

Dbajmy o siebie nawzajem – Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom

Dlaczego zdrowie psychiczne jest ważne i jak
możemy wspierać się w szkole?

Dlaczego o tym rozmawiamy?

- Zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne
Gdy złamiemy nogę, idziemy do lekarza – tak samo nie powinniśmy bagatelizować zdrowia psychicznego!!
- Każdy z nas ma lepsze i gorsze dni, to całkowicie normalne
- Smutek, złość czy lęk to naturalne emocje, ale nie musimy zostawać z nimi sami

Dlaczego rozmawiamy o tym 10 września ?

- 10 września obchodzimy **Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom**. Dzień ten przypomina nam, że każde życie ma ogromną wartość i pomaga nam przełamywać tabu, pokazując, że z każdego kryzysu da się wyjść
- Statystyki pokazują, że w Polsce dziennie samobójstwo popełnia od 13 do 15 osób, z czego aż 6 to dzieci. Te przerażające liczby pokazują, że kryzys nie wybiera wieku, płci ani statusu materialnego.

Na co zwrócić uwagę?

- Izolowanie się – ktoś unika kontaktu, zamyka się w sobie
- Zmiana zachowania – nagły, głęboki smutek, brak energii, nietypowe wybuchy złości
- Niepokojące słowa – ktoś mówi zdania typu “mam wszystkiego dość”, “beze mnie było by lepiej”, “nikt mnie nie rozumie”
- Rezygnacja z pasji – porzucenie hobby, które kiedyś sprawiało dużą radość

Nie wolno ignorować takich sygnałów ani traktować ich jako szukania uwagi!

Jak pomóc?

Każdy gest ma duże znaczenie!

- Jeśli widzisz, że komuś jest ostatnio ciężko zapytaj wprost czy nie potrzebuje rozmowy czy wsparcia!
- Słuchaj bez oceniania, nie zawsze musisz udzielać rad, czasem wystarczy po prostu być
- Nie bagatelizuj! Umniejszanie problemom lub porównywanie ich pogarsza sprawę
- Zaproponuj pomoc, możesz zaoferować wspólne pójście do szkolnego psychologa lub pedagoga

Bezpieczeństwo przede wszystkim!

- Jeśli ktoś powierzy Ci tajemnicę, że chce zrobić sobie krzywdę, **nie możesz zachować tego dla siebie! Natychmiast powiedz o tym komuś dorosłemu** (rodzicowi, nauczycielowi, psychologowi)
- Przełamanie takiej tajemnicy to nie skarżenie – **to ratowanie życia!**

Gdzie szukać pomocy?
Nie bój się o nią prosić!

- W szkole: psycholog szkolny, pedagog, wychowawca klasy
- W domu: rodzice, dziadkowie, starsze rodzeństwo, ktokolwiek z rodziny
- **Telefony zaufania:**

116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (działa całodobowo)

800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

112 – Ogólny numer alarmowy (w sytuacji zagrożenia życia)

Rodzicu! Twoja obecność ma ogromne znaczenie

Słuchaj by zrozumieć, a nie by oceniać – pozwól dziecku na trudne emocje

Zauważaj zmiany – nagłe zamknięcie się w sobie, drażliwość, bezsenność czy porzucenie pasji to ważne sygnały

Nie bój się pytać – szczerza, spokojna rozmowa może dużo pomóc

Szukaj wsparcia – proszenie o pomoc psychologa lub psychiatry to dowód troski a nie porażka

Dziękuję za uwagę!

Dbajmy o siebie nawzajem. **Pamiętaj, że nigdy nie jesteś sam**