Magiczny Kraków

Terapia to nie wstyd, czyli bezpłatna pomoc psychologiczna

2023-09-10

Dziś, 10 września Fundacja „Terapia to NIE WSTYD” ruszyła z IV edycją kampanii społecznej, której hasłem przewodnim w tym roku jest: „Stop samobójstwom! Życie ma sens”. Bezpłatna pomoc psychologiczna będzie udzielana w parku Ratuszowym przy al. Przyjaźni 4. Strefa edukacyjno-pomocowa dostępna będzie w godz. 15.00–18.00.

Według danych Komendy Głównej Policji, każdego dnia w Polsce średnio 15 osób popełnia samobójstwo. Statystyki wśród młodych osób do 18. roku życia są coraz bardziej niepokojące. W 2021 r. policja odnotowała prawie 1500 prób samobójczych w tej grupie wiekowej, z czego 127 zakończyło się zgonem.

Jednak dane te pokazują tylko te próby oraz śmierci samobójcze, o których zostały powiadomione organy ścigania. Według Światowej Organizacji Zdrowia na każdą odnotowaną w oficjalnych rejestrach śmierć samobójczą młodej osoby przypada od 100 do 200 prób samobójczych. Jeśli założymy, że współczynnik ten jest adekwatny do Polski, to próbę odebrania sobie życia w 2021 r. mogło podjąć od 12 700 do 25 400 osób niepełnoletnich.

W związku z tym już dziś, **10 września**, w Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom, Fundacja „Terapia to NIE WSTYD” ruszyła już z IV edycją kampanii społecznej, której hasłem przewodnim w tym roku jest „Stop samobójstwom! Życie ma sens”. Bezpłatna pomoc psychologiczna będzie udzielana w parku Ratuszowym przy al. Przyjaźni 4. Strefa edukacyjno-pomocowa dostępna będzie w godz. 15.00–18.00. Wydarzenie organizowane jest we współpracy z Centrum Zdrowia Psychicznego Kraków – Nowa Huta „Doctor Jan” oraz Kliniką Zdrowia Psychicznego „Medonow” w Krakowie.

Niezależnie od konkretnego powodu podawanego przez policję, zdecydowana większość prób samobójczych wynikać może z kryzysu psychicznego, który może mieć bardzo różnorodne podłoże. Dlatego Fundacja „Terapia to NIE WSTYD” czwarty rok z rzędu podejmuje się kampanii społecznej, której celem jest wyciągnięcie pomocnej dłoni do osób w kryzysie psychicznym, ponieważ podjęcie leczenia u specjalisty może okazać się dla nich niezbędne, a przede wszystkim odwieść ich od podjęcia decyzji o próbie samobójczej.

– Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, ile osób wokół nas może mierzyć się z myślami samobójczymi. A przecież to może być nasz przyjaciel, krewny, znajomy czy sąsiad. Dlatego gdy kiedykolwiek zauważymy coś niepokojącego, zapytajmy jak się czują i okażmy im empatię oraz w miarę możliwości nasze wsparcie – mówi Anna Węgrzyn, prezes fundacji. – Gdy widzimy, że nasze wsparcie to może być za mało, nie bójmy się rekomendować skorzystania z pomocy specjalisty. Niestety przyznanie się do terapii nadal bywa czymś krępującym i nasza fundacja również chce to zmienić. Mamy świadomość, że nie stanie się to w jednej chwili, ale jesteśmy przekonani, że wspólnymi działaniami możemy dołożyć cegiełkę do tego, aby uratować wiele żyć. Dajmy tym osobom wsparcie i rozwiązania, które przyniosą nadzieję. Nadzieję, że życie ma sens – podsumowuje.

We wrześniu z okazji Światowego Dnia Zapobiegania Samobójstwom, dzięki współpracy z Pilotażem Centrów Zdrowia Psychicznego oraz zaprzyjaźnionymi gabinetami terapeutycznymi kampania prowadzona będzie w 20 miastach w Polsce. W Krakowie poza skorzystaniem z

darmowej pomocy psychologicznej można będzie zapoznać się także z tematem profilaktyki zdrowia psychicznego. Dodatkowo udzielane będą również indywidualne sesje treningowe z zakresu umiejętności i kompetencji społecznych dla liderów organizacji młodzieżowych.

Szczegółowy harmonogram wydarzenia w Krakowie znajduje się pod linkiem: terapiatoniewstyd.pl/kampania-2023.

Po raz pierwszy wyjdą na ulicę również wolontariusze, którzy nie będą zbierać gotówki, a za pomocą e-puszki będą kwestować na pomoc psychologiczną dla potrzebujących. Puszki zostały ręcznie przygotowane i namalowane przez ludzi dobrej woli oraz opatrzone bezpiecznym QR kodem zrzutki.

Fundacja „Terapia to NIE WSTYD” zaznacza również, że w sytuacji kiedy jednak czujemy, że danej osobie pomoc potrzebna może być natychmiastowo, warto zaproponować jej kontakt z Kryzysowym Telefonem Zaufania (**116 123**). Powstał on z myślą o osobach, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem, a znajdują się w trudnej sytuacji życiowej lub mogą mieć myśli samobójcze. Potrzebujący wsparcia psychologicznego mogą również otrzymać pomoc wirtualnej poradni Fundacji „Terapia to NIE WSTYD”. Aby z niej skorzystać, wystarczy jedynie wypełnić formularz zgłoszeniowy na stronie fundacji terapiatoniewstyd.pl.