Życie warte jest rozmowy

Data publikacji: 10.09.2018 17:45

Dzisiaj w całym kraju obchodzony jest „Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom” pod hasłem „Życie warte jest rozmowy”.

fot.: Pixabay.com

Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom to święto obchodzone dorocznie 10 września od 2003 roku, z inicjatywy Międzynarodowego Towarzystwa Zapobiegania Samobójstwom. W Polsce obchodzony jest dzisiaj pod hasłem: „Życie warte jest rozmowy”.

Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom jest inicjatywą, mającą na celu zwiększenie świadomości społecznej na temat zjawiska samobójstw. ***Każdego dnia w Polsce śmiercią samobójczą ginie ok. 15 osób. W zeszłym roku zmarło w ten sposób 5276 Polaków – to więcej niż w wyniku wypadków drogowych. O przeciwdziałaniu tym tragediom, zrozumieniu ich przyczyn i poszukiwaniu rozwiązań mówi się rzadziej, niż o bezpieczeństwie na drogach.*** – informują mundurowi.

Myśli samobójcze dotyczyć mogą osób w każdej grupie wiekowej. Wśród najczęstszych przyczyn samobójstw wymienia się choroby psychiczne, kłopoty finansowe, nieporozumienia w rodzinie czy też zawody miłosne, czasami związane z przeżyciem traumy lub straty oraz wiele innych indywidualnych przyczyn danego człowieka.

Ważnym elementem zapobiegawczym samobójstwom jest nauczyć się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze, okazywać wsparcie i troskę tym, którzy są w kryzysie samobójczym - ***Osoba zagrożona samobójstwem może: mówić o popełnieniu samobójstwa, mieć problemy z jedzeniem i spaniem, drastycznie zmieniać swoje zachowanie, wycofywać się z kontaktów towarzyskich, tracić zainteresowanie pracą, szkołą, swoim dotychczasowym hobby itd., przygotowywać się do śmierci pisząc testament, list pożegnalny, porządkując swoje sprawy, rozdawać ważne dla niej rzeczy, podejmować ryzykowne działania, wykazywać zainteresowanie problemem śmierci i umierania, nie dbać o swój wygląd zewnętrzny, zwiększyć spożycie alkoholu, narkotyków lub leków.*** – uświadamiają policjanci.

Ogromną rolę odgrywa podejście drugiej osoby do człowieka mającego myśli samobójcze - ***Jeśli ktoś zwierza się tobie, że myśli o samobójstwie lub ujawnia przytoczone symptomy: nie obawiaj się porozmawiać o tym, nie okazuj zdziwienia i zaskoczenia, rozmawiaj, nie bój się, że twoje zainteresowanie tematem i dyskusja, będzie dla niej zachętą do realizacji planów, miej dla niej czas, okaż zainteresowanie i wsparcie, okaż gotowość do słuchania, pozwól na okazywanie emocji i akceptuj je, nie oceniaj, nie dawaj rad, szukaj pomocy u osób oraz w instytucjach pomocowych takich, jak psycholog, psychiatra, telefon zaufania 800-70-22-22, lub 1161-23, Ośrodek Interwencji Kryzysowej, czy Poradnia Zdrowia Psychicznego.*** – informują mundurowi.

red./mat.pras.