

Gdy ktoś bliski ma myśli samobójcze

Krótki przewodnik dla osoby pierwszego kontaktu (gatekeepera) - wskazówki i porady

Na początek – 3 fakty, które pomagają ośwoić lęk

- 1. Bezpośrednia rozmowa o samobójstwie jest bezpieczna.** Bezpośrednie, pełne szacunku pytanie nie „podsuwa pomysłu” ani nie popycha do samobójstwa. Przeciwnie - zmniejsza stygmatyzację, przynosi ulgę i otwiera drogę do uzyskania pomocy.
- 2. Nie odpowiadasz za życie drugiej osoby,** ale Twoja reakcja może je uratować. Twoją rolą jest zauważyć sygnały, porozmawiać i pomóc tej osobie skontaktować się ze wsparciem.
- 3. Traktuj poważnie każdy sygnał ostrzegawczy.** Lepiej zaniepokoić się „niepotrzebnie” niż przeoczyć sygnał. Niezręczne pytanie nie zniszczy relacji - najważniejsze jest życie tej osoby.

6 kroków rozmowy osoby pierwszego kontaktu

ZAPYTAJ. Powiedz, co zauważasz i że się martwisz. Zadawaj bezpośrednie pytania (poniżej).

SŁUCHAJ. Bez oceniania i bez spierania się. Usłysz zarówno powody bólu, jak i powody, by żyć. Nie spiesz się z udzielaniem rad.

ZADBAJ O BEZPIECZEŃSTWO. Zamiast planu samobójczego - wspólnie opracujcie plan bezpieczeństwa (poniżej).

BĄDŹ OBOK. Pokaż gotowość do bycia przy tej osobie; wzmacniaj nadzieję („ten stan jest przejściowy”). Nie obiecuj czegoś, czego nie możesz spełnić.

SKIERUJ PO POMOC. Pomóż tej osobie skontaktować się ze wsparciem - telefonem zaufania, psychologiem lub bliskimi.

WRÓĆ DO KONTAKTU. Później napisz lub zadzwoń. Dotrzymuj obietnic - to podtrzymuje zaufanie.

Jak pytać bezpośrednio i z szacunkiem?

„Ostatnio się o Ciebie martwię...” → „Co jest dla Ciebie teraz najtrudniejsze?” → „Czy zdarza Ci się czuć, że nie chcesz żyć?” → „**Czy masz myśli samobójcze?**”

Ocena ryzyka – 4 pytania:

1) **Myśli.** Czy pojawiają się myśli samobójcze? 2) **Plan.** Czy istnieje plan - dokładnie jaki i na kiedy? 3) **Środki.** Czy osoba ma dostęp do środków? 4) **Próby.** Czy wcześniej podejmowała próby samobójcze?

Im bardziej szczegółowy plan i im łatwiejszy dostęp do środków, tym wyższe ryzyko. Nie obiecuj zachowania myśli samobójczych w tajemnicy.

Plan bezpieczeństwa

Omówcie i zapiszcie wspólnie: kiedy pojawiają się myśli (pora, sytuacje) • co zmniejsza ich nasilenie (ludzie, miejsca, aktywności, źródła sensu) • jak usunąć z zasięgu niebezpieczne środki (leki, niebezpieczne przedmioty) • do kogo zwrócić się po pomoc: bliscy + telefon zaufania.

Czego NIE robić

Nie spieraj się, nie pouczaj, nie bagatelizuj („inni mają gorzej”). Nie próbuj od razu wszystkiego „naprawiać” ani zastępować słuchania radami. W sytuacji bezpośredniego zagrożenia nie zostawiaj osoby samej. Gdy zagrożone jest życie, nie obiecuj pełnej poufności.

Kiedy działać natychmiast

Istnieje konkretny plan + dostęp do środków i poważny zamiar, doszło niedawno do próby albo nie masz pewności, czy sytuacja jest bezpieczna:

Pogotowie ratunkowe – 103 • Policja – 102

Nie zostawiaj osoby samej; w razie potrzeby towarzyszy jej w drodze po pomoc lub pozostań z nią do przyjazdu służb.

Gdzie skierować po pomoc (gdy nie ma bezpośredniego zagrożenia)

People in Need – 0 800 210 160 (całodobowo, anonimowo). **Dla nastolatków:** telefon La Strada 116 111, Teenergizer (teenergizer.org/consultations). Pełna lista kontaktów znajduje się w części „Zasoby wsparcia”.

Uwaga: Lifeline Ukraine (7333) to specjalistyczny telefon zapobiegania samobójstwom, jednak jego działanie jest tymczasowo zawieszone (stan na 26 czerwca 2026 r.) - sprawdź lifelineukraine.com, ponieważ może zostać wznowione.

Zadbaj również o siebie

Ustal własne granice: ile wsparcia możesz dać. Nie pozwól, byście „oboje tonęli” - również poproś o wsparcie i korzystaj z superwizji. Rozwiązanie wszystkich problemów tej osoby nie jest Twoją odpowiedzialnością. Dbając o siebie, możesz lepiej zadbać o innych.

Opracowano na podstawie szkolenia gatekeeperów w zakresie zapobiegania samobójstwom (Akershus University Hospital (Ahus) / Centrum Zdrowia Psychicznego NaUKMA / NGO „Words Help”, 2024; podejście Be The 1 To). Informacje zweryfikowano 26 czerwca 2026 r. Przed publikacją należy sprawdzić aktualne godziny działania telefonów pomocowych.