rozwiązania,  
tylko rzeczywistością do doświadczania. //

Søren Kierkegaard

# WSTĘP

**Samobójstwo, próby samobójcze i samookaleczenia nie są łatwym tematem.** Trudno jest o nich myśleć, mówić czy pisać. Budzą zamieszanie emocjonalne, lęk i poczucie bezradności. **Warto jednak wiedzieć, że podjęcie rozmowy na ten temat może uratować komuś życie.**

Samobójstwo porównywane jest do kamienia rzuconego do wody, który pozostawia po sobie kręgi. Mówiąc o samobójstwie czy próbach samobójczych, myślimy przede wszystkim o osobie, która targnęła się na własne życie. Warto jednak pamiętać, że kręgi dotyczą także rodziców, najbliższą rodzinę, szkołę, pracę, znajomych, przyjaciół, a w końcu także środowisko, w którym dana osoba żyła i funkcjonowała. Osoby z różnych grup przepełnia żaloba, niezrozumienie, smutek czy żal. Zwłaszcza w pierwszej chwili.

**Z powodu śmierci samobójczej na świecie codziennie umiera około 2100 osób**, a próbuje odebrać sobie życie piętnaście razy więcej (WHO 2019). Możemy szacować, że co czterdzieści sekund ktoś popełnia samobójstwo, a co trzy próbuje je popełnić. Polska jest jednym z dwudziestu pięciu krajów o największej liczbie samobójstw (WHO 2019), a wśród prób samobójczych zakończonych zgonem dzieci w wieku 10–19 lat zajmujemy niechlubne drugie miejsce w Europie. **Obecnie w Polsce samobójstwa są drugą, tuż po wypadkach komunikacyjnych, przyczyną zgonów dzieci i młodzieży w grupie wiekowej 15–19 lat** (Beop-Rae i in. 2018). Oprócz ogólnodostępnych danych statystycznych istnieje nieformalna statystyka dotycząca samobójstw, często ukrywana z powodu stygmatyzacji tematu.



# CZYM JEST SAMOBÓJSTWO?



**Samobójstwo to każdy akt, w którym ktoś odbiera sobie życie.** Często nagły, bez widocznych sygnałów. Rozpatrujemy je jako ostatnie ogniwo trwającego od jakiegoś czasu procesu autodestrukcji. Myśli samobójcze nie zawsze muszą prowadzić do zachowań samobójczych, jeśli jednak powracają i stają się uporczywe, są czynnikiem ryzyka. Aby przerodziły się w zachowania samobójcze, musi nałożyć się na siebie kilka niekorzystnych czynników.

**Proces samobójczy jest rozłożony w czasie, ma swój początek, czas trwania oraz ewolucję, która może w konsekwencji doprowadzić do śmierci. Warto pamiętać, że zagrożenie samobójstwem nie tylko narasta, ale często faluje – nasila się i ustępuje.** Kumulują się negatywne emocje, rośnie ból psychiczny, do tego dochodzą trudne sytuacje z życia codziennego, z którymi sobie nie radzimy. Skumulowane wewnątrz emocje z czasem doprowadzają do stanu ciągłego przeciążenia emocjonalnego i obniżonego nastroju, a czasem depresji czy stanów depresyjnych. Pojawia się wycofanie z aktywności, utrata kontaktu z przyjaciółmi, bliskimi. Pojawiają się myśli o zakończeniu życia. Jeśli osoba w kryzysie nie otrzyma na czas wsparcia i pomocy, uznaje swoją sytuację za beznadziejną, bez wyjścia. Zaczyna szukać drogi ucieczki od cierpienia. Pojawia się stan zawężenia poznawczego, podczas którego widzi się tylko część otaczającej rzeczywistości, świat kurczy się tylko do jednej opcji. Rozwiązaniem wydaje się jedynie śmierć. Warto jednak pamiętać, że u każdego człowieka, a zwłaszcza u nastolatków, proces ten może mieć różną dynamikę i charakter. **Warto też wiedzieć, że nikt nie odbiera sobie życia z jednego powodu. Trudnych sytuacji, negatywnych emocji musi być więcej i tworzą one rzeczywistość, z którą osoba w kryzysie nie daje sobie rady.**





## PAMIĘTAJ

*W profilaktyce samobójstw ważne jest zauważenie, że coś się dzieje z bliską nam osobą. Każda najmniej zauważalna zmiana zachowania, wyglądu, sposobu spędzania wolnego czasu czy grona znajomych powinna wzbudzić w nas niepokój. Mamy wtedy większą szansę na przerwanie procesu dochodzenia do samobójstwa. Im wcześniej zaczniemy działać, tym łatwiej będzie nam zareagować. Ważne, by podejmować spokojne rozmowy o tym, co zauważyliśmy, co nas niepokoi. Jeżeli nie potrafimy poradzić sobie z komunikacją, a czasem tak się może zdarzyć, sięgnijmy po pomoc pedagoga lub psychologa w szkole albo poszukajmy psychologa. Czasem osobie trzeciej łatwiej podjąć rozmowę.*



# CZYM JEST PRÓBA SAMOBÓJCZA?



Próba samobójcza to zamierzone i świadome działanie, które w sposób bezpośredni zagraża życiu i może skutkować śmiercią. Nie zawsze osoba próbująca popełnić samobójstwo ma zamiar odebrania sobie życia. U takich osób często pojawia się ambiwalencja i rodzaj niezdecydowania. Osoby po próbach samobójczych mówią: „chciałem przestać istnieć”, „miałem dość”, „mój ból był nie do zniesienia”.

Początek tego procesu związany jest z konkretnymi sytuacjami, zwłaszcza stresowymi, które nawarstwiając się, powodują, że czujemy się przytłoczeni. Negatywne zdarzenia życiowe mogą być wyzwalaczami zachowań samobójczych. Nie muszą być to poważne zdarzenia jak np. śmierć osoby bliskiej. Często są to sytuacje odbierane indywidualnie jako głęboko krzywdzące, naruszające wizerunek w grupie, opinię czy godność. Dlatego od samego zdarzenia ważniejsze jest to, jak je postrzeżga osoba go doświadczająca, jakie ma w sobie z tego powodu emocje i jak sobie z nimi radzi.

**Każde nietypowe zachowanie bliskiej osoby, takie jak zmiana w zachowaniu, apatia, obniżony nastrój, trudności w nauce czy skupieniu się w pracy, impulsywność, nerwowość z błahego powodu, to sygnał, że coś się dzieje.** W taki sposób osoba w kryzysie komunikuje światu problemy, z którymi sobie nie radzi.

Jeśli ktoś Ci bliski lub Twoje dziecko próbowało odebrać sobie życie albo o tym mówi, zawsze traktuj to poważnie. Prawdopodobnie nie potrafi wprost powiedzieć o swoich problemach i że sobie z nimi nie radzi. To nie jest manipulacja.



## PAMIĘTAJ

*Nie ma podziału na próby samobójcze manipulacyjne i szczerze. Próba samobójcza jest poważnym czynnikiem ryzyka samobójczego w przyszłości, dlatego nie lekceważ prób samobójczych, nawet jeśli wydaje ci się, że mają charakter manipulacji.*

# CZYM JEST SAMOUSZKODZENIE?

Zjawisko autoagresji jest często utożsamiane z samobójstwem, zwłaszcza gdy przytrafia się dzieciom i młodzieży. Należy jednak pamiętać, że samouszkodzenia są pozbawione intencji samobójczej. Jest to najczęściej zamierzone, przeprowadzone z własnej woli uszkodzenie swojego ciała o niewielkim stopniu zagrożenia dla życia. Samouszkodzenia są domeną młodych ludzi, którzy dokonują ich, aby zmniejszyć dyskomfort psychiczny lub odnajdują w nich formę manifestacji: „chciałem się lepiej poczuć”, „było mi źle i nie radziłem sobie”, „nie poradziłem sobie z gniewem, to mi pomogło”, „wyładowałam swoją złość”.

Większość samouszkodzających się nastolatków rani swoje ciało (najczęściej nogi lub ręce) po to, aby zredukować napięcie, jakie w sobie nosi, lub stres, z którym sobie nie radzi. Młodzi ludzie okaleczają te miejsca na swoim ciele, które nie są eksponowane i są łatwe do ukrycia. Często rówieśnicy wiedzą o samookaleczaniu się kolegów i koleżanek. Rodzice dowiadują się o nich z opóźnieniem lub przez przypadek.

Samouszkodzenia to nie są próby samobójcze. Mogą okazać się jednorazowym zdarzeniem. Są też nastolatkowie, którzy okaleczają się raz, dwa razy w miesiącu, a bywa, że i każdego dnia. Samouszkodzenie najczęściej służy łagodzeniu bolesnych uczuć. Cierpienie i ból ciała odwraca uwagę od cierpienia psychicznego i odczuwania takich emocji jak złość, wstyd, poczucie winy, smutek czy frustracja. Nacinanie się, zadawanie sobie bólu daje natychmiastową ulgę. Samouszkodzenia mogą mieć różną formę, to nie tylko cięcie się ostrym narzędziem, ale mogą to być również: rozdrapywanie gojących się ran, wrywanie włosów, przypalanie skóry, wycinanie symboli czy słów na ciele, uderzanie się, np. głową w ścianę czy bicie pięścią. Może to być również odmowa jedzenia czy picia, a czasem gryzienie się.





## PAMIĘTAJ

Samouszkodzenia u nastolatków nie są tożsame z zachowaniami samobójczymi. Niemniej jednak wymagają uwagi rodziców i nauczycieli, należy je traktować poważnie. Wielokrotnie powtarzane samouszkodzenia, utrwalone, zwiększają ryzyko prób samobójczych i śmierci samobójczej. Dlatego jeśli zauważysz, że Twoje dziecko ma ślady na ciele, poszukaj wsparcia psychologa lub psychoterapeuty. Kilka spotkań może pomóc w radzeniu sobie z emocjami.



## WAŻNE

Nie jesteśmy w stanie śledzić swojego dziecka, przyjaciela czy bliskiego ani usunąć z otoczenia wszystkich zagrażających przedmiotów, którymi może zrobić sobie krzywdę. Atmosfera kontrolowania, regularne przeszukiwanie pokoju, uporczywe zadawanie pytań mogą jedynie zwiększyć dystans i stać się impulsem do kolejnego samouszkodzenia. Co robić? Można porozmawiać, zapytać o kłopoty czy stresy, które dręczą bliską ci osobę, wysłuchać, starać się odbudować zaufanie, okazać troskę czy wspólnie na spokojnie zastanowić się nad rozwiązaniem problemów. Warto skontaktować się ze specjalistą i poprosić o pomoc.





# ROZMOWA O SAMOBÓJSTWIE, CZYLI FAKTY I MITY

Podjmując temat samobójstw i szeroko rozumianych zachowań autodestrukcyjnych, należy zastanowić się, co jest faktem, a co mitem. Zweryfikowanie naszych przekonań i wiedzy na ten temat może stać się pierwszym krokiem w efektywnym wsparciu osób i ich rodzin w sytuacji kryzysu samobójczego.

## **Kto mówi o samobójstwie, na pewno tego nie zrobi – MIT**

Osoby, które mówią o samobójstwie, mogą poszukiwać potwierdzenia swoich słów. Czują niepokój i brak nadziei. Często mają przekonanie, że samobójstwo jest jedynym wyjściem. Badania wskazują, że ponad 80% osób, które popełniło samobójstwo, komunikowało swoje zamiary poprzez zachowanie lub słowa. Oczywiście zdarzają się również samobójstwa bez zapowiedzi, jednak są to nieliczne przypadki. Dlatego ważne, aby nie lekceważyć choćby najmniejszych znaków, nawet jeśli nam się wydaje, że komunikat o samobójstwie jest formą zastraszania lub manipulacji. To, co możemy wówczas zrobić, to zapytać bezpośrednio „Planujesz popełnić samobójstwo?”.

## **Samobójstwu nie da się zapobiec – MIT**

Jedną z cech charakterystycznych dla kryzysu suicydalnego jest ambiwalencja, czyli wahanie się do ostatniej chwili, rozważanie podejmowanej decyzji. Czasem osoba próbuje się wycofać z podjętej decyzji, kiedy dotrze do niej świadomość nieodwracalności i konsekwencji samobójstwa. Nie wiemy, co może odwrócić uwagę od śmierci i stać się kołem ratunkowym. Czasem może to być jakaś historia i bohater, z którym osoba się zidentyfikuje i zmieni swoje postrzeganie życia i sytuacji. Dobrze jest wiedzieć, że rozmowa, bycie z drugim człowiekiem, oferowanie obecności osobie z naszego otoczenia, która jest w kryzysie emocjonalnym, może na każdym etapie decydowania o samobójstwie zaważyć o zmianie decyzji.



## 🐞 Kto raz dokonał próby, ten nie powtórzy swojego zachowania – MIT

Próba samobójcza jest jednym z najistotniejszych czynników ryzyka samobójczego. Szacuje się, że na każde samobójstwo przypada około piętnaście prób samobójczych. Należy pamiętać, że kryzys samobójczy ma charakter przemijający, ale może nawracać i w konsekwencji prowadzić do skutku śmiertelnego. Nieskuteczna próba samobójcza nie daje nam gwarancji niepopelnienia kolejnej. Dlatego nauczenie się tego, jak można pomóc przetrwać kryzys, może uratować życie komuś z naszego otoczenia. Warto więc być uważnym na różne sygnały i nie bać się o tym rozmawiać wprost z osobą, która nas zmartwiła swoim zachowaniem, lub z bliskimi tej osoby.

## 🐞 Zachowania samobójcze jako manipulacja – MIT

Kiedy ktoś mówi o myślach i planach samobójczych, należy poważnie traktować takie komunikaty nawet wtedy, kiedy postrzegamy je jako manipulację. Postarajmy się uzyskać jak najwięcej informacji na temat danej osoby. Spróbujmy ocenić, czy wypowiedzane słowa o samobójstwie są wyrazem chwilowych negatywnych uczuć, którymi dzieli się z otoczeniem, czy też istnieje realne ryzyko, że może próbować odebrać sobie życie. Zawsze traktujmy poważnie osoby, które wypowiadają się na temat samobójstwa jako rozwiązania swoich kłopotów i namawiajmy je do poszukiwania wsparcia i pomocy.

## 🐞 Poprawa nastroju po kryzysie samobójczym oznacza koniec zagrożenia – MIT

Bardzo często zdarza się, że osoby w kryzysie samobójczym po przebytych leczeniu wykazują poprawę nastroju. Daje nam to poczucie, że kryzys minął, a zagrożenie odeszło. W tym czasie często tracimy czujność i uważność na drugiego człowieka, a jest ona ważna w każdym momencie życia, zwłaszcza w sytuacji borykania się z kryzysem samobójczym, również wówczas, kiedy pozornie mamy poczucie nastąpienia poprawy.

## 🐞 Samobójcy chcą umrzeć za wszelką cenę – MIT

Osoby w kryzysie samobójczym są rozdarte między chęcią życia a pragnieniem śmierci. Suicydolodzy uważają, że ludzie popełniają samobójstwa, ponieważ wydaje im się, że to jedyne rozwiązanie kończące ich ból psychiczny, jaki odczuwają często przez bardzo długi czas. Badania pokazują, że osoby w kryzysie samobójczym nie chcą umierać, jedynie pragną, aby skończyło się ich

cierpienie. Coś, co nam wydaje się błahostką, drobiazgiem, mało istotnym kłopotem, dla innych może być czarną dziurą. Nigdy nie lekceważmy problemów innych osób. Większość osób, które planują targnąć się na własne życie, czuje się zagubiona. Nie widzi możliwości rozwiązania swoich problemów, ale podświadomie chce przetrwać. Brakuje im koła ratunkowego, którym może być każda osoba z otoczenia lub ktoś zupełnie przypadkowy, kto zauważy i potraktuje poważnie troski osoby w kryzysie. Dlatego odpowiednia pomoc w odpowiednim czasie może zmniejszyć cierpienie i ocalić życie.

### **Efekt Wertera – FAKT, ale...**

Efekt Wertera (określany często mianem domina lub efektem fali) jest terminem psychologicznym określającym wzrost liczby samobójstw po nagłośnionym samobójstwie osoby znanej, popularnej. Wzrost samobójstw po medialnym samobójstwie na przestrzeni lat mogliśmy obserwować chociażby po śmierci Marilyn Monroe czy Kurta Cobaina. Silna identyfikacja z osobą zmarłą, podobieństwo wieku, pojawiające się myśli samobójcze to niektóre z warunków, jakie muszą być spełnione, aby to zjawisko można było zaobserwować. Dlatego warto pamiętać, że efekt Wertera nie pojawia się po każdej śmierci samobójczej, z jaką przyjdzie nam się zmierzyć w najbliższym otoczeniu – szkole, pracy, sąsiedztwie. Fakt śmierci znanej nam osoby nie jest czynnikiem warunkującym samobójstwo lub próbę samobójczą, choć może w niewielkim stopniu zwiększać zainteresowanie tematem. Czasem osoby w kryzysie suicydalnym szukają osób w podobnej sytuacji emocjonalnej. Zdarzyć się może, że dojdzie w bliskim odstępie czasu do samobójstwa, jednak dzieje się to z innego powodu.



# JAK ROZPOZNAĆ ZAGROŻENIE SAMOBÓJCZE, CZYLI SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

- 🔥 Zmiany w zachowaniu: choleryk staje się flegmatykiem, optymista pesymistą, gaduła mówi mniej, spokojny wydaje się podminowany.
- 🔥 Zmiany w wyglądzie i trybie życia: zmiana wagi, nawyków żywieniowych, stylu ubierania, fryzury, makijażu, problemy ze snem, długie pobyty poza domem lub w domu.
- 🔥 Mimowolne wspomnianie o bezsensie życia, byciu ciężarem dla innych. Wspominanie, że życie jest beznadziejne, bezsensowne, moja sytuacja jest bez wyjścia itp.
- 🔥 Zwrócenie uwagi, czy w otoczeniu nie miała miejsca próba samobójcza lub samobójstwo.
- 🔥 Pojawienie się anhedonii. czyli braku radości z czynności, które do tej pory dawały radość.
- 🔥 Częste wspomnianie o śmierci w różnych kontekstach.
- 🔥 Opowiadanie o planach samobójstwa lub opisywanie konkretnego planu samobójczego (czas, miejsce, konkretny dzień, sposób, w jaki to zrobi).
- 🔥 Rozdawanie rzeczy, tłumaczenie, że są już niepotrzebne i porządkowanie swoich spraw.
- 🔥 Przywoływanie myśli samobójczych w rozmowie i ostry kryzys psychiczny (niepanowanie nad sobą, miotanie się, impulsywność, nerwowość).
- 🔥 Wypowiadanie myśli samobójczych pod wpływem środków psychoaktywnych.
- 🔥 Bycie bezpośrednio po nieskutecznej próbie samobójczej.

# ZASADY ROZMOWY Z OSOBĄ W KRYZYSIE SUICYDALNYM

## ♥ Zauważaj problemy, kłopoty, stany obniżonego nastroju

Bądź gotowy/a do rozmowy i próbuj poruszać trudne tematy. Nie unikaj rozmów o kłopotach. Wykorzystuj rozmowę o trudnościach do pokazania natury kryzysu psychicznego i tego, jak ważne jest dbanie o zdrowie psychiczne i na czym to polega. Rozmawiaj o emocjach, o tym, jak istotne jest ich nazywanie, przeżywanie.

## ♥ Zachowaj dyskrecję

Zawsze traktuj sprawy poważnie. Obiecaj intymność zwierzeń. Buduj zaufanie i bliskość w relacji.

## ♥ Spróbuj się wyciszyć i znaleźć w sobie spokój

Samouszkodzenia czy myśli samobójcze to bardzo trudny temat, często wzbudzający wiele emocji i niezrozumienia, dlatego tak ważny w rozmowie jest spokój, który pozwoli na zebranie jak największej ilości informacji o zaistniałej sytuacji i stanie, w jakim znajduje się dziecko lub osoba bliska.

## ♥ Wybierz odpowiedni czas i miejsce

Przygotuj się do rozmowy, wybierz najbardziej komfortowe miejsce i czas. Może to być wieczór lub wspólny spacer. Unikaj momentów, kiedy jesteście zmęczeni lub kiedy Wasz czas jest ograniczony. Ta rozmowa będzie wymagała czasu i uważności.

## ♥ Pytaj i mów wprost

Nie obawiaj się zadawać pytań wprost, często dla drugiej strony temat autodestrukcji jest tematem bardzo trudnym, dlatego daj wsparcie oraz pokaż,



że jesteś gotowy/a na wysłuchanie i szczerłość. Nie obawiaj się, że pytaniem wprost sprowokujesz zachowanie autodestrukcyjne. Otwartość w przekazie pozwoli na uzyskanie odpowiedzi wprost, a jednocześnie da wsparcie i zrozumienie drugiej stronie. Uważaj na słowa, zwłaszcza na nadużywanie słowa „samobójstwo”, z wyczuciem dobieraj argumenty. Zapewnij, że z każdego problemu można znaleźć wyjście i zaoferuj pomoc w jego rozwiązaniu.

### ♥ Nie osądzaj

Pokaż, jak ważny jest dla Ciebie Twój rozmówca, jak bardzo Ci zależy na udzieleniu wsparcia i pomocy w trudnym czasie. Często osoby mające myśli samobójcze nie chcą być ciężarem dla bliskich i nie mówią o swoich trudnościach. Poczucie, że jest się ważnym dla kogoś, doświadczenie przynależności i więzi to najważniejsze czynniki chroniące przed samobójstwem i zmniejszające ryzyko samouszkodzeń.

### ♥ Nie bagatelizuj problemów rozmówcy, nawet jeśli wydają Ci się błahe

Zwłaszcza problemy dzieci czy nastolatków czasem wydają się przesadzone dorosłemu rozmówcy. Okaż zrozumienie. Absolutnie unikaj osądzania, wyśmiewania, zawstydzania, ganienia.

### ♥ Bądź cierpliwy, nie oczekuj natychmiastowej poprawy

Dajcie sobie czas, jedna rozmowa to zbyt mało. Cierpienie i napięcie, z jakim się zmagają osoba bliska, jest dla niej ogromnym obciążeniem. Często nie potrafi o nim mówić i rozpoznać go w sobie. Dlatego daj jej czas, bądź obecny/a, wspieraj, słuchaj cierpliwie, a jeśli sytuacja tego wymaga, zwróć się o pomoc do specjalistów. Rozmawiaj zawsze w kontekście możliwości otrzymania pomocy i wsparcia.

*Uświadamiaj, że samobójstwo nie jest rozwiązaniem problemu.*

*Jest końcem, a nie rozwiązaniem.*



## 🐛 Jak się zachować w sytuacji nagłego przerwania próby samobójczej, znalezienia osoby próbującej popełnić samobójstwo lub gdy macie podejrzenie, że osoba próbuje lub próbowała popełnić samobójstwo

- ♥ Zadzwoń na pogotowie, opisz dyspozytorowi sytuację i domagaj się przyjazdu karetki.
- ♥ Gdy w zespole karetki nie ma lekarza psychiatry, możesz domagać się konsultacji z dyżurnym lekarzem psychiatrą najbliższego oddziału psychiatrycznego.
- ♥ Możesz również samodzielnie udać się do najbliższego szpitala, w którym znajduje się oddział psychiatryczny z prośbą o konsultację i ocenę stanu osoby bliskiej. W nagłych przypadkach nie jest potrzebne skierowanie.



### PAMIĘTAJ

*W sytuacji zagrożenia samobójstwem zawsze potrzebna jest pilna ocena psychiatryczna. Ocena ryzyka nasilonych myśli i tendencji samobójczych jest zadaniem lekarza psychiatry.*



# SŁOWNIK



## ♥ BLISCY

Wsparcie najbliższych jest ważnym elementem wsparcia w kryzysie. Warto otwarcie mówić o tym, co nas boli, być uważnym na naszych bliskich i reagować na każdą zmianę, która nas niepokoi w ich zachowaniu.

## ♥ RODZINA

Rodzina, która doświadcza problemu zachowań autodestrukcyjnych lub suicydalnych dziecka czy członka rodziny, zmuszona jest mierzyć się z bardzo trudnymi doświadczeniami wymagającymi ogromu siły. To wspólny trud całej rodziny. Czasami zdarza się, że w rodzinie w sytuacji próby samobójczej lub samobójstwa pojawiają się wzajemne oskarżenia, obwinianie, złość. To nie pomaga. Warto sięgnąć po wsparcie specjalistów, którzy pomogą poradzić sobie z trudnymi doświadczeniami, by wzmocnić rodzinę w działaniu i planowaniu najlepszych rozwiązań. Warto pamiętać, jak niebagatelną rolę odgrywają więzy rodzinne łączące jej członków. Im są silniejsze, tym rodzina jest silniejsza i łatwiej poradzi sobie z trudnymi doświadczeniami. Warto więc dbać o wspólnie spędzony czas, wspólne rozmowy, szczerłość i bycie razem. Jeśli ktoś bliski jest w kryzysie, zмага się z myślami rezygnacyjnymi, naturalnym jest, że macie w sobie lęk. Rozmawiajcie mimo wszystko, nie bójcie się popełniać błędów. Spróbujcie zrozumieć, wesprzeć, a dzięki rozmowie ocenić, jak poważny jest stan osoby, z którą rozmawiacie.

## ♥ SZKOŁA

Szkoła, obok rodziny, jest najważniejszym środowiskiem wychowawczym mającym wpływ na rozwój psychiki i kształtowanie się osobowości dzieci i młodzieży. Wychowanie szkolne, do którego zobowiązany jest nauczyciel, można określić jako mądre towarzyszenie uczniowi na drodze jego rozwoju. Rodzina i szkoła powinny ze sobą współpracować, wspierać się wzajemnie, bo tylko zintegrowane działania i wzajemna pomoc mogą przynieść dobre rozwiązania. Nauczyciele często są pierwszymi osobami, które mogą zauważyć niepokojące zachowania swoich uczniów. To właśnie w przestrzeni szkolnych korytarzy i szkolnej ławki można zaobserwować trudności uczniów. W rozmo-



wach i działaniach profilaktycznych nauczyciele mogą odczytywać sygnały zachowań autodestrukcyjnych i jako pierwsi na nie zareagować. Ważne, żeby szkoła i rodzice tworzyli koalicje na rzecz dzieci i młodzieży z problemem autodestrukcji. Wzajemna otwartość, przekazywanie informacji oraz własnych spostrzeżeń to możliwość zauważania pierwszych symptomów i podjęcia próby pomocy dziecku i jego rodzinie.

## ♥ SZPITAL PSYCHIATRYCZNY

Szpital psychiatryczny wzbudza w każdym z nas przerażenie i lęk. Zrozumiałym jest, że obawiamy się hospitalizacji na oddziale i w sytuacji kryzysu psychicznego, w tym kryzysu samobójczego, robimy wszystko, żeby odwlec moment konieczności kontaktu z placówką medyczną. Najczęściej staramy się zapewnić własnymi środkami całodobową opiekę swoim bliskim, wierząc, że to uchroni ich od kolejnego aktu autodestrukcji. Siły rodziny wówczas są skierowane na trwanie w kryzysie osoby bliskiej, a nie na realną pomoc. Oddział psychiatryczny jest znacznie lepszym rozwiązaniem i zabezpieczeniem osoby w kryzysie niż możesz to sobie wyobrażać. To często jedyne rozwiązanie w sytuacji zagrożenia życia, ale warto pamiętać, że jest to rozwiązanie tymczasowe. Kilka dni czy tygodni na oddziale to czas doboru leków, postawienia diagnozy, być może rozpoczęcia psychoterapii, czyli przezwyciężenia kryzysu i wzmocnienia przed powrotem do dalszego życia. Celem leczenia szpitalnego jest ustabilizowanie stanu psychicznego na tyle, żeby dalsze leczenie mogło przebiegać w systemie ambulatoryjnym, czyli domowym, pod nadzorem lekarza lub poradni specjalistycznej.

## ♥ PSYCHOLOG, PSYCHOTERAPEUTA, PEDAGOG

Pomocnym w kryzysach psychicznych jest podjęcie współpracy z psychologiem, pedagogiem i psychiatrą. Ważne, żeby te osoby miały stosowne doświadczenie i wiedzę lub ukończyły kilkuletnie szkolenie np. w zakresie psychoterapii. Głównym czynnikiem pomagającym w kryzysie samobójczym jest relacja. Najczęściej proces terapeutyczny trwa od kilku miesięcy do kilku lat i wymaga czasu. Relacja i zaufanie, jakie buduje się w trakcie psychoterapii, pozwala na otworzenie się i omówienie najtrudniejszych przeżyć, z których często nie zdajemy sobie sprawy. Wsparcie osób w kryzysie suicydalnym przez specjalistów jest niezmiernie ważne, ponieważ szybka reakcja może pomóc w jego przezwyciężeniu z jednej strony, z drugiej zaś wesprzeć i wzmocnić najbliższą rodzinę w trudnej sytuacji.



## ♥ LEKARZ PSYCHIATRA

Stawia diagnozę i dobiera odpowiednie leczenie, przepisując odpowiednie leki je wspierające. Osoba w kryzysie suicydalnym powinna być pod stałą kontrolą lekarza psychiatry.

## ♥ KONSULTACJE SPECJALISTYCZNE

To spotkania z suicydologami, pedagogami, psychologami, którzy wiedzą i doświadczeniem wspierają rodziny borykające się z problemem. Pomagają zrozumieć, z czym się mierzymy i jakie wsparcie jest potrzebne. Podczas konsultacji rodzina może zostać skierowana do konkretnych specjalistów, by uzyskać rzetelną wiedzę, jak radzić sobie z kryzysem samobójczym.

## ♥ GRUPY WSPARCIA

To spotkania osób przeżywających podobne kryzysy samobójcze osób bliskich. Dzięki cyklicznym spotkaniom mogą dzielić się doświadczeniami, troskami, sukcesami, co wzajemnie wzmacnia i daje nadzieję na pokonanie kryzysu. Ważne, że w grupach można otwarcie rozmawiać o emocjach, ponieważ wszystkich uczestników łączą podobne historie.



# JAK ZNALEŹĆ POMOC PROFESJONALISTY PO RAZ PIERWSZY



- ♥ Zapytaj pedagoga/psychologa szkolnego.
- ♥ Zapytaj w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej.
- ♥ Zapytaj lekarza pierwszego kontaktu.
- ♥ Skontaktuj się z Ośrodkiem Interwencji Kryzysowej.
- ♥ Popytaj w lokalnym Ośrodku Pomocy Społecznej.
- ♥ Poszukaj najbliższej Poradni Zdrowia Psychicznego i skontaktuj się z nią, aby dowiedzieć się więcej o dostępności leczenia.
- ♥ Sprawdź ofertę gabinetów prywatnych w Twojej okolicy.
- ♥ Skorzystaj z internetowej wyszukiwarki pomocy [www.gdyniawspiera.pl](http://www.gdyniawspiera.pl).
- ♥ Dołącz do grupy wsparcia.



# GDZIE ZNAJDĘ POMOC?

## ♥ Projekt „Kręgi na wodzie. Widzę – rozumiem – działam”

Kontakt do koordynatorek:

Anna Andrzejewska-Cioch | tel. 789 294 073

Barbara Szymoniak-Wawrzyk | tel. 789 294 093

## ♥ Grupy wsparcia

Dedykowana rodzinom przeżywającym śmierć samobójczą osób bliskich: spotkania odbywają się w każdy pierwszy czwartek miesiąca o godz. 18.00

Dedykowana bliskim osób, które podjęły próbę samobójczą:

w każdy trzeci czwartek miesiąca o godz. 18.00

Oba spotkania odbywają się w Centrum Aktywności Rodziny przy

ul. Świętojańskiej 1.

## ♥ Ośrodek Interwencji Kryzysowej

ul. Biskupa Dominika 25, 81-402 Gdynia | tel. 58 622 22 22

## ♥ Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

ul. Grabowo 2, 81-256 Gdynia | tel. 58 782 01 24

## ♥ Ogólnopolski Telefon Zaufania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

tel. 116 111

## ♥ Gdyńskie Centrum Aktywności Rodziny

ul. Świętojańska 1, 81-334 Gdynia | tel. 58 620 00 64

## ♥ Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

[www.brpd.gov.pl](http://www.brpd.gov.pl) | tel. 800 12 12 12

Telefon jest anonimowy i bezpłatny. Psycholodzy i prawnicy z Telefonu Zaufania udzielają pomocy dzieciom i młodzieży. Pod numer mogą również dzwonić osoby dorosłe.

## ♥ Centrum Wsparcia dla Osób w Stanie Kryzysu Psychicznego

[www.linia wsparcia.pl](http://www.linia wsparcia.pl) | tel. 800 70 2222

Linia Wsparcia działa całodobowo i bezpłatnie. Pod telefonem, mailem i czatem dyżurują psycholodzy udzielający porad i kierujący dzwoniące osoby do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie. Telefonicznie i mailowo pomagają również specjaliści: psychiatry, prawnicy i pracownicy socjalni.

♥ **Kryzysowy Telefon Zaufania**

[www.psychologia.edu.pl/116123.html](http://www.psychologia.edu.pl/116123.html) | tel. 116 123

Pomoc psychologiczna dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, potrzebujących wsparcia i porady, rodziców potrzebujących wsparcia w procesie wychowawczym oraz osób niepełnosprawnych.

♥ **Linia Wsparcia dla Osób w Żałobie Fundacji NAGLE SAMI**

[www.naglesami.org.pl](http://www.naglesami.org.pl) | tel. 800 108 108

Pytania do psychologa: [psycholog@naglesami.org.pl](mailto:psycholog@naglesami.org.pl)

Pytania do prawnika: [wojciech.glac@naglesami.org.pl](mailto:wojciech.glac@naglesami.org.pl)

♥ **[www.gdyniawspiera.pl](http://www.gdyniawspiera.pl)**

Strona internetowa pomagająca znaleźć kontakt do bezpłatnych placówek wsparcia znajdujących się na terenie Gdyni.

♥ **[www.coucb.pl](http://www.coucb.pl)**

Gdyńska strona internetowa oferująca wsparcie dzieciom i młodzieży.





**Opracowanie tekstu** ♥ **dr Anna Andrzejewska-Cioch**, Zespół Pomocy Psychologicznej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej Gdynia przy współpracy z **Beą Szadziul**, Gdynia Rodzinna

**Recenzja naukowa** ♥ **dr n.med. Agata Cichoń-Chojnacka**, specjalistka psychiatrii dzieci i młodzieży, Gdynskie Centrum Diagnostyki i Terapii FASD

**Redaktor wydania** ♥ Beata Szadziul/Gdynia Rodzinna

**Redakcja i korekta tekstu** ♥ Agnieszka Kochanowska

**Projekt graficzny, ilustracje i skład** ♥ Joanna Kurowska

**Koordynacja projektu** ♥ Malina Marchel, Zofia Zelez-Richert/Gdynia Rodzinna

Projekt realizowany ze środków Gminy Miasta Gdynia w ramach kampanii społecznej organizowanej z okazji Międzynarodowego Dnia Praw Dziecka, który przypada 20 listopada.

Gdynia Rodzinna 2021



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

Publikacja bezpłatna

ISBN 978-83-961896-4-6



