

Samobójstwo może dotknąć każdego, nawet osób, które wydają się mieć silne wsparcie.

Trudno wyobrazić sobie, że ktoś, na kim ci zależy, odbiera sobie życie. Jednak wiele osób na całym świecie cierpi na tę chorobę – często bez żadnych wcześniejszych objawów.

Ich bliscy, współpracownicy i członkowie społeczności pogrążają się w żałobie. Wiele odczuwa mieszkankę skomplikowanych emocji: niedowierzanie, smutek, złość. Niektórzy – zwłaszcza najbliżsi – czują się winni, zastanawiając się, czy powinni byli jakoś o tym wiedzieć i zrobić coś, aby temu zapobiec.

Ale nikt nie jest w stanie przewidzieć, kto może podjąć próbę samobójczą lub popełnić samobójstwo. I nikt nie ponosi za to winy, gdy ktoś to zrobi. Wiele osób, które próbują popełnić samobójstwo, robi to pod wpływem impulsu, bez ostrzeżenia.

Jednak wszyscy możemy zrobić więcej, aby stworzyć sprzyjające środowisko, w którym ludzie pogrążeni w rozpacz będą wiedzieć, że nie są sami. Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom obchodzony jest co roku 10 września w celu podnoszenia świadomości i promowania działań zapobiegawczych.

Kto jest zagrożony?

Samobójstwa dotyczą wszystkie regiony świata oraz osoby w każdym wieku, niezależnie od pochodzenia i sytuacji życiowej. Ich przyczynami są:

- Zaburzenia zdrowia psychicznego, takie jak depresja, lęk, zespół stresu pourazowego oraz zaburzenia związane z używaniem alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych
- Poważne czynniki stresogenne, takie jak problemy finansowe, relacje międzyludzkie lub kłopoty prawne
- Przewlekłe schorzenia i ból
- Doświadczenie katastrofy, przemocy, wykorzystywania lub straty oraz poczucie izolacji
- Przynależność do grupy narażonej na dyskryminację, takiej jak uchodźcy, imigranci, osoby kolorowe lub LGBTQ+.
- Ideały kulturowe lub religijne
- Bycie w więzieniu
- Samobójstwa w rodzinie



10 września

.....

**Światowy Dzień
Zapobiegania
Samobójstwom**

Jednak wiele osób należących do jednej lub kilku z tych kategorii nigdy nie podejmuje próby samobójczej, podczas gdy inne, które nie znajdują się na liście, to robią. Trudno jest określić, kto jest zagrożony. Może to być współpracownik, który wydaje się szczęśliwy i jakby żył pełnią życia, bliski przyjaciel, który zawsze służy pomocą innym, lub ktoś inny. Piętno i tabu często powstrzymują ludzi przed szukaniem pomocy, nawet gdy jej najbardziej potrzebują.

Dlatego tak ważne jest, aby zrozumieć, czym jest samobójstwo i jak wspierać osobę, która może o tym myśleć.

Okaż współczucie

Jednym z najważniejszych kroków jest częstsze rozmawianie o zdrowiu psychicznym i dobrym samopoczuciu. Poinformowanie bliskich, że są dla nich bezpiecznym miejscem, może znacznie pomóc im poczuć się związanymi i wspieranymi.

Otwarte mówienie o własnych zmaganiach może również pomóc innym poczuć się swobodniej w dzieleniu się swoimi problemami.

Zwróć uwagę na sygnały ostrzegawcze

Słuchaj uważnie tego, co mówią twoi bliscy i inni, nie oceniając ich. Jeśli mówią o poczuciu bezwartościowości, chęci śmierci, braku sensu życia, samobójstwie lub zemście, są to sygnały ostrzegawcze.

Sposób, w jaki się zachowują, może również sygnalizować myśli samobójcze – np. ekstremalne wahania nastroju, zbyt długi lub zbyt krótki sen, rozdawanie wartościowych przedmiotów, izolowanie się lub zwiększone spożywanie alkoholu lub narkotyków.

Zaproponuj wsparcie

Jeśli zauważysz tego typu oznaki – lub po prostu wyczujesz, że mają trudności – porozmawiaj z nimi. Zapytaj, jak się czują, i daj im do zrozumienia, że chętnie ich wysłuchasz bez osądzania. Możesz również delikatnie zapytać, czy myślą o samobójstwie. (Wskazówki dotyczące rozmowy na temat dobrego samopoczucia znajdziesz w artykule „Opening up: Get a deeper conversation started” (Otwarcie się: rozpocznij głębszą rozmowę w zestawie narzędzi na ten miesiąc).

W zależności od tego, co powiedzą (lub nie powiedzą), pokaż im, że ci na nich zależy i martwisz się o ich samopoczucie.

Ze swojej strony pamiętaj, że nie jesteś tam po to, aby cokolwiek naprawiać – jesteś tam, aby być kimś, na kim mogą się oprzeć, aby czuli się mniej samotni i bardziej wspierani.

Jeśli obawiasz się, że mogą być w stanie rozpaczy lub myśleć o samobójstwie, skup się na tym, jak zapewnić im wsparcie, jednocześnie robiąc wszystko, co w twojej mocy, aby zapewnić im bezpieczeństwo. Na przykład zostań z nimi, dopóki nie upewnisz się, że są bezpieczni lub że są z kimś, kto może im pomóc. Jeśli to możliwe, usuń substancje lub przedmioty, które mogą wykorzystać do wyrządzenia sobie krzywdy.

Zachęć ich do skontaktowania się z lekarzem lub specjalistą ds. zdrowia psychicznego, który pomoże im zachować bezpieczeństwo i znaleźć potrzebne wsparcie.

Jeśli Ty lub ktoś z Twojego otoczenia znajduje się w sytuacji kryzysowej, zapewnij bezpieczeństwo i natychmiast wezwij pomoc. **Jeśli ty lub ktoś z twojego otoczenia znajduje się w bezpośrednim niebezpieczeństwie, zadzwoń pod lokalny numer alarmowy.**

* Infolinia Lifeline zapewnia usługi telefonicznego centrum kryzysowego na żywo w języku angielskim i hiszpańskim oraz korzysta z rozwiązań Language Line Solutions, aby zapewnić usługi tłumaczeniowe w ponad 250 dodatkowych językach dla osób dzwoniących pod numer 988.

Materiały źródłowe:

Cleveland Clinic. [Suicide: What it is, signs, risk factors & prevention](#). 22 lipca 2024 r.

HealthDirect. [Suicide warning signs - support, at-risk groups, resources](#).

International Association for Suicide Prevention. [Individuals](#).

Mental Health UK. [Suicide](#).

World Health Organization. [Suicide](#). 25 marca 2025 r.

Optum

Nie należy stosować programu w nagłych przypadkach i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych wypadkach, w Stanach Zjednoczonych, należy zadzwonić pod numer 911, a poza Stanami Zjednoczonymi pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych lub udać się do najbliższej placówki ambulatoryjnej lub na oddział ratunkowy. Niniejszy program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. W sprawach, które mogą wiązać się z podjęciem działań prawnych przeciwko Optum albo jej podmiotom powiązanym lub podmiotom, za pośrednictwem których osoba dzwoniąca uzyskuje te usługi bezpośrednio lub pośrednio (np. pracodawca lub plan ubezpieczenia zdrowotnego), konsultacje prawne nie będą udzielane ze względu na możliwość wystąpienia konfliktu interesów. Ten program i wszystkie jego elementy, a w szczególności usługi dla członków rodziny w wieku poniżej 16 lat, mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i/lub poziom edukacyjny zasobów programu Rozwiązania zapewniające dobre samopoczucie emocjonalne mogą się różnić w zależności od wymogów umowy lub przepisów prawnych danego kraju. Mogą obowiązywać pewne wyjątki i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2025 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. Optum® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami własności ich odpowiednich właścicieli. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.

WF17894914 146535-062025 OHC