

# ŚWIATOWY DZIEŃ ZAPOBIEGANIA SAMOBÓJSTWOM



Dziś chcemy przypomnieć, jak ważne jest zauważanie drugiego człowieka i rozmowa. Każdego dnia wiele osób zmagają się z bólem, którego nie widać na pierwszy rzut oka.

W Polsce Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom organizowany jest od 2018 roku przez Polskie Towarzystwo Suicydologiczne w ramach kampanii społecznej „Życie warto jest rozmowy”. Celem tego dnia jest zwiększenie świadomości społecznej w zakresie tematyki samobójstw i wsparcie psychologiczne dla osób, u których pojawiają się myśli samobójcze.

W Polsce więcej osób popełnia samobójstwa, niż ginie w wypadkach drogowych. Problem coraz częściej dotyczy młodych osób, które podejmują próby samobójcze. Najmłodsze z nich miało 8 lat. Niestety nadal panuje w Nas przekonanie, że dzieci nie odbierają sobie życia, nie mają myśli samobójczych. Otóż to nie jest prawda. Dzieci i młodzież mają myśli samobójcze. Dzieci i młodzież popełniają samobójstwa. Nie bagatelizujmy żadnego sygnału. Rozmawiajmy, pytajmy, nie oceniajmy, reagujmy.

Nawet 1 % wątpliwości to zbyt dużo, gdy mówimy o ludzkim życiu.

Pamiętaj: nie jesteś sam.

Twoje życie ma ogromną wartość.

Rozmowa może uratować życie.

Jeśli czujesz, że potrzebujesz pomocy – sięgnij po nią. A jeśli widzisz, że ktoś obok Ciebie cierpi – bądź wsparciem, wysłuchaj, zrób ten pierwszy krok.

Jeżeli jesteś z tym sam, możesz zadzwonić pod bezpłatny telefon zaufania: 116 111 (dzieci i młodzież) lub 116 123 (dorośli). By zadzwonić na telefon zaufania dla dzieci i młodzieży NIE POTRZEBUJESZ zgody dorosłych.

Możesz to zrobić w każdej chwili. Gdy wiesz, że zagrażasz samemu sobie lub wiesz, że ktoś z Twoich bliskich chce popełnić samobójstwo nie wahaj się zadzwonić pod numer alarmowy 112.

Nie wahaj się – rozmowa może być początkiem drogi do światła.

W Areszcie Śledczym w Opolu w związku z w/w dniem zostały sporządzone gazetki tematyczne oraz przez radiowęzeł

zostana wyemitowane audycje dotyczące samobójstw.

Samobójstwa stanowią jedną z najpoważniejszych przyczyn śmierci w zakładach karnych na całym świecie. Izolacja, brak poczucia kontroli nad własnym życiem, napięcia wynikające z pobytu w warunkach więziennych oraz wcześniejsze problemy psychiczne sprawiają, że osoby pozbawione wolności znajdują się w grupie szczególnego ryzyka. Dlatego temat zapobiegania samobójstwom w jednostkach penitencjarnych jest niezwykle istotny – zarówno z perspektywy bezpieczeństwa, jak i humanitarnego traktowania osadzonych.

Czynniki ryzyka samobójstw w zakładach karnych

Osoby przebywające w więzieniach często mierzą się z wieloma trudnościami, które potęgują ryzyko samobójstwa. Do najczęściej wskazywanych czynników należą:

- Izolacja społeczna i samotność – brak bliskich relacji i ograniczony kontakt ze światem zewnętrznym.
- Problemy psychiczne – depresja, zaburzenia lękowe, uzależnienia czy doświadczenia traumatyczne.
- Stres adaptacyjny – szczególnie w początkowej fazie odbywania kary, gdy osadzony mierzy się z nową rzeczywistością.
- Konflikty w środowisku więziennym – napięcia z innymi osadzonymi lub personelem.
- Poczucie beznadziejności – brak perspektyw na przyszłość, zwłaszcza przy długich wyrokach.

Zapobieganie samobójstwom w jednostkach penitencjarnych wymaga działań systemowych i indywidualnych. Kluczowe znaczenie mają:

Diagnoza i wczesna identyfikacja ryzyka

- Ocena stanu psychicznego osadzonych już na etapie przyjęcia do zakładu karnego.
- Prowadzenie regularnych rozmów i obserwacji przez psychologów oraz wychowawców.
- Wsparcie psychologiczne i psychiatryczne
- Dostęp do profesjonalnej pomocy psychologicznej i terapii.
- Leczenie zaburzeń psychicznych i uzależnień.
- Budowanie więzi społecznych
- Programy resocjalizacyjne, zajęcia grupowe i edukacyjne.
- Ułatwianie kontaktów z rodziną i bliskimi.
- Szkolenia personelu więziennego
- Rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych i właściwe reagowanie w sytuacjach kryzysowych.
- Wzmacnianie empatii i umiejętności komunikacyjnych funkcjonariuszy i pracowników Służby Więziennej.
- Warunki bytowe i bezpieczeństwo
- Monitorowanie miejsc szczególnie narażonych na ryzyko.
- Ograniczanie dostępu do potencjalnie niebezpiecznych przedmiotów.

Zapobieganie samobójstwom w zakładach karnych nie jest jedynie kwestią procedur i regulaminów. To także wyraz szacunku dla godności ludzkiej i odpowiedzialności państwa wobec osób, które – mimo popełnionych czynów – pozostają ludźmi z ich słabościami, cierpieniem i potrzebą wsparcia.

Każde życie jest wartościowe, a skuteczna profilaktyka może uratować niejedną osobę przed dramatycznym krokiem. Wdrażanie działań na rzecz zdrowia psychicznego osadzonych nie tylko zmniejsza liczbę samobójstw, ale również pozytywnie wpływa na klimat społeczny w zakładach karnych i sprzyja skuteczniejszej resocjalizacji.

Samobójstwa w zakładach karnych to poważny problem, wymagający zintegrowanych działań: od profilaktyki, poprzez wsparcie psychologiczne, aż po szkolenie personelu. Każda skuteczna interwencja ratująca życie osadzonego jest dowodem, że odpowiednie działania mogą realnie zmieniać sytuację w systemie penitencjarnym.

por. Łukasz Wojciechowski

