

## Depresja porozmawiajmy

# Czy znasz kogoś, kto może myśleć o samobójstwie?

Co 40 sekund gdzieś na świecie ktoś popełnia samobójstwo.  
Osoby chore na depresję często myślą o samobójstwie.

### O czym powinieneś wiedzieć, jeśli martwisz się o kogoś?

- Samobójstwu można zapobiec.
- Wolno Ci rozmawiać o samobójstwie.
- Rozmowa o samobójstwie nie prowokuje samego czynu. W wielu przypadkach zmniejsza ona niepokój i sprawia, że dana osoba czuje się zrozumiana.

### Sygnaly ostrzegające, że ktoś może na poważnie myśleć o samobójstwie

- Groźba targnięcia się na własne życie.
- Stwierdzenia typu „Nikt nie będzie za mną tęsknił, gdy mnie już nie będzie”.
- Szukanie sposobów popełnienia samobójstwa np. szukanie dostępu do pestycydów, broni lub leków, albo wyszukiwanie metod samobójczych w Internecie.
- Żegnanie się z bliskimi osobami, oddawanie wartościowych przedmiotów lub spisywanie testamentu.

### Kto jest zagrożony samobójstwem?

- Osoby, które już wcześniej targnęły się na swoje życie.
- Osoby chorujące na depresję albo uzależnione od alkoholu lub narkotyków.



**PAMIĘTAJ:**  
**Jeżeli znasz kogoś,  
kto może myśleć  
o samobójstwie,  
porozmawiaj z nim o tym.  
Słuchaj, nie osądzając  
i zaoferuj swoje wsparcie.**

- Osoby doznające silnego cierpienia psychicznego spowodowanego m.in. utratą bliskiej osoby lub rozstaniem z partnerem.
- Osoby przewlekłe chore lub doświadczające chronicznego bólu.
- Osoby, które przeżyły wojnę albo doznały przemocy, urazu lub dyskryminacji.
- Osoby izolowane społecznie.

### Co możesz zrobić?

- Znajdź czas i spokojne miejsce, żeby porozmawiać o samobójstwie z osobą, o którą się martwisz. Daj jej do zrozumienia, że chcesz jej wysłuchać.
- Zachęć osobę, o którą się martwisz do szukania specjalistycznej pomocy, np. lekarza rodzinnego, psychiatry, terapeuty lub opiekuna społecznego.
- Jeżeli uważasz, że osoba ta jest bezpośrednio zagrożona, nie pozostawiaj jej samej. Poproś o specjalistyczną pomoc, kontaktując się z pogotowiem, numerem pomocy kryzysowej lub lekarzem albo poproś o pomoc członków rodziny.
- Jeżeli osoba, o którą się martwisz mieszka z Tobą, upewnij się, że nie ma ona w domu dostępu do środków, którymi może sobie zrobić krzywdę, np. pestycydów, broni albo leków.
- Jeżeli osoba ta nie mieszka z Tobą, bądź z nią w stałym kontakcie i sprawdzaj jak sobie radzi.

