

Eksperti alarmują: liczba prób samobójczych wśród dziewcząt gwałtownie wzrosła

Kategoria: Polityka Społeczna

Opublikowano: czwartek, 14, maj 2026 09:49

Ewelina Kocemba

Odśloni: 138

W latach 2020-2023 liczba prób samobójczych wśród dziewcząt wzrosła ponad trzykrotnie - wskazują eksperci Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego. Jednocześnie zwiększa się skala kryzysów psychicznych związanych m.in. z sextortion, cyberprzemocą oraz presją wywieraną przez media społecznościowe. Zdaniem suicydologów zjawiska te są skutkiem narastającej przemocy w internecie oraz rosnącej presji społecznej. Eksperti zwracają również uwagę na brak skutecznych regulacji oraz niską liczbę zgłoszeń dotyczących tego typu przypadków, co dodatkowo pogłębia problem.

W ostatnich latach mamy cały czas bardzo wysoką liczbę prób samobójczych wśród dziewcząt. Chodzi o przedział wiekowy 7–19 lat. Między 2020 a 2023 rokiem liczba prób samobójczych w tym przedziale wiekowym wzrosła o 215 proc. Musimy pamiętać, że to są tylko oficjalne dane Policji, a wiadomo, że nie ma tam wszystkich prób samobójczych - mówi dr Halszka Witkowska, wiceprezesa Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego, koordynatorka serwisu „Życie warto jest rozmowy”.

W raporcie opracowanym przez Polskie Towarzystwo Suicydologiczne na podstawie danych Komendy Głównej Policji czytamy, że w tym samym okresie wśród chłopców liczba prób samobójczych wzrosła o 78 proc. W sumie dla tej grupy wiekowej odnotowano wzrost na poziomie 170 proc. w ciągu trzech lat. Pomiędzy 2023 a 2024 rokiem liczba prób samobójczych wzrosła o 3 proc., a w 2025 roku spadła o 6,3 proc. r/r. Eksperti wskazują, że był to pierwszy taki spadek od 2020 roku.

Niepokoje jednak trend w liczbie samobójstw. Chociaż w latach 2020–2025 w całej populacji dzieci i młodzieży zmniejszyła się o 7 proc., to w ubiegłym roku - po kilku latach spadków - odnotowano niespodziewany wzrost - o 26,8 proc.

Grupa do 19. roku życia jest jedyną, w której dysproporcja między płcią męską i żeńską nie jest tak duża jak w pozostałych grupach wiekowych. W Polsce ponad 80 proc. samobójstw popełniają mężczyźni, czyli na 13 samobójstw dziennie 11 to są samobójstwa mężczyzn, natomiast w przypadku prób samobójczych znacznie częściej podejmują je kobiety - mówi dr Halszka Witkowska.

Jak podkreśla, te niepokojące statystyki mają związek z tym, że młodzi ludzie spędzają coraz więcej czasu w internecie i mediach społecznościowych.

Samoocena u młodych kobiet i dziewcząt znacznie spada, gdy porównują się z innymi użytkownikami mediów społecznościowych, ale także z tym obrazem, który jest generowany nieraz także przez sztuczną inteligencję - wskazuje suicydolożka.

Z badania NASK wynika, że dziewczęta korzystają z mediów społecznościowych intensywniej niż chłopcy - średnio przez 3 godziny i 49 minut w porównaniu do 2 godzin i 59 minut. Widoczne są również wyraźne różnice w preferencjach dotyczących najczęściej używanych platform. Dziewczęta częściej wskazują na korzystanie z serwisów takich jak Pinterest, Instagram, Snapchat, TikTok oraz Messenger. Wśród chłopców większą popularnością cieszą się Discord, YouTube oraz Twitch.

Duży wzrost prób samobójczych wśród dziewcząt do 19. roku życia zwraca nam uwagę na kwestie związane z bezpieczeństwem w internecie, z możliwością używania aplikacji, które rozbierają zdjęcia. Mówimy o zjawisku sextortion, o molestowaniu seksualnym. 98 proc. osób, które padają ofiarą przemocy seksualnej w internecie w kontekście przerabianych zdjęć albo deepfake'ów, to są właśnie kobiety - mówi wiceprezesa Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego.

Sextortion oznacza szantaż intymnymi materiałami. Chodzi o pozyskanie od ofiary materiałów o charakterze seksualnym, a następnie wymuszenie okupu pod groźbą ich opublikowania lub dalszego rozpowszechniania. Jak podaje dyzurnet.pl, ofiarami sextortion są przeważnie nastolatki.

Pamiętajmy, że wysokim czynnikiem ryzyka, jeżeli chodzi o myśli samobójcze wśród kobiet, jest doświadczenie przemocy seksualnej, fizycznej, domowej, o której cały czas mało się mówi, a o tym trudno jest mówić. To są tematy tabu, natomiast osoba doświadczająca przemocy domowej czy seksualnej ma w sobie nie tylko wstyd, ale także poczucie winy. Obydwie te rzeczy bardzo mocno się łączą z kryzysem samobójczym. To właśnie wstyd często uniemożliwia sięgnięcie po pomoc - podkreśla dr Halszka Witkowska.

Przemoc jest coraz groźniejszym zjawiskiem także w sieci. Badanie NASK wskazuje, że niepokojące jest to, że co trzeci nastolatek spotyka się z przemocą online, a 47 proc. nic nie zrobiło z cyfrową agresją. Znoszą takie zjawiska jak wyzywanie (29 proc.), ośmieszanie (19 proc.), poniżanie (18 proc.) i straszenie (13 proc.). Jednocześnie 66 proc. rodziców jest złudnie przekonanych, że ich dziecko przyjdzie do nich po pomoc.

Mamy systemowo wiele niedostatków. Nie nadążamy za technologią, także w kontekście reagowania na akty przemocy rówieśniczej, ale także na wszelkie nadużycia związane z nową technologią w internecie. Nie mamy odpowiednich regulacji, procedur reagowania. Niestety ofiary bardzo często zostają same, a przez tabu społeczne wstydzą się poprosić o pomoc czy z kimś o tym porozmawiać. Potrzebne są regulacje na już, które sprawią, że kobiety będą się czuły bezpieczne w sieci – mówi ekspertka.

Te zjawiska częściowo znalazły swoje odzwierciedlenie w przepisach Digital Services Act, czyli akcie o usługach cyfrowych (DSA). Jego celem jest zwiększenie ochrony użytkowników internetu przed nielegalnymi treściami. Ważną częścią aktu jest np. blokowanie treści związanych ze ściśle określonymi, poważnymi przestępstwami (np. handel ludźmi, wykorzystywanie seksualne dzieci, oszustwa finansowe) z możliwością złożenia sprzeciwu do sądu powszechnego. Po zawetowaniu ustawy wdrażającej DSA przez prezydenta Karola Nawrockiego Ministerstwo Cyfryzacji przygotowało nową wersję przepisów, która trafiła na ścieżkę legislacyjną.

Eksperci podkreślają, że choć skuteczne prawo jest potrzebne, to nie można też zapominać o edukowaniu narażonych grup, również na temat tego, gdzie szukać pomocy.

Sięgnięcie po pomoc to pierwszy krok do odzyskania siły, odzyskania życia. Nie bójmy się prosić o pomoc. Jest coraz więcej centrów zdrowia psychicznego i miejsc, gdzie można uzyskać tę pomoc, także prawną. Zachęcam do odwiedzenia strony „Życie warte jest rozmowy”, gdzie jest największa baza bezpłatnych miejsc i telefonów pomocowych - mówi dr Halszka Witkowska. - Bardzo mocno zachęcam do świadomego korzystania z internetu, zgłaszania postów i stron, które szerzą nienawiść i promują treści samobójcze. Musimy też patrzeć dookoła, czy ktoś nie jest ofiarą przemocy czy hejtu. Młodzi ludzie muszą być uczeni tego, że w tym środowisku to oni są odpowiedzialni za zgłaszanie aktów związanych z cyberprzemocą.

Źródło: Newseria