

**10 września 2022 r.**  
**Światowy Dzień Zapobiegania**  
**Samobójstwom**

**SAMOBÓJSTWO**  
Można popełnić w kilka sekund

Poświęć minutę, ocal życie !



**PROCES SAMOBÓJCZY**

Może trwać kilka lat.

**Skąd wiesz**  
Czy już się nie zaczął ?

**SYGNAŁY ZAGROŻENIA!**

!Utrzymujący się nastrój depresyjny,  
zamknięcie w sobie. Izolacja społeczna,  
odrzućcie.

!Mówienie o zamierzeniu popełnienia  
samobójstwa, rozdawanie swoich rzeczy,  
porządki.

!Skłonności do samookaleczenia,  
oskarżanie siebie.

!Fascynacja śmiercią: rozmowy,  
wyobrażenia, szukanie informacji na temat  
śmierci.

!Trudności z koncentracją, zaburzenia  
jedzenia, zaburzenia snu.

!Problemy miłosne.

!Nadużywanie leków lub alkoholu/  
narkotyków.

!Utrata zainteresowań.

!Wzrost zachowań impulsywnych np. nagła  
agresja.

!Nagłe przejście z depresji do stanu  
zadowolenia lub „złowieszczy spokój”.

!Komunikaty typu: „nie powinienem żyć”,  
niedługo przestanę być dla ciebie  
problemem”.

!Sporządzanie testamentu.

**NAUCZYCIELU, RODZICU!**

**Nie bądź obojętny**

**– REAGUJ –**

**to kwestia życia.**

!Traktuj dziecko poważnie. Nie lekceważ go  
i nie poddawaj w wątpliwość jego słów.  
Wysłuchaj.

! Nie odsyłaj dziecka z powodu braku czasu. Nie  
zostawiaj go samego – bądź blisko.

! Zachowaj spokój – dziecko potrzebuje poczucia  
bezpieczeństwa.

! Bądź cierpliwy, empatyczny, uczciwy,  
bezpośredni. Nie pocieszaj dziecka i nie bój się  
ciszy. Nie oceniaj.

! Jak najszybciej zasięgnij pomocy specjalisty nie  
zostawiając dziecka samego.

**A przede wszystkim reaguj jak  
najwcześniej – pamiętaj,  
że samobójstwo to proces.**

**☎ 116 111** - Telefon Zaufania dla Dzieci  
i Młodzieży (bezpłatne, całodobowe, 7 dni w tygodniu).

**☎ 800 70 22 22** - Centrum Wsparcia dla Osób  
Dorosłych w Kryzysie Psychicznym (bezpłatne,  
całodobowe, 7 dni w tygodniu).

**☎ 800 12 12 12** - Wsparcie psychologiczne  
w sytuacji kryzysowej - infolinia dla dzieci, młodzieży  
i opiekunów (bezpłatne, całodobowe, 7 dni w tygodniu).

**☎ 112** - W razie bezpośredniego zagrożenia życia lub  
zdrowia (bezpłatne, całodobowe, 7 dni w tygodniu).