



## Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom

2024-09-10

**10 września to Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom. Każdy może przeżywać trudny czas i każdy czasami potrzebuje wsparcia. Nawet z najcięższej sytuacji jest wyjście, ale samemu może być trudno je znaleźć.**

Jeśli potrzebujesz pomocy, spróbuj porozmawiać z bliskimi, a następnie skontaktuj się ze specjalistą i poszukaj wsparcia.

Jeśli zauważyłeś, że ktoś z Twojego otoczenia przeżywa trudności? Porozmawiaj, okaz zrozumienie, bliskość i zaproponuj pomoc. Nie oceniaj, ale bądź wsparciem.

### Telefony wsparcia:

- Całodobowa linia wsparcia: 800 702 222
- Dla dorosłych: 116 123
- Dla dzieci i młodzieży: 116 111
- Dla osób starszych: 22 635 09 54
- Niebieska linia: 800 120 002
- Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji Itaka: 22 484 88 01
- Dla osób w żałobie – „Nagle sami”: 800 108 108
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie: 12 413 71 33
- W przypadku zagrożenia życia – numer alarmowy: 112.

**Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom** obchodzony jest co roku 10 września. Został ustanowiony przez Międzynarodowe Stowarzyszenie Zapobiegania Samobójstwom we współpracy z Światową Organizacją Zdrowia (WHO) w celu zwiększenia świadomości społecznej na temat problemu samobójstw i promowania działań mających na celu ich zapobieganie.

Głównym celem tego dnia jest edukacja społeczeństwa na temat samobójstw, ich przyczyn i sposobów zapobiegania. Wiele osób unika rozmów o samobójstwach z powodu stygmatyzacji związanej z problemami psychicznymi. Obchody mają na celu walkę z tą stygmatyzacją, zachęcanie do otwartego dialogu i wsparcia osób w potrzebie. Ważne jest także oferowanie wsparcia osobom, które straciły bliskich na skutek samobójstwa, oraz tym, którzy mają myśli samobójcze.

Symbolem Światowego Dnia Zapobiegania Samobójstwom jest pomarańczowa wstążka, symbolizująca świadomość na temat samobójstw i solidarność z osobami zmagającymi się z myślami samobójczymi oraz z tymi, którzy stracili bliskich w wyniku samobójstwa.

Urząd Miasta Krakowa w 2023 roku prowadził kampanię „Zobacz, zapytaj, zareaguj”, która była odpowiedzią na potrzeby i problemy, które dotyczą dzieci i młodzieży, zwłaszcza w sieci. Kampania prowadzona była w mediach społecznościowych oraz poprzez stronę [zareaguj.info](https://zareaguj.info), która pełniła rolę przestrzeni wsparcia i edukacji. Rodzice i nauczyciele mogli odnaleźć tam porady, artykuły specjalistyczne, wywiady z lekarzami oraz wykaz placówek świadczących pomoc psychologiczną i psychiatryczną na terenie Krakowa.