

# Platforma dla osób w kryzysie

Data publikacji: 30.06.2021 14:45

Codziennie 15 osób w Polsce odbiera sobie życie, a 225 próbuje to zrobić. Aby pomóc takim osobom powstała platforma internetowa „Życie warte jest rozmowy”. Na stronie znajduje się wyszukiwarka bezpłatnej pomocy dostępnej w różnych regionach kraju.



fot: pixabay.com

Polskie Towarzystwo Suicydologiczne uruchomiło serwis „Życie warte jest rozmowy” (zwjr.pl). Dzięki platformie każdy, kto myśli o odebraniu sobie życia lub ma za sobą próby samobójcze otrzyma dostęp do rzetelnej wiedzy, a także będzie mógł napisać do specjalistów wiadomość online. Nad jakością treści merytorycznych czuwa Interdyscyplinarny Zespół Profilaktyki Zachowań Samobójczych.

Osoby w kryzysie i ich bliscy znajdą na platformie treści pomagające przezwyciężyć kryzys: vlogi pomocowe, animacje oraz wskazówki, m.in. „Pomoc w 10 krokach”. Umieszczone są także podcasty „Przywróceniu życia” z udziałem osób, które pokonały kryzys. Każdy też może bezpłatnie i anonimowo otrzymać wsparcie specjalisty. Wystarczy do niego napisać, a odpowiedź nadejdzie w ciągu maks. 3 dni. Na platformie jest także narzędzie ułatwiające znalezienie bezpłatnej konsultacji w okolicy.

Osoby z problemami często pozostają z nimi same, ponieważ nie chcą lub boją się o nich mówić, a czasami nie mają w pobliżu kogoś zaufanego, do kogo mogłyby się zwrócić po pomoc. Problem dotyczy zarówno dorosłych, jak i nastolatków. Długotrwałym kryzysom często towarzyszy także depresja, która może doprowadzić do myśli i prób samobójczych.

Platforma na której każda osoba będąca właśnie w trudnej, ciężkiej sytuacji psychicznej powinna usprawnić funkcjonowanie, pomóc w wyjściu z depresji i innych lęków czy prób samobójczych.

AK, mat. Pras.