**I Kongres Suicydologiczny**

**Łódź, 22.03.2018**

**10 faktów o niepotrzebnych śmierciach**

1. W Polsce z powodu samobójstw ginie więcej ludzi niż w wypadkach drogowych. Zgodnie z najnowszymi statystykami Komendy Głównej Policji w 2017 roku życie odebrało sobie 5276 osób. Policja zarejestrowała 11 139 zamachów samobójczych, co oznacza, że w minionym roku co 47 minut dochodziło do zachowania (zamachu) samobójczego.
2. Niepokoi wysoki odsetek niepotrzebnych śmierci wśród nastolatków: co piąta śmierć nastolatka nastąpiła z powodu samobójstwa (115 niepotrzebnych śmierci w grupie 13-18 lat w 2017 roku); w grupie osób dorosłych niepotrzebne śmierci to 1,2 proc. ogółu zgonów. Liczba zarejestrowanych prób samobójczych w tej grupie jest wyższa: 578. Trzeba wiedzieć, że próba samobójcza to istotne ryzyko podjęcia kolejnej – często już skutecznej. Średnio co 3. nastolatek po próbie samobójczej ponawia próby samobójcze w ciągu roku. Prof. Agnieszka Gmitrowicz wskazuje, że z *powodu wzrostu nagłych przyjęć nastolatków z zachowaniami samobójczymi, z próbami okaleczania się, oddziały psychiatryczne dla dzieci i młodzieży są w sytuacji poważnego kryzysu - muszą często wstrzymywać realizację planowych przyjęć, by zająć się nastolatkami w fazie ostrego kryzysu.*
3. Wśród osób, które odebrały sobie życie, przeważają mężczyźni – stanowili ok. 80 proc. samobójców. Najczęściej byli z wykształceniem podstawowym i zasadniczym zawodowym.
4. Istotne czynniki ryzyka samobójstwa to uzależnienie od substancji psychoaktywnych oraz zaburzenia psychiczne - około 60 – 90 proc. osób z zachowaniami samobójczymi (w zależności od grupy wiekowej) przejawia różne zaburzenia psychiczne.
5. Nie ma jednego powodu, dla którego ktoś targa się na swoje życie: to splot wielu czynników i okoliczności. Wśród powodów zewnętrznych (związanych z sytuacją danej osoby) dominują nieporozumienia rodzinne/przemoc w rodzinie i zawód miłosny.
6. Media mają duży wpływ na liczbę zamachów samobójczych. Opisany jest w literaturze fachowej tzw. efekt Wertera, czyli korelacja między opisami samobójstw w mediach a wzrostem ich liczby. Szczególnie groźne są powtarzające się w mediach opisy samobójstw rozszerzonych, czyli takich, w których członek rodziny odbierając sobie życie, pozbawia życia także swoich bliskich. Eksperci sądzą, że na ich częstotliwość mogą wpływać relacje medialne. Suicydolodzy apelują, żeby w relacjach medialnych o niepotrzebnych śmierciach obowiązkowo umieszczać numer telefonu do instytucji zajmującej się pomocą osobom w kryzysie, np.

* całodobowy Telefon Zaufania dla Dzieci Młodzieży 116 111 prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę
* całodobowy telefon Centrum Wsparcia 800 70 2222 prowadzony przez Fundację ITAKA,
* Telefon dla Rodziców i Nauczycieli ws. Bezpieczeństwa Dzieci 800 100 100 prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę (czynny od poniedziałku do piątku w godz. 12.00 – 15.00)
* Strona internetowa www.pokonackryzys.pl

1. Pomimo przytoczonych wyżej statystyk trzeba mieć świadomość, że spora liczba zamachów samobójczych nie jest zarejestrowana. Tymczasem wiedza na temat występowania prób samobójczych i ich uwarunkowań daje możliwość podjęcia szybkich i skutecznych interwencji, zanim dojdzie do tragedii. Szacuje się, że liczba prób samobójczych w populacji osób dorosłych jest dziesięciokrotnie wyższa niż samobójstw dokonanych, podczas gdy w populacji nastolatków – stu- a nawet dwustukrotnie. U nastolatków próby samobójcze często są formą ”wołania o pomoc”.

1. Mitem jest przekonanie, że osoba, która mówi, że się zabije, tego nie zrobi. Człowiek w kryzysie psychicznym wysyła wiele, często subtelnych sygnałów o swoich zamiarach; to m.in. uwagi typu: „na coś trzeba umrzeć”, „pora umierać”, „powieszę się”. Często stan osoby w kryzysie, po podjęciu decyzji o zamachu samobójczym, „poprawia się” – jest pogodniejsza, porządkuje swoje sprawy.
2. Specjaliści apelują, by osoby bliskie czy znajome nie bały się reagować w razie zaobserwowania niepokojących sygnałów i kontaktowały się z psychiatrą, psychologiem, policją (jeśli np. trzeba wejść do jakiegoś pomieszczenia lub znaleźć osobę, która w internecie umieściła niepokojące treści), nie zostawiały samej osoby bliskiej w kryzysie.
3. Istnieją dowody z innych krajów, a także z niektórych instytucji czy samorządów w Polsce, że oparta na wiarygodnych danych strategia zapobiegania samobójstwom daje efekty. Np. Służba Więzienna zauważyła niepokojąco wysoki odsetek samobójstw zarówno wśród osadzonych, jak i funkcjonariuszy SW i podjęła środki zaradcze, m.in. edukację w zakresie stresu zawodowego i sposobów radzenia sobie z nim czy możliwości konsultacji i rozwiązywania problemów emocjonalnych. Jak wskazuje dr Marian Kopciuch, od czasu wdrożenia harmonogramu przedsięwzięć zapobiegających zamachom autoagresywnym i samobójczym zmniejszyła się liczba samobójstw w zakładach penitencjarnych.