

Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom

Ustanowienie dnia poświęconego temu problemowi ma zwrócić uwagę na rosnącą liczbę samobójstw, okaleczeń nie tylko wśród dorosłych, ale także młodzieży i dzieci. Przede wszystkim jednak ma służyć zdobywaniu wiedzy, jak rozpoznawać i w jaki sposób rozmawiać z ludźmi w kryzysie psychicznym. Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom jest obchodzony 10 września. W obchody włącza się również Szpital Psychiatryczny w Suwałkach.

Od 5 do 24 września szpital organizuje cykl spotkań poświęcony zdrowiu psychicznemu. Inicjatywa ma na celu zwiększenie świadomości społecznej na temat kryzysów psychicznych i samobójstw.

W sali konferencyjnej suwalskiego szpitala, w ramach cyklu spotkań, już 9 września o godz. 13.00 odbędzie się konsylium na temat pomocy specjalistycznej w sytuacjach kryzysu psychicznego.

Udział w nim wezmą specjaliści psychiatrii, psycholodzy, psychoterapeuci oraz pielęgniarki. Hasło przewodnie spotkania brzmi: „Pierwsza pomoc w kryzysie psychicznym jest tak samo ważna, jak pierwsza pomoc przy wypadku komunikacyjnym czy zawale”.

– O skali zjawiska samobójstw, jego przyczynach i zapobieganiu chcemy także rozmawiać w mediach: telewizji, radiu, na łamach prasy oraz angażując kluby sportowe – informuje Bożena Łapińska, dyrektor szpitala.

Na terenie Centrum Zdrowia Psychicznego w Szpitalu Psychiatrycznym Suwałkach zostanie uruchomiona dodatkowa linia telefoniczna oraz gabinety zespołów terapeutycznych codziennie w dni robocze, oraz w każdą sobotę września. Będą czynne w godz. 8 -18.

– Bardzo istotne jest, aby obok wsparcia przekazać informację o sposobach radzenia sobie w kryzysach i przedstawić propozycje oddziaływań profilaktycznych – dodaje dyrektor Łapińska.

Jak pomóc?

Aby podjąć próbę zapobiegania samobójstwom, trzeba dowiedzieć się jak rozpoznawać i w jaki sposób rozmawiać z ludźmi w kryzysie. Przyczyna problemów samobójczych jest wielowymiarowa i wielokierunkowa. To zjawisko jest bardzo złożone, nakładają się na nie wielorakie czynniki chorobowe w aspekcie psychicznym i fizycznym, wynikające z dysfunkcji osobowości, wynikające z problemów (różnorodnych) w środowisku najbliższym i dalszym, czy też wynikające z reaktywności doświadczanych problemów.

Czy samobójstwom można zapobiegać, jak rozpoznać zagrożenie?

Nie tylko ułatwiając dostęp do pomocy psychologicznej czy psychiatrycznej, ale także dzięki edukacji społecznej i przedstawieniu, jak radzić sobie w sytuacjach kryzysu psychicznego.

– W przypadku podejmowania prób samobójczych u dzieci ich rodzice są przerażeni, bezsilni, często nie wiedzą, gdzie udać się po pomoc. Ta tragedia dotyka także ich rówieśników z klasy, podwórka czy najbliższego otoczenia. Dziecko czy nastolatek nie ma jeszcze narzędzi potrzebnych do radzenia sobie w trudnych chwilach, potrzebuje czasu, aby je zdobyć. – mówi Bożena Łapińska. – Uczymy się, jak udzielać pierwszej pomocy przy wypadku samochodowym czy zawale, tak samo powinniśmy uczyć się udzielania pierwszej pomocy w kryzysie psychicznym. To my, dorośli, powinniśmy pełnić tę rolę, być stabilnym wsparciem i empatycznym słuchaczem, który przeprowadzi dziecko przez trudny okres dorastania – podkreśla.

Jeśli ktoś powie Ci, że myśli o samobójstwie:

- nie obawiaj się porozmawiać o tym, nie okazuj zdziwienia i zaskoczenia;
- miej dla niej czas, okaż zainteresowanie i wsparcie;
- okaż gotowość do słuchania, pozwól na okazywanie emocji i akceptuj je;
- nie oceniaj, nie dawaj rad
- szukaj pomocy u osób oraz w instytucjach pomocowych takich, jak psycholog, psychiatra

źródło: Szpital Psychiatryczny w Suwałkach

oprac.: Aneta Kursa

fot.: Paulina Dulewicz

