

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 05, kwiecień 2023 14:46

Alicja Cisowska

Odsłony: 900

Dane Komendy Głównej Policji pokazują, że najmłodszy Polacy coraz częściej dokonują zamachów samobójczych. W 2022 r. odnotowano ponad 2 tys. takich prób wśród osób do 18. roku życia. Stanowiły one przeszło 14% wszystkich ogólnie zarejestrowanych. Z kolei w grupie wiekowej do 24 lat w ub.r. łącznie było blisko 3,8 tys. takich zdarzeń, tj. 26,1% zanotowanych w całym społeczeństwie, a w 2021 roku – blisko 3,1 tysiący, czyli 22,2% ogółu. Ekspert komentujący te dane biją na alarm. Twierdzą, że młodzi ludzie czują się samotni, a nawet izolowani. Coraz częściej bywają też ofiarami przemocy i sami sobie z tym nie poradzą. Nie mają też odpowiedniego wsparcia rodziców, ale także szkół, które są skoncentrowane głównie na nauczaniu i wynikach. Otoczenie z kolei bagatelizuje problemy zdrowia psychicznego. I tak nakręca się niebezpieczna spirala.

Widoczne rok do roku wzrosty

Liczby mogą – a wręcz powinny – szokować. W 2022 r. wśród ponad 14,5 tys. osób podejmujących próbę samobójstwa aż blisko 2,1 tys. było z grupy wiekowej do 18 lat. Na dodatek nastąpił duży wzrost w porównaniu ze wcześniejszym rokiem, gdy odnotowano blisko 1,5 tys. takich przypadków wśród młodych ludzi. Mocno wzrosła więc liczba prób i zwiększył się odsetek najmłodszych samobójców, tj. z 10,8% w 2021 r. do 14,4% w ubiegłym roku.

– Po danych KGP widać też, że w grupie wiekowej do 24 lat łącznie podjęto blisko 3,8 tys. zamachów samobójczych w 2022 roku, czyli 26,1% wszystkich w społeczeństwie. Z kolei w 2021 roku było ich lekko ponad 3 tys. To stanowiło 22,2% ogółu – podaje psycholog Michał Murgrabia z platformy ePsycholodzy.pl.

W opinii prof. Marcina Szulca z Uniwersytetu Gdańskiego, nie ma jednej prostej odpowiedzi na pytanie, dlaczego tak się dzieje. Ekspert uważa, że najpilniejsze jest teraz znalezienie sposobu na zahamowanie tego zjawiska. Ze stwierdzeniem, że samobójstwa to złożony problem, a każde wymaga indywidualnego podejścia, zgadzają się również inni psycholodzy.

– Młodzi ludzie, niestety coraz częściej czują się samotni. Doświadczają poczucia izolacji i odrzucenia. Dzieci mogą mieć trudności w radzeniu sobie z emocjami, frustracją, gniewem, smutkiem czy też z rozczarowaniem. Dodatkowo depresja i stany lękowe to problemy, z którymi boryka się wiele osób w tym wieku. Doświadczają one ponadto presji i stresu związanego z nauką. Kolejne czynniki zwiększające ryzyko to przemoc i wszelkiego rodzaju nadużycia, w tym seksualne. Takie traumatyczne sytuacje mogą prowadzić do naprawde skrajnych zachowań – wyjaśnia Michał Murgrabia.

Lekceważenie zdrowia psychicznego

W 2022 roku w grupie wiekowej 13-18 lat aż 2008 osób wzięło udział w zamachach samobójczych, a rok wcześniej – 1411. Statystyki z dwóch ostatnich lat pokazują, że do niemal co piątej takiej próby wśród dzieci i młodzieży dochodziło w woj. pomorskim. KWP w Gdańsku odnotowała 383 takich zdarzeń w 2022 r. i 291 w 2021 r. Na terenie działania KWP w Katowicach w ubiegłym roku odnotowano aż 287 prób samobójczych najmłodszych, a rok wcześniej – 196. W Łodzi zarejestrowano odpowiednio 198 i 109, w małopolskim – 188 i 154, a w Lublinie – 120 i 64. Na końcu listy widać Opole – 21 i 13, Gorzów Wielkopolski – 32 i 15, a także Bydgoszcz – 48 i 38.

Jak zauważa prof. Szulc, należy ostrożnie podchodzić do wyjaśniania tak dużej liczby samobójstw młodzieży w woj. pomorskim. Trzeba wziąć pod uwagę m.in. wysoką gęstość zaludnienia i liczbę

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 05, kwiecień 2023 14:46

Alicja Cisowska

Odsłony: 900

zawieranych małżeństw na tym obszarze. To może wiązać się z tym, że rodzi się tam więcej dzieci niż w innych częściach Polski. A jeśli przeważają tam młodzi ludzie, to problemy wśród nich mogą być wyraźniejsze na tle innych grup wiekowych. Spis powszechny z 2021 roku ujawnił, że w woj. pomorskim nastąpił wzrost liczby ludności, spowodowanej także procesami migracyjnymi. Według eksperta, najbardziej alarmujący w statystykach policyjnych jest fakt, iż praktycznie wszędzie – od Gdańska po Bydgoszcz – w ciągu roku nastąpił ogromny wzrost liczby prób samobójczych wśród najmłodszych Polaków.

– W zakresie zdrowia psychicznego trzeba edukować najmłodszych. Warto rozmawiać z dziećmi o tym, jak o nie dbać oraz jak reagować, gdy dzieje się coś niedobrego. Należy podejmować tematy związane z rozwiązywaniem konfliktów i radzeniem sobie z emocjami. Warto też mówić o tolerancji, m.in. wobec różnic kulturowych czy religijnych. Powinniśmy zdecydowanie poprawić dostęp do pomocy psychologicznej dzieci i młodzieży, w tym poradnictwa, psychoterapii i wsparcia grupowego. Te działania pośrednio i bezpośrednio mogą pomóc w zapobieganiu problemowi zamachów dokonywanych przez osoby młode – podkreśla psycholog.

W ocenie eksperta z Uniwersytetu Gdańskiego, społeczeństwo nie widzi prawdziwej wagi zagrożenia, jakim jest proces narastających prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży. To wpisuje się w ogóle w pewien mechanizm lekceważenia zdrowia psychicznego. *– Poważnie traktujemy choroby serca czy nowotwory, a bagatelizujemy problemy emocjonalne, zarówno wśród dorosłych, jak i dzieci. Uważamy, że w życiu po prostu trzeba być twardym i brać się w garść – zaznacza prof. Marcin Szulc.*

Coraz młodszy samobójcy

Dramatyzm sytuacji powiększa dynamicznie rosnąca liczba najmłodszych podejmujących zamachy samobójcze. W ub.r. w grupie wiekowej 7-12 lat było ich 85. – Niestety, nie zajmujemy się rozwiązaniem problemu systemowo, tylko akcyjnie. W momencie, kiedy dojdzie do kryzysu samobójczego, to robi się tydzień przeciwko depresji czy ku czci ofiar depresji, a potem nikt już się tym nie interesuje – alarmuje prof. Szulc.

– Wszyscy ludzie, a szczególnie bardzo młodzi, wymagają zrozumienia i wsparcia. Trzeba tworzyć w rodzinie autentyczne relacje. Dzieci potrzebują szczerych rozmów z rodzicami, aby mogły wyrazić swoje emocje i myśli. Ważne jest, aby stworzyć atmosferę, w której dziecko czuje się bezpieczne i może mówić o swoich problemach – zwraca uwagę Michał Murgrabia.

Z kolei prof. Szulc przywiązuje największą wagę do otoczenia, w jakim żyją dzieci. Jego zdaniem, ważne jest, by miały wokół siebie tzw. pozytywnych rówieśników i dorosłych, czyli potrafiących słuchać ich bez oceniania i moralizowania. Takie osoby są gotowe do przyjęcia faktu, że inni mają prawo do własnego punktu widzenia. Wielu emocjonalnych problemów udałooby się uniknąć bez korzystania z pomocy specjalisty, gdyby rodzice byli bardziej uważni, troskliwi i wspierający dla swoich dzieci.

– Jeżeli podejrzewamy, że dziecko może mieć trudności związane ze zdrowiem psychicznym i być narażone na ryzyko dokonania zamachu samobójczego, ważne jest, aby jak najszybciej podjąć odpowiednie kroki. Należy skontaktować się z profesjonalistami, takimi jak psychoterapeuci czy psychiatry, którzy udzielą odpowiedniej pomocy. Ponadto trzeba zwracać uwagę na budzące nasze wątpliwości zachowania dzieci, a także docierające do nich nieodpowiednie treści – podsumowuje psycholog Michał Murgrabia.

Lekceważenie zdrowia psychicznego zbiera fatalne żniwo – jeszcze więcej prób samobójczych wśród młodych ludzi

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 05, kwiecień 2023 14:46

Alicja Cisowska

Odsłony: 900

Źródło: IP