

Zagrożenie samobójstwem wśród dzieci i młodzieży

Czym są myśli rezygnacyjne, myśli i zachowania samobójcze?



Źródło: <https://epedagogika.pl/interwencja-kryzysowa-i-problemy-ucznia/mysli-rezygnacyjne-i-mysli-samobojcze-u-nastolatkow.-jak-reagowac-gdy-uczen-mowi-ze-nie-chce-zyc-6162.html>, 01.02.2025

Każdemu z nas zdarza się myśleć „mam dość”. To normalne – życie bywa trudne i każdy czasem czuje się przytłoczony. Pojedyncze takie myśli nie są niczym złym.

Ale co, jeśli takie myśli nie odpuszczają? Jeśli wracają często i są coraz bardziej intensywne? Wtedy warto się zatrzymać i pomyśleć, co się dzieje. Uporczywe myśli rezygnacyjne mogą być sygnałem depresji lub innego kryzysu psychicznego. Jeśli nic się z nimi nie zrobi, mogą przerodzić się w coś jeszcze poważniejszego – myśli samobójcze.

Czym są myśli rezygnacyjne, myśli i zachowania samobójcze?

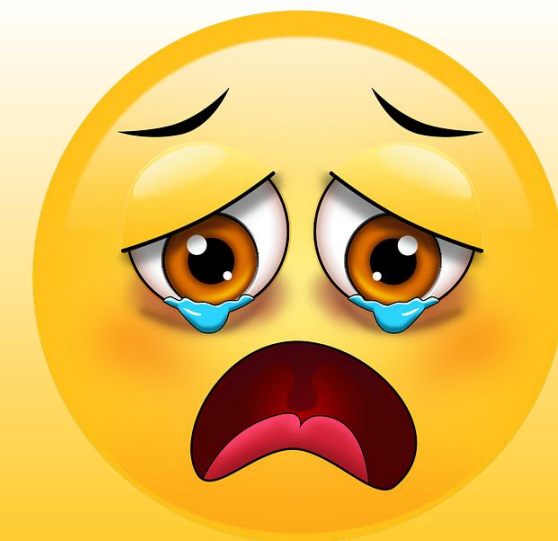
Ważne jest, żebyście wiedzieli jedno: większość osób, zanim podejmie próbę samobójczą, daje jakieś sygnały otoczeniu.

Może to być luźno rzucone zdanie, może smutne posty w mediach społecznościowych, a czasem po prostu wycofanie się i zamknięcie w sobie.

Dlatego jeśli widzicie, że ktoś z waszych znajomych zmaga się z czymś trudnym – nie ignorujcie tego!



Martwiące statystyki



- W 2021 roku 1496 dzieci i nastolatków podjęło próbę samobójczą, niestety 127 z tych prób zakończyło się śmiercią.
- W porównaniu do roku 2020 widzimy 77% wzrost zachowań samobójczych wśród młodzieży. Dane pochodzą z Komendy Głównej Policji.





Nawet jeśli myślicie, że to tylko
„szukanie uwagi” – to i tak
oznacza, że ta osoba czegoś
bardzo potrzebuje.

Nie bójcie się rozmawiać.
Nie bójcie się prosić o pomoc.
Nie jesteście sami – i nigdy
nie powinniście czuć,
że nie ma innego wyjścia.



„Czasami mam dość...”



Co kieruje osobą myślącą o samobójstwie



Osoba, która ciągle myśli „mam dość”, często czuje się nieważna i niepotrzebna. Może odczuwać ogromny smutek, lęk, beznadzieję, a czasem też poczucie winy. Jeśli te myśli nie znikają, mogą przerodzić się w myśli samobójcze. Kiedy trudnych emocji zbiera się za dużo, człowiek może dojść do punktu, w którym nie widzi już żadnego wyjścia.

Kiedy życie staje się zbyt ciężkie...

- Pamiętajcie – myśli samobójcze mogą pojawić się u każdego, niezależnie od wieku. Dla wielu młodych ludzi to sposób na ucieczkę od problemów albo desperacki sygnał, że potrzebują pomocy.
- Mogą być spowodowane poczuciem samotności, brakiem akceptacji ze strony rówieśników czy dorosłych albo traumatycznymi doświadczeniami.



Źródło: <https://psychoklinika.pl/bliska-osoba-ma-mysli-samobojcze-co-robic/>, 01.02.2025

ZAPAMIĘTAJ!!!

Jeśli czujesz, że jest ci naprawdę trudno – nie musisz mierzyć się z tym sam/a. A jeśli widzisz, że ktoś obok ciebie zmaga się z podobnymi myślami – nie lekceważ tego. Czasem wystarczy rozmowa, zainteresowanie, wysłuchanie.
To może naprawdę uratować komuś życie.



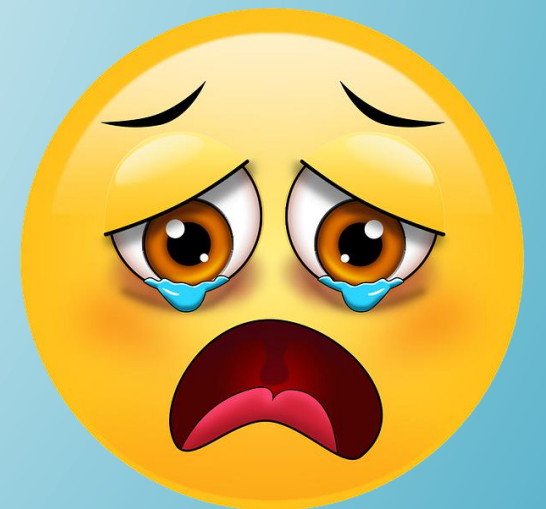
„Dlaczego...” – rozmowa z nastolatką



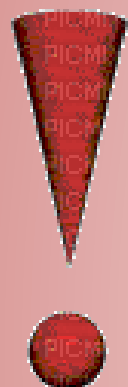
Często myśli samobójcze są objawem towarzyszącym **DEPRESJI**



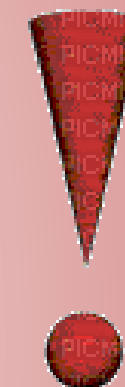
- Depresja u nastolatków bywa mylona z buntem lub wahaniami hormonów, ale to poważna choroba, której nie można ignorować.
- Może prowadzić do autodestrukcyjnych zachowań, takich jak samookaleczanie czy myśli samobójcze, bo dla wielu to jedyny znany sposób radzenia sobie z emocjami.
- Objawia się m.in. smutkiem, drażliwością, poczuciem beznadziei, negatywnym myśleniem o sobie i przyszłości, brakiem energii oraz trudnościami z koncentracją.
- Jeśli zauważysz te symptomy u siebie lub bliskich – szukaj pomocy, bo depresję można i trzeba leczyć.



Jakie sygnały mogą świadczyć o tym, że osoba planuje odebrać sobie życie?



- Mówienie o śmierci, fascynacja tym tematem.
- Objawy depresji: problemy ze snem i apetytem, smutek, izolacja, poczucie winy.
- Oddawanie zwierząt pod opiekę, rozdawanie ważnych rzeczy.
- Rezygnacja z dotychczasowych pasji.
- Poczucie beznadziei, brak wiary w rozwiązanie problemów.
- Samookaleczanie, używki.
- Słowa sugerujące pożegnanie.
- Nagła poprawa nastroju po długim okresie smutku.



Kiedy należy się niepokoić?

Samookaleczanie

– Nie każdy, kto się okalecza, chce odebrać sobie życie, ale to sygnał, że coś jest nie tak. Wiele osób używa autoagresji do radzenia sobie z emocjami, ale historia samookaleczeń często pojawia się u osób podejmujących próby samobójcze. Tylko specjalista może ocenić, na ile to poważne.



Źródło <https://www.luxmed.pl/dla-pacjenta/artykuly-i-poradniki/samobojstwa-i-mysli-samobojcze-jak-je-rozpoznać-i-pomoc/>, 01.02.2025

Kiedy należy się niepokoić?

Substancje psychoaktywne

- Same w sobie nie prowadzą do samobójstwa, ale pod ich wpływem można podjąć impulsywną, nieprzemyślaną decyzję, która zwiększa zagrożenie.



Kiedy należy się niepokoić?

Nagła poprawa nastroju

– Może wydawać się pozytywna, ale jeśli następuje po długim okresie smutku, warto zachować czujność. Czasem oznacza, że ktoś podjął już decyzję o swoim odejściu i czuje ulgę ze „znalezienia rozwiązania”.



Jak pomóc komuś w kryzysie samobójczym?



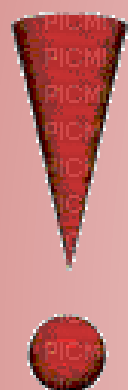
Jeśli ktoś jest w poważnym kryzysie i ma myśli samobójcze, trzeba jak najszybciej skonsultować się z **psychiatrą** – nie trzeba na to skierowania, wystarczy zgłosić się do szpitala lub poradni.

Nieleczone problemy psychiczne mogą prowadzić do tragedii, więc nie warto zwlekać. 🩺 Kto może pomóc?

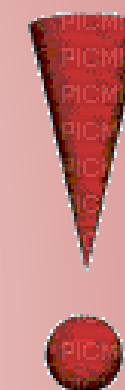
- Psycholog – daje wsparcie i pomaga zrozumieć problem.
- Psychoterapeuta – pracuje nad zmianą myślenia i emocji.
- Psychiatra – diagnozuje, a jeśli trzeba, przepisuje leki (bezpieczne i nieuzależniające).



Jak pomóc komuś w kryzysie samobójczym?



W nagłych sytuacjach, np. przy próbach samobójczych, warto skontaktować się z **Ośrodkiem Interwencji Kryzysowej** – tam uzyskasz natychmiastową pomoc.
Nie zostawiaj tego bez działania!



Jak rozmawiać z kimś, kto ma myśli samobójcze?

🗣️ Mów spokojnie i z wyczuciem – Nie panikuj, ważne jest, żeby druga osoba czuła się bezpiecznie.

❓ Pytaj wprost – Nie bój się zapytać o myśli samobójcze. To pokaże, że naprawdę chcesz pomóc.

❤️ Pokaż, że Ci zależy – Powiedz, jak ważna jest dla Ciebie ta osoba. Czasem to może uratować życie.

🚫 Nie oceniaj, nie wyśmiewaj, nie zawstydzaj – Nikt nie wybiera swoich uczuć, więc wsparcie jest kluczowe.

⌚ Bądź cierpliwy/a – Problemy nie znikają od razu, ale bycie obok naprawdę ma znaczenie.

Ważne numery pomocowe

 **112 – Numer alarmowy:** W nagłych wypadkach (zagrożenie życia, zdrowia, pożar, wypadek) dzwoń pod 112 – operator przekaze sprawę odpowiednim służbom. Możesz też dzwonić bezpośrednio: 997 (Policja), 998 (Straż Pożarna), 999 (Pogotowie).

 **116 111 – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży:** Masz problem i nie wiesz, co robić? Zadzwoń całodobowo, za darmo. Możesz też napisać na www.116111.pl.

 **800 12 12 12 – Telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka:** Wsparcie dla dzieci i dorosłych zgłaszających krzywdzenie dzieci. Dostępny 24/7, także przez czat: www.brpd.gov.pl.,

 **800 080 222 – Infolinia Fundacji ITAKA:** Pomoc psychologiczna dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli. Jeśli czujesz się źle, masz problemy w domu lub szkole – zadzwoń lub odwiedź www.liniadzieciom.pl.

Ważne numery pomocowe

-  **801 120 002 – „Niebieska Linia”:** Wsparcie dla ofiar przemocy domowej i świadków przemocy. Możesz dzwonić lub pisać: niebieskalinia@niebieskalinia.info.
-  **801 615 005 – Dyżurnet.pl:** Jeśli znajdziesz w Internecie nielegalne lub niepokojące treści, zgłoś to na www.dyzurnet.pl lub napisz: dyzurnet@dyzurnet.pl.
-  **800 199 990 – Telefon ws. narkotyków i uzależnień:** Masz problem z narkotykami lub znasz kogoś, kto ma? Zadzwoń codziennie 16:00-21:00 (poza świętami).
-  **800 100 100 – Telefon dla rodziców i nauczycieli:** Wsparcie w sprawach agresji, przemocy, depresji, uzależnień, zagrożeń online. Dostępny pn-pt 12:00-15:00.

Jak wspierać rówieśnika w kryzysie?



- ◆ Traktuj poważnie sygnały, które Cię niepokoją. Okazuj zrozumienie i akceptację – jeśli ktoś cierpi, nie oceniaj jego emocji.
- ◆ Bądź spokojny i życzliwy. Pokaż, że naprawdę Ci zależy.
- ◆ Zachęć do rozmowy. Możesz zapytać: "Jak się czujesz?", "Co Cię martwi?", "Jak mogę Ci pomóc?".

Jak wspierać rówieśnika w kryzysie?



- ◆ Unikaj bagatelizowania problemu. Zamiast mówić „Nie myśl o tym” czy „Przejdzie Ci”, okaż wsparcie: „Martwię się o Ciebie”, „Jestem tu, jeśli chcesz porozmawiać”.
- ◆ Pomóż w znalezieniu rozwiązania. Zaproponuj rozmowę z zaufaną osobą dorosłą, np. psychologiem, nauczycielem czy rodzicem.
- ◆ Bądź wsparciem, ale nie bierz całej odpowiedzialności na siebie. Pomagaj mądrze, nie rezygnując ze swoich granic i potrzeb.

Jak wspierać rówieśnika w kryzysie?



Źródło: <https://madraochrona.pl/blog/mysli-samobojcze-wsrod-mlodziezy-co-powinien-wiedziec-rodzic/>, 01.02.2025

- ◆ Nie zostawaj z tym sam. Jeśli czujesz, że sytuacja Cię przerasta, zwróć się o pomoc – pomaganie nie powinno Ci szkodzić.
- ◆ Nie trzymaj w tajemnicy zagrożenia życia lub zdrowia. Jeśli ktoś doświadcza przemocy, wykorzystywania lub ma myśli samobójcze, masz obowiązek powiedzieć dorosłemu, który może pomóc.

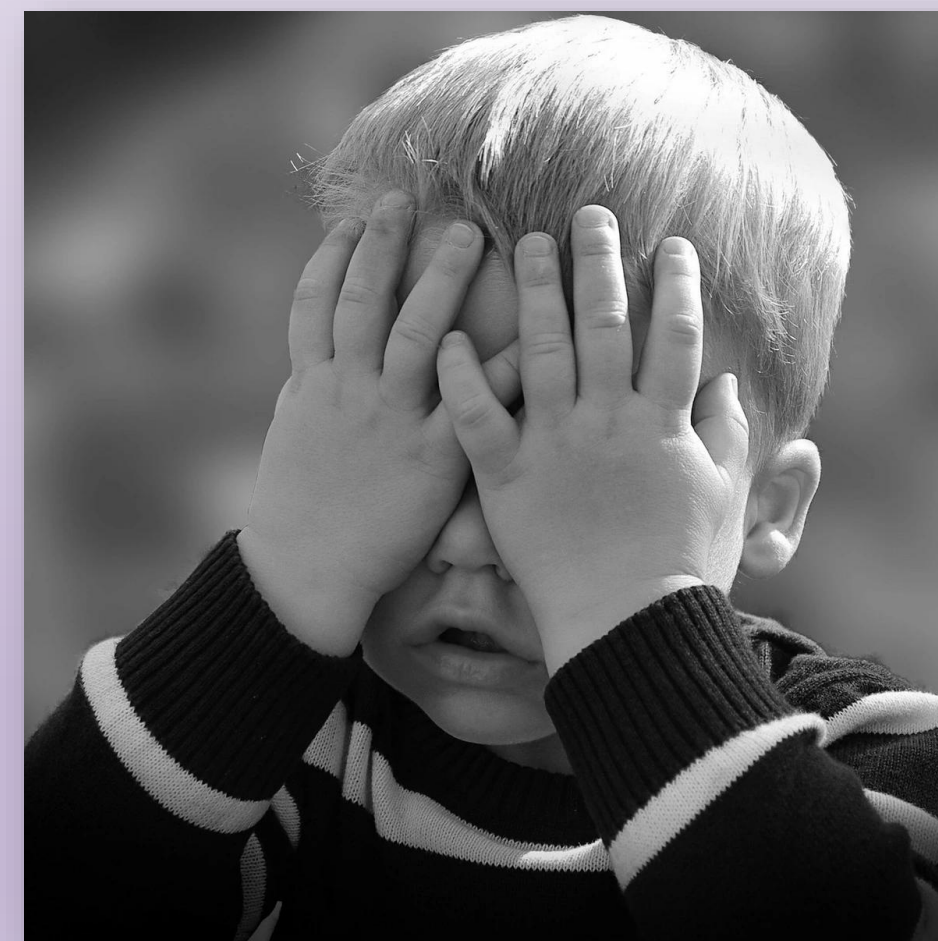
Dziękuję
za uwagę!



Materiały źródłowe:

Treść merytoryczna została przygotowana na podstawie następujących materiałów źródłowych:

- <https://zwjr.pl/artykuly/raport-dotyczacy-zachowan-samobojczych-mlodziezy>
- ZAPOBIEGANIE SAMOBÓJSTWOM DZIECI I MŁODZIEŻY, Poradnik dla pracowników szkół i placówek oświatowych oraz rodziców
- <https://zwjr.pl/>
- <https://madraochrona.pl/blog/mysli-samobojcze-wsrod-mlodziezy-co-powinien-wiedziec-rodzic/>
- <https://avigon.pl/obszary-wsparcia/mysli-samobojcze>
- <https://mlodeglowy.pl/kompendium/jestem-rodzicem/mysli-i-proby-samobojcze/>
- <https://psychoterapia.plus/zachowania-samobojcze-nastolatkow/>
- Olczak- Stawicka, A. (2023). Zachowania samobójcze. Jak im zapobiegać? W: E.Żmuda (red.). Nastolatki na zakręcie. (s.174-188). Poznań: Wydawnictwo Forum Media Polska.
- Romanowska, K., Dąbrowska, A., Niedźwiedzka, M. (2023). Nastolatki na krawędzi. Warszawa: MUZA SA.



Źródło: <https://wspolnota.org.pl/news/20-proc-dzieci-ma-zaburzenia-psychiczne>, 01.02.2025