

Co trzeba wiedzieć o samobójstwach?

Skala problemu

Samobójstwa są problemem globalnym, niezależnym od miejsca zamieszkania. Szacuje się, że rocznie ok. 800 tys. ludzi na świecie odbiera sobie życie. Co roku miliony ludzi cierpią z powodu samobójczej śmierci kogoś bliskiego.

- W Polsce z powodu samobójstw umiera więcej ludzi niż w wypadkach drogowych. Zgodnie z najnowszymi statystykami Komendy Głównej Policji w 2019 roku życie odebrało sobie 5255 osób (w wypadkach zginęło 2909 osób).
- Wg statystyk gromadzonych przez KGP w 2019 r. co 44 minuty dochodziło do zamachu/zachowania samobójczego - zakończonego lub niezakończzonego zgonem (łącznie odnotowano 11 961 prób samobójczych i samobójstw).
- Niepokoi wysoki odsetek samobójstw wśród nastolatków - co piąta śmierć nastolatka następuje w wyniku samobójstwa. W grupie wiekowej 13-18 lat w 2019 roku odnotowano 94 zgony z tego powodu. W grupie osób dorosłych samobójstwa stanowią 1,2% ogółu zgonów.
- Samobójstw i prób samobójczych jest jednak więcej, ponieważ nie wszystkie są rejestrowane. Szacuje się, że liczba prób samobójczych w populacji osób dorosłych jest ponad 20-krotnie wyższa niż odnotowanych, podczas gdy w populacji nastolatków – stu- a nawet dwustukrotnie wyższa.
- Z próbą samobójczą wiąże się istotne ryzyko podjęcia kolejnej. Średnio co trzeci nastolatek po próbie samobójczej ponownie próbuje odebrać sobie życie w ciągu następnego roku.
- Wśród osób, które odebrały sobie życie, przeważają mężczyźni, najczęściej z wykształceniem podstawowym i zasadniczym zawodowym.
 - Zapobieganie samobójstwom i skuteczne ograniczenie ich liczby wymaga pracy, w którą muszą angażować się instytucje państwowe, organizacje pozarządowe, media, eksperci, instytucje pomocowe i nieformalne kręgi znajomych, a więc także zwykli ludzie.
 - Na tle krajów UE Polska jest krajem o wysokim wskaźniku samobójstw. – powiedział dr hab. Krzysztof Ostaszewski, ekspert z Instytutu Psychiatrii i Neurologii. - Szacuje się, że z około 13-14 samobójstwami rocznie na 100 tys. mieszkańców plasujemy się powyżej średniej unijnej (dane Eurostatu).

Na potrzebę aktywnej polityki państwa w zakresie profilaktyki samobójstw od lat wskazują Instytut Psychiatrii i Neurologii oraz psychiatrzy i suicydolodzy zrzeszeni w Polskim Towarzystwie Suicydologicznym i Polskim Towarzystwie Psychiatrycznym. Dzięki tym staraniom od sierpnia 2016 r. przy Radzie ds. Zdrowia Publicznego Ministerstwa Zdrowia działa interdyscyplinarny Zespół Roboczy ds. prewencji samobójstw i depresji (ZR), który inicjuje działania, mające na celu trwałe zmniejszenie liczby samobójstw w Polsce. W wyniku współpracy Zespołu Robczego z Departamentem Zdrowia Publicznego MZ, m.in. uruchomione całodobowe Centrum Wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym (telefon 800 70 2222, porady@liniawsparcia.pl, czat). Ulepszono (w 2017 r.) policyjny system rejestracji zachowań samobójczych, m.in. położono nacisk na wyodrębnienie prób samobójczych. Te działania mogą przyczynić się do tworzenia bardziej skutecznych metod profilaktyki.