

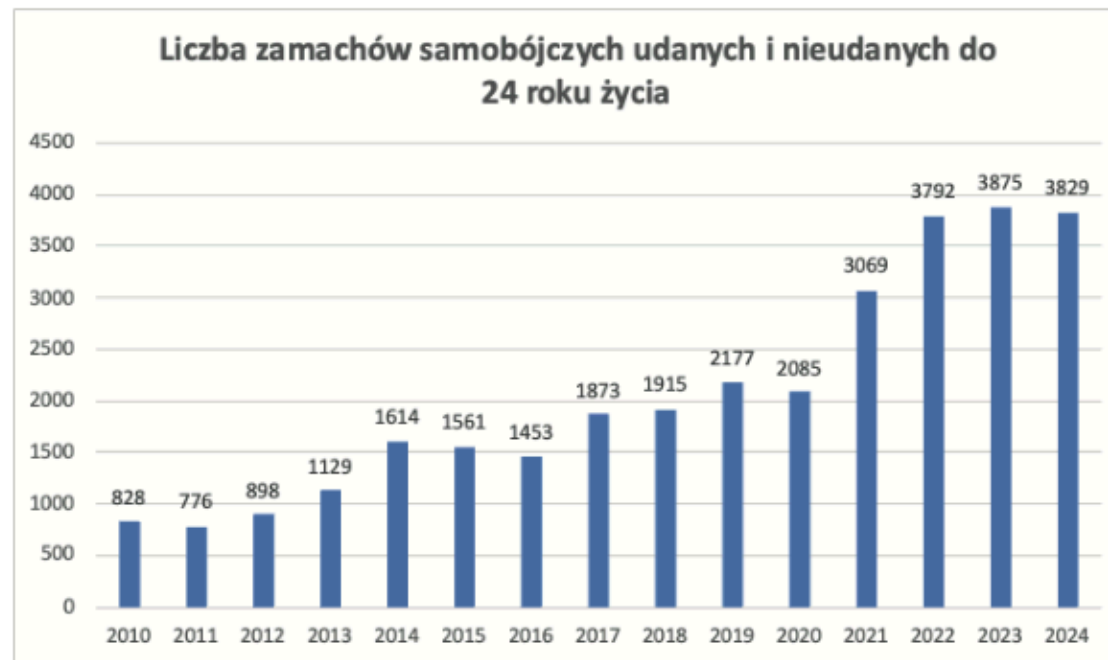
# ZJAWISKO SUICYDOLOGII WŚRÓD MŁODEGO POKOLENIA



### DANE ŚWIATOWE (WHO):

- Samobójstwo to **4. przyczyna zgonów** wśród osób w wieku **15–29 lat**.
- Najbardziej zagrożoną grupą są **młodszy nastolatki (13–18 lat)** – z roku na rok notuje się coraz więcej prób samobójczych w tej grupie wiekowej.

### SYTUACJA W POLSCE – DANE KOMENDY GŁÓWNEJ POLICJI:



Źródło danych: Komenda Główna Policji

# CZYNNIKI RYZYKA SUICYDALNEGO

## CZYNNIKI RODZINNE I ŚRODOWISKOWE

---

### **Główne czynniki ryzyka:**

**Brak poczucia bezpieczeństwa** – dziecko nie czuje się akceptowane i chronione, co może przyczyniać się do wystąpienia kryzysu psychicznego.

**Przemoc, zaniedbanie, uzależnienia** – zaburzają rozwój psychiczny i trwale obniżają poczucie własnej wartości.

**Konflikty rodzinne i rozwód** – mogą wywoływać u dziecka lęk przed odrzuceniem i poczucie winy czy zachwianie tożsamości.

**Uczucie odtrącenia emocjonalnego przez rodziców** – młody człowiek czuje się niechciany i niezauważany. Aż **57% badanych młodych osób** wskazuje to jako główną przyczynę prób samobójczych.

**Zaborcza miłość (nadopiekuńczość)** – ograniczanie autonomii prowadzi do poczucia uwięzienia i braku samodzielności.

**Śmierć rodzica** – jedno z najbardziej traumatycznych doświadczeń dzieciństwa. Bez wsparcia może prowadzić do zaburzeń psychicznych, takich jak depresja i izolacji.

# ŚRODOWISKO SZKOLNE

---

Szkoła to nie tylko miejsce nauki – to również przestrzeń rozwoju społecznego, emocjonalnego i tożsamościowego młodego człowieka. Niestety, niektóre doświadczenia szkolne mogą stać się źródłem silnego stresu i prowadzić do poważnych problemów psychicznych.

## **Główne czynniki ryzyka:**

**Trudności w nauce** – prowadzą do poczucia porażki, wstydu i spadku samooceny.

**Presja osiągnięć bez wsparcia** – brak emocjonalnego i merytorycznego wsparcia może skutkować chronicznym stresem, depresją czy myślami rezygnacyjnymi i samobójczymi.

**Problemy w relacjach z rówieśnikami** – wykluczenie, przemoc i brak akceptacji zwiększają poczucie izolacji i ryzyko kryzysu psychicznego i suicydalnego.

**Przemoc rówieśnicza i bullying** – obniżają poczucie wartości, wywołują silne reakcje lękowe, a nawet objawy zespołu stresu pourazowego (PTSD) lub złożonego zespołu stresu pourazowego (cPTSD).

**Hejt i cybermobbing** – przemoc rówieśnicza realizowana przy użyciu środków elektronicznych (np. media społecznościowe, komunikatory, fora internetowe) w formie m.in. obraźliwych komentarzy, wiadomości, publikowania kompromitujących zdjęć, rozsyłania plotek lub informacji mających na celu ośmieszenie ofiary, tworzenie fałszywych kont i grup nienawiści stanowi jedno z najgroźniejszych zagrożeń dla zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

# CZYNNIKI PSYCHOLOGICZNE

---

## **Wydarzenia traumatyczne:**

**Młodzież po doświadczeniu traumatycznym jest znacznie bardziej narażona na próby samobójcze, zwłaszcza gdy:**

- była ofiarą przemocy (fizycznej, psychicznej, seksualnej),
- doświadczyła zaniedbania emocjonalnego,
- straciła bliską osobę (rodzic, opiekun, rodzeństwo),
- przeżyła katastrofę, migrację, rozwód rodziców, chorobę w rodzinie.

**Trauma często prowadzi do poczucia bezradności i poczucia winy, a także pustki egzystencjalnej i braku sensu życia.**

# ZABURZENIA PSYCHICZNE

---

## Co warto wiedzieć?

Zaburzenia psychiczne są jednym z najczęstszych czynników ryzyka zachowań samobójczych wśród młodych ludzi. Szczególnie niebezpieczna jest depresja młodzieńcza, która – nieleczona – może prowadzić do całkowitej utraty nadziei i myśli rezygnacyjnych.

## Depresja

**WHO alarmuje: depresja to najczęstsza diagnoza wśród osób dokonujących zamachów samobójczych.**

**Obniżony nastrój** to długotrwałe poczucie smutku, przygnębienia i braku energii. Gdy trzymuje się przez co najmniej **2 tygodnie** i towarzyszą mu inne objawy – może świadczyć o **epizodzie depresji**.

**Depresja to nie chwilowy smutek.** To poważne zaburzenie psychiczne, które coraz częściej dotyka młodzież i stanowi najsilniejszy czynnik ryzyka samobójstw w tej grupie wiekowej.

## Najczęstsze objawy depresji u młodzieży:

- drażliwość i wybuchy złości,
- wycofanie społeczne, izolacja,
- spadek motywacji, rezygnacja z aktywności,
- trudności w koncentracji i nauce,
- bezsenność lub nadmierna senność,
- niska samoocena, poczucie winy,
- myśli rezygnacyjne lub samobójcze.

# UZALEŻNIENIA

---

Stosowanie przez młodzież substancji psychoaktywnych (np. alkohol, narkotyki, dopalacze, leki uspokajające) to poważne zagrożenie dla ich zdrowia i życia. Uzależnienia **znaczaco zwiększają ryzyko zachowań samobójczych**.

## Dlaczego to niebezpieczne?

**Utrata kontroli emocjonalnej** – w stanie odurzenia młodzi ludzie mogą podejmować impulsywne i nieprzemyślane decyzje.

**Samoleczenie** – sięganie po substancje w celu „złagodzenia” cierpienia psychicznego związanego z stresem czy depresją prowadzi do uzależnienia i pogorszenia stanu psychicznego.

**Oslabienie zdolności poznawczych** – spadek koncentracji, zdolności oceny ryzyka i podejmowania decyzji.

## FAKTY I LICZBY:

**Badania wskazują, że młodociani spożywający alkohol są 3 do 9 razy częściej narażeni na ryzyko popełnienia samobójstw, a palenie marihuany ma wpływ na pogorszenie funkcji poznawczych oraz wahania nastroju.**

### **Jak przeciwdziałać?**

Rozmawiać z młodzieżą o skutkach stosowania substancji psychoaktywnych – szczerze, bez straszenia.

Wzmacniać umiejętności radzenia sobie ze stresem w konstruktywny sposób.

Szybko reagować na sygnały sięgania po substancje psychoaktywne i szukać pomocy specjalistów.

Tworzyć bezpieczne środowisko, w którym młodzi ludzie nie muszą „znieczulać się” alkoholem czy narkotykami.

### **PAMIĘTAJ**

Uzależnienie to często krzyk o pomoc. Zareaguj zanim będzie za późno.

# ZACHOWANIA AUTODESTRUKCYJNE

---

Coraz więcej młodych osób sięga po formy autoagresji jako sposób radzenia sobie z cierpieniem psychicznym. Choć nie każda autoagresja jest próbą samobójczą, wszystkie jej formy są sygnałem poważnego kryzysu i znacząco zwiększają ryzyko samobójstwa.

## **Autoagresja fizyczna**

To celowe zadawanie sobie bólu lub dokonywanie uszkodzeń bez zamiaru odebrania życia.

## **Najczęstsze formy:**

- **samookaleczenia (np. cięcia, oparzenia),**
- **uderzanie się,**
- **provokowanie bólu fizycznego.**

## **Dlaczego młodzi to robią?**

- by rozładować napięcie emocjonalne,
- by ukarać siebie za błędy,
- by odzyskać poczucie kontroli,
- by „czuć cokolwiek”, gdy dominuje emocjonalne otępienie.

## **Autoagresja emocjonalna (niewidzialna krzywda)**

Autoagresja emocjonalna to forma przemocy psychicznej, jaką osoba kieruje przeciwko samej sobie. W odróżnieniu od autoagresji fizycznej, nie przejawia się ona w widocznych ranach czy urazach, lecz dotyczy sposobu, w jaki osoba traktuje siebie na poziomie myśli i przekonań oraz w aspekcie emocjonalnego stosunku do samego siebie.

Przejawia się poprzez:

- chroniczny samokrytycyzm,
- **wewnętrzne poczucie winy**, często nieproporcjonalne do sytuacji,
- obwinianie siebie za różne sytuacje,
- odrzucanie własnych potrzeb,
- sabotowanie relacji interpersonalnych lub sukcesów
- **poddawanie się karze psychicznej**, np. poprzez unikanie przyjemnych doświadczeń, izolację lub sabotaż własnych działań.

„Jestem beznadziejna/ beznadziejny.”

„Nic mi się nie udaje.”

„Jestem obciążeniem dla innych.”

„Lepiej, żeby mnie nie było.”

„Życie jest bez sensu.”

„Jak zniknę i tak nikt nie zauważy.”

# SYMPTOMY ZACHOWAŃ SAMOBÓJCZYCH U MŁODZIEŻY

---

Próby samobójcze nie dzieją się z dnia na dzień. Zazwyczaj są poprzedzone subtelnymi sygnałami ostrzegawczymi. Umiejętność ich rozpoznawania może uratować życie.

**SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE** (wskazują na pogłębiający się kryzys – wymagają obserwacji i wsparcia)

## **Zmiany w zachowaniu i relacjach:**

- wycofanie społeczne,
- rezygnacja z pasji i hobby,
- zaniedbywanie wyglądu i higieny,
- rozdawanie cennych rzeczy.

## **Zaburzenia codziennego funkcjonowania:**

- problemy w nauce, spadek ocen,
- bezsensowność lub nadmierna sensowność,
- zaburzenia apetytu,
- częste bóle i zmęczenie bez przyczyny medycznej.

## **Komunikaty emocjonalne:**

- poczucie beznadziei: „Nic nie ma sensu”, „Nie widzę wyjścia”.
- poczucie winy: „Zasługuję na cierpienie”.
- odrzucanie pozytywnych słów i pochwał.

## **SYGNAŁY WYSOKIEGO RYZYKA** (wskazują na możliwy zamiar odebrania sobie życia – wymagają NATYCHMIASTOWEJ INTERWENCJI)

### **Komunikaty werbalne:**

- Bezpośrednie deklaracje: „Chcę się zabić”, „Nie doczekam jutra”,
- Pośrednie sugestie: „Już się nie zobaczymy”, „Wszystkim będzie lepiej beze mnie”,
- wyrażanie skrajnego poczucia bezradności.

### **Zachowania przygotowawcze:**

- nagła poprawa nastroju po depresji,
- porządkowanie spraw, pożegnania, pisanie listów,
- ryzykowne zachowania (np. przedawkowanie substancji)

### **Autoagresja i impulsywność:**

- samookaleczenia, ataki furii, groźby wobec siebie,
- ucieczki z domu, porzucenie szkoły bez planu na przyszłość.

# JAK ROZMAWIAĆ Z MŁODĄ OSOBĄ W KRYZYSIE PSYCHICZNYM I SUICYDALNYM?

---

**Słowa ratują – słowa ranią. Wybieraj je mądrze.**

**PRZYKŁADOWE KOMUNIKATY, KTÓRE WARTO WYKORZYSTYWAĆ PODCZAS ROZMOWY Z OSOBĄ  
W KRYZYSIE PSYCHICZNYM I SUICYDALNYM:**

„Jestem przy tobie.”

„Jestem tu dla ciebie.”

„Nie zostawię cię.”

„Jak mogę ci pomóc?”

„Widzę, że jest ci ciężko, to nie twoja wina.”

„Jesteś bardzo ważny / ważna.”

„Nie jesteś w tym sam / sama.”

„Masz prawo czuć to, co czujesz. Nie musisz przez to przechodzić sam/sama.”

„Twoje uczucia są ważne.”

„Nie musisz przez to przechodzić sam/a. Chcę Cię wspierać.”

„Czy chcesz porozmawiać, czy po prostu razem posiedzieć?”

„Czy myślałeś/aś o rozmowie z psychologiem? Mogę Ci pomóc znaleźć kogoś.”

## **JAKICH KOMUNIKATÓW KATEGORYCZNIE UNIKAĆ PODCZAS ROZMOWY Z OSOBĄ W KRYZYSIE PSYCHICZNYM I SUICYDALNYM:**

„Nie przesadzaj.”

„Myśl pozytywnie.”, „Przestań o tym myśleć.”, „Nie myśl negatywnie.”

„Ogarnij się.”

„Znowu zaczynasz.”

„Weź się do nauki.”

„Inni mają gorzej.”

„Zawiodłeś/ Zawiodłaś mnie.”

„Wszystko będzie dobrze.”

„Wymyślasz sobie problemy.”

„To tylko chwilowe.”, „Zaraz Ci przejdzie.”

„Masz tyle powodów do radości!”

„Ja też tak miałem i dałem radę.”

Takie komunikaty mogą wzmacniać poczucie izolacji psychicznej nastolatka i wpływać na przyspieszenie decyzji o podjęciu próby samobójczej.

---

**PAMIĘTAJ**

---

**Jedna dobra rozmowa może przerwać milczenie i uratować życie.**

---