

Kiedy trzeba poprosić o pomoc. Samobójstwa w powiecie cieszyńskim

Data publikacji: 15.04.2023 19:00

W ubiegłym roku 64 osoby, na terenie powiatu cieszyńskiego, postanowiły targnąć się na swoje życie. Warto jednak pamiętać, że można pokonać każdy, nawet najtrudniejszy kryzys.



Źródło: pixabay.com

- **Takim osobom można pomóc przede wszystkim przez zauważenie ich, rozmowę i okazanie wsparcia** - mówi nam Sandra Długosz z cieszyńskiego Punktu Interwencji Kryzysowej. Od początku roku prowadzi go, na zlecenie Powiatu Cieszyńskiego, wiślańskie stowarzyszenie 7 Dolin.

Z danych Komendy Powiatowej Policji w Cieszynie wynika, że w całym ubiegłym roku próbę samobójczą podjęły 64 osoby, z czego 33 to kobiety, a 31 mężczyźni:

Potrzeba uwagi i wrażliwości, by pomóc

- **Statystycznie więcej samobójstw popełniają mężczyźni, natomiast prób samobójczych więcej podejmuje kobiet. Nie można tu też pominąć dzieci i młodzieży, które coraz częściej widzą tylko takie "rozwiązanie" problemu** - wskazuje Długosz.

- **Na decyzję o podjęciu próby samobójczej może wpływać wiele aspektów: doświadczenia z dzieciństwa, traumy, pęd za pieniądzem, brak szacunku do siebie i innych, bieda, samotność, niska samoocena, przemoc domowa, choroby psychiczne, zatracenie się w wirtualnej rzeczywistości, nieumiejętność zatrzymania się. Często takie osoby wysyłają sygnały sugerujące coś niepokojącego, ale potrzeba wrażliwości i uwagi, by je dostrzec. Kiedy poznamy historię drugiego człowieka, możemy próbować zrozumieć podjętą decyzję. Często próby samobójcze są też wołaniem o pomoc - takim niemym krzykiem o zauważenie. Każdy jest inny, nie ma dwóch takich samych osobowości, charakterów, doświadczeń, traum** - dodaje.

Gdzie szukać pomocy

Mieszczący się w Cieszynie przy ul. Bielskiej 92 **Punkt Interwencji Kryzysowej** czynny jest od poniedziałku do piątku od 7:00 do 15:00. Mieszkańcy powiatu cieszyńskiego będący w kryzysie mogą jednak zadzwonić pod numer telefonu **33 500 06 07** w każdym czasie.

Udzielane przez Punkt poradnictwo dotyczy kryzysów związanych z **utrata osób bliskich, próbami samobójczymi, poważnymi chorobami, wypadkami komunikacyjnymi**, czy różnego rodzaju **przemocą**.

Miejsc i instytucji udzielających wsparcia oraz pomocy psychologicznej jest oczywiście więcej. Wśród nich można wskazać:

- Ogólnopolski projekt „Dbam o swoje zdrowie psychiczne” Fundacji Edukacji Nowoczesnej, skierowany dla osób z niepełnosprawnością – tel. 729 835 550
- Ogólnopolska Linia Wsparcia dla Osób w Stanie Kryzysu Psychicznego – tel. 800 70 2222
- Pogotowie ratunkowe - tel. 999
- Centrum Zdrowia Psychicznego w Cieszynie - tel. 33 854 92 00, wew. 550 lub 557
- Kryzysowy Telefon Zaufania - tel. 116 123

