

W pierwszych trzech kwartałach br. zamachów samobójczych dokonało ponad 11 tys. osób w Polsce. Rok wcześniej zrobiło to blisko 12 tysięcy ludzi. Zatem po statystykach policyjnych widać, że nastąpił spadek o 1,4% rdr. Dane pokazują też, że w wyżej wymienionym okresie tego roku dla przeszło 32% ten dramatyczny czyn zakończył się zgonem. Do tego z danych Komendy Głównej Policji wynika, że taki krok podejmowały głównie osoby w wieku 13-24 lat. Widać też, że w gronie samobójców więcej było mężczyzn niż kobiet.

Jak wynika z najnowszych danych udostępnionych przez Komendę Główną Policji, w trzech kwartałach tego roku ogólna liczba osób, które dokonały zamachu samobójczego, wyniosła 11,3 tys. To o 1,4% mniej niż rok wcześniej, kiedy było ich 11,5 tys. Michał Pajdak, wykładowca akademicki i ekspert z platformy ePsychodolzy.pl, zaznacza, że pomimo spadku skala zjawiska wciąż pozostaje bardzo wysoka. W ciągu dziewięciu miesięcy ponad 11 tysięcy osób znalazło się w tak poważnym kryzysie, że podjęło działania zagrażające życiu.

*– Niewielki spadek rdr. może wynikać zarówno z czynników technicznych, z opóźnienia w raportowaniu, jak i z powolnej poprawy świadomości społecznej czy z większej dostępności pomocy kryzysowej. Na przestrzeni ostatnich lat obserwujemy tendencję, w której prób jest coraz więcej, ale maleje liczba zgonów samobójczych. Może to sugerować, że bliscy, służby i system ochrony zdrowia szybciej reagują i częściej udaje im się uratować życie osób będących w kryzysie – komentuje Michał Pajdak.*

Według policyjnych statystyk, w trzech kwartałach br. dla 3,6 tys. osób zamach samobójczy zakończył się zgonem (32,2% wszystkich). W analogicznym okresie 2024 roku było to 3,7 tys. osób (również 32,2%). Jak zaznacza Michał Pajdak, z tych danych wynika, że około dwie na trzy próby nie kończą się zgonem. Ekspert dodaje, że o przeżyciu najczęściej decyduje kilka czynników. W wielu przypadkach są to dosłownie minuty i drobne okoliczności.

*– Kluczowa jest wczesna interwencja. To może być pierwsza pomoc psychologiczna, nawet nieprofesjonalna, czyli np. pytanie kogoś bliskiego, czy druga osoba nie potrzebuje pomocy. Formę wsparcia stanowi też np. towarzyszenie komuś w drodze do psychiatry czy psychologa. Jeżeli zaś odnajdziemy osobę po próbie samobójczej, to oczywiście pierwszym krokiem jest pomoc medyczna i wybranie numeru alarmowego 112. Trzeba powiedzieć służbom o bezpośrednim zagrożeniu zdrowia i życia. I nie można się tego obawiać. Nie zapłacimy za interwencję, nie poniesiemy odpowiedzialności finansowej – podkreśla dr hab. Marlena Stradomska z Wydziału Pedagogiki i Psychologii na Uniwersytecie Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, ekspert Biura ds. Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym w Warszawie przy Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.*

Zdaniem Michała Pajdaka, aby interwencje były możliwe, warto znać sygnały ostrzegawcze, które mogą wskazywać na to, że ktoś planuje lub rozważa zamach samobójczy. Należą do nich m.in. wypowiedzi o braku sensu życia, wycofanie się z relacji, nagłe porządkowanie spraw lub rozdawanie ważnych przedmiotów, rozmowy o śmierci, intensywne interesowanie się sposobami odebrania sobie życia, nadużywanie substancji psychoaktywnych czy gwałtowne pogorszenie nastroju. Według eksperta, zaniepokoić powinna również nagła, wyraźna poprawa samopoczucia u osoby wcześniej bardzo przygnębionej. Czasem jest to związane z podjęciem wewnętrznej decyzji o odebraniu sobie życia.

*– Osoba będąca w kryzysie wysyła różne sygnały ostrzegawcze. Czasem mówi wprost o swoich zamiarach. Jeżeli nie wiemy, co należy zrobić w takiej sytuacji, możemy zaproponować wsparcie w rozwiązaniu życiowych problemów. Ważne jest, aby w takim przypadku nie zostawiać tej osoby samej*

*sobie. Mamy też pomocowe strony internetowe, jak Życie Warte Jest Rozmowy – dodaje ekspertka UMCS w Lublinie.*

W trzech kwartałach br. w gronie osób, które dokonały zamachu samobójczego, odnotowano 7,2 tys. mężczyzn (63,2%), 4,2 tys. kobiet (36,8%) i 1 człowieka z nieokreśloną płcią. W analogicznym okresie ubiegłego roku było to 7,3 tys. mężczyzn (63,3%) oraz 4,2 tys. kobiet (36,7%).

*– Dane te świadczą przede wszystkim o różnicach kulturowych, społecznych i psychologicznych. Mężczyźni wciąż są wychowywani w przekonaniu, że powinni radzić sobie samodzielnie, nie okazywać słabości, nie mówić o emocjach i nie prosić o pomoc. W praktyce prowadzi to do tego, że dużo rzadziej zgłaszają się po wsparcie, później trafiają do specjalistów i częściej próbują przetrwać kryzys w samotności. Wiele osób sięga wówczas po alkohol lub inne substancje, co dodatkowo obniża kontrolę impulsów – stwierdza ekspert z platformy ePsycholodzy.pl.*

Policyjne statystyki uwzględniają też grupy wiekowe osób, które dokonały zamachów samobójczych. Od stycznia do września br. najczęściej takich przypadków odnotowano w przedziale 13-18 lat – 1,4 tys. (rok wcześniej – 1,6 tys.). Dalej są osoby mające 19-24 lata – 1,4 tys. (poprzednio – 1,3 tys.), 35-39 lat – 1,2 tys. (1,2 tys.), 40-44 lata – 1,2 tys. (1,2 tys.), a także 30-34 lata – 1,1 tys. (1,1 tys.). Natomiast na końcu listy widzimy grupy wiekowe 7-12 lat – 56 (I-III kw. ub.r. – 53), 80-84 lata – 105 (113), a także ponad 85 lat – 128 (128). Z kolei wiek nie został ustalony w przypadku 14 osób (rok wcześniej – 4).

*– Każdy może być narażony na samobójstwo, niezależnie od wieku, sytuacji ekonomicznej czy szerokości geograficznej. Natomiast analiza tych statystyk mówi nam o tym, że dość duże ryzyko jest w dwóch okresach – dorastania i wczesnej dorosłości, czyli mniej więcej w wieku 12-24 lat. Wówczas doświadczają m.in. problemów w relacjach, przemocy, cyberprzemocy, stresu, konfliktów, może też pierwszej miłości i nieakceptacji tego przez rodziców oraz wielu innych przeżyć – mówi dr hab. Marlena Stradomska.*

W ciągu pierwszych dziewięciu miesięcy br. osoby w wieku do 18 lat dokonały 1,5 tys. zamachów samobójczych (rok wcześniej – 1,6 tys.). To 13,3% wszystkich takich przypadków w analizowanym okresie (poprzednio – 14,1%). Dla grupy wiekowej do 24 lat widzimy 2,9 tys. czynów, czyli 25,5% (od stycznia do września 2024 roku – 2,9 tys. – 25,1%). Jak przekonuje Michał Pajdak, aby skutecznie ograniczyć liczbę zamachów samobójczych wśród młodych osób, potrzebne są jednocześnie działania systemowe, społeczne i edukacyjne. Na poziomie państwa kluczowe jest trwałe i stabilne wzmocnienie całego systemu ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Oznacza to rozwijanie sieci bezpłatnej i łatwo dostępnej pomocy, zwiększenie liczby specjalistów, skrócenie kolejek i rozszerzenie możliwości szybkiej konsultacji – również online. Bardzo ważne jest także stałe finansowanie telefonów i czatów zaufania.

*– 116 111 to jest telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, a 116 123 – dla dorosłych będących w kryzysie emocjonalnym. Dzwoniąc pod te numery, można uzyskać bezpłatnie, anonimowo i całodobowo potrzebną pomoc. Tam pracują specjaliści, m.in. psychologowie. Kontaktować się mogą również osoby, które znają kogoś, kto potrzebuje wsparcia. Natomiast w nagłych przypadkach pozostaje numer alarmowy 112 – podsumowuje dr hab. Marlena Stradomska.*

*Źródło: IP*