

# WspierajMY

czyli jak pomagać mądrze

## MITY

Osoby, które mówią innym o tym, że planują odebrać sobie życie, w rzeczywistości nie podejmują zachowań samobójczych.

Zachowania samobójcze podejmują wyłącznie osoby z zaburzeniami psychicznymi.

Zachowania samobójcze częściej podejmują osoby biedne niż dobrze sytuowane.

Kto raz miał tendencje samobójcze, będzie je miał zawsze.

Samobójstwo jest dziedziczne, to skłonność rodzinna.

## FAKTY

Spośród 10 osób podejmujących zachowania samobójcze, średnio 8 jednoznacznie lub dwuznacznie komunikuje swoje zamiary.

Zachowania samobójcze mogą towarzyszyć chorobom psychicznym. Podejmowane są jednak i przez osoby niecierpiące na tego typu zaburzenia.

Badania pokazują, że ludzie odbierają sobie życie bez względu na poziom zamożności.

Tendencje samobójcze nie są stałą osobą, a wypadkową kumulacji negatywnych czynników występujących w danym momencie jej życia.

Na podjęcie zachowania samobójczego może mieć wpływ (obok szeregu innych czynników) sytuacja rodzinna, w tym brak wsparcia po samobójstwie bliskiej osoby. Nie będzie ona jednak wynikać z uwarunkowań genetycznych.

# WspierajMY

czyli jak pomagać mądrze



## CZEGO **NIE** MÓWIĆ OSOBIE W KRYZYSIE

- "Nie przejmuj się, inni mają gorzej",
- "Weź się w garść",
- "Wszyscy miewają doły",
- "Trzeba żyć dalej",
- "Przestań się wreszcie smucić",
- "Postaraj się bardziej",
- "Myśl pozytywnie", "
- "Za szybko się poddajesz",
- "Wiem, co czujesz"

# Jak pomóc?

## OSOBIE W KRYZYSIE SAMOBÓJCZYM

1. Zachowaj spokój i łagodność wypowiedzi podczas inicjowania kontaktu.
2. Zaproś do rozmowy, pytając:
  - a. "Jak mogę Ci pomóc?",
  - b. "Co sprawi, że poczujesz się lepiej?",
  - c. "Co dotychczas pomagało ci w pokonywaniu trudności?"
3. Wysłuchaj bez osądzania, okaż zrozumienie.
4. Zaproponuj wsparcie, czas, uwagę.
5. Pomóż w rozproszeniu negatywnych myśli, np. zaproponuj wspólny spacer, wyjście do kina, na zakupy, na siłownię, przejażdżkę rowerem itp.
6. Pomóż w szukaniu różnych możliwości wyjścia z kryzysu, np. zaproponuj skorzystanie z wizyty u specjalisty – psychologa, pedagoga, psychiatry.
7. Pomóż zmniejszyć lęk i zwiększyć poczucie bezpieczeństwa, np. towarzysząc podczas wizyty u specjalisty.
8. Pomóż zaplanować małe, ale wykonalne w danej chwili kroki.
9. Jeśli nie wiesz, co robić i jak pomóc, zadzwoń pod numery dostępnych telefonów pomocowych i skonsultuj swoje działania ze specjalistami.
10. W przypadku zagrożenia życia dzwoń pod 112!

## OSOBIE PO PRÓBIE SAMOBÓJCZEJ

1. Bądź do dyspozycji i zasygnalizuj gotowość do słuchania, wspierania, towarzyszenia czy koordynowania pomocy tak długo, jak to konieczne.
2. Stwórz bezpieczną przestrzeń – zadbaj o komfortowe warunki rozmowy i brak rozpraszaczy.
3. Rozmawiaj otwarcie i rzeczowo.
4. Traktuj poważnie to, co się wydarzyło. Nie zmieniaj tematu, nie neguj i nie minimalizuj odczuwanego przez osobę bólu.
5. Pytaj delikatnie o uczucia i przyczyny tych uczuć, nie przesłuchuj. Postaraj się zrozumieć uczucia i perspektywę osoby.
6. Zapytaj o myśli i zamiary samobójcze.
7. Podkreślaj pozytywne aspekty, które zauważasz w czasie rozmowy, ale bez nadgorliwości.
8. Wspieraj osobę w poszukiwaniu rozwiązań i opracowywaniu realistycznych małych kroków do wykonania. Dyskretnie monitoruj postępy.
9. Pozyskaj wsparcie innych i upewnij się, że masz wokół siebie ludzi, którzy pomogą Ci wspierać tę osobę.
10. Zachęcaj osobę do korzystania z dostępnych dla niej profesjonalnych form pomocy.

# WspierajMY

czyli jak pomagać mądrze



## WAŻNE TELEFONY

Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych  
116 123

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży  
116 111

Telefon zaufania Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę  
800 100 100

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna  
22 425 98 48

Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie  
"Niebieska Linia"  
800 120 002