

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

W razie kryzysu psychicznego trzeba sięgać po pomoc

Samobójstwo to tzw. niepotrzebna śmierć, a jej przyczyną jest szereg wzajemnie na siebie wpływających czynników. Informując o nich należy pamiętać o trudnym do wyobrażenia bólu pozostałych przy życiu najbliższych, i zdawać sobie sprawę z tego, że osoba w kryzysie

samobójczym czy ktoś, kto stara się ją wspierać, może liczyć na pomoc - przypominają suicydologicy w związku pojawiającymi się ostatnio w mediach informacjami o przypadkach śmierci z własnej ręki.

Grupa ds. mediów przy zespole roboczym ds. prewencji samobójstw i depresji przy Radzie ds. Zdrowia Publicznego przy Ministerstwie Zdrowia przypomina bezpłatne, czynne całą dobę przez siedem dni w tygodniu numery pomocowe:

- 800 70 22 22 - Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym
- 800 12 12 12 - Wsparcie psychologiczne w sytuacji kryzysowej – infolinia dla dzieci, młodzieży i opiekunów
- 116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
- 112 - w razie bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia.

Skorzystać też można z platformy pomocowo-edukacyjnej stworzonej przez Polskie Towarzystwo Suicydologiczne pod adresem: <https://zwjr.pl/> Na tej stronie pomoc uzyskają: osoby doświadczające myśli samobójczych, po próbie samobójczej lub przeżywające żałobę po śmierci bliskiego w wyniku samobójstwa. Serwis jest także nastawiony na tych, którzy chcą pomóc drugiej osobie w kryzysie. Dlatego oprócz możliwości napisania do specjalisty, skorzystania z bazy bezpłatnych telefonów i miejsc pomocowych, jest tam dużo praktycznych informacji o tym, jak można pomóc osobie w kryzysie suicydalnym lub w żałobie po stracie kogoś w wyniku śmierci samobójczej. Dla tych, których interesuje naukowa strona zjawiska jakim jest ludzka autodestrukcyjność, przygotowana została zakładka „Strefa wiedzy”, gdzie oprócz poradników i tekstów naukowych znaleźć można wywiady z ekspertami. Ważnym miejscem na stronie projektu „życie warto jest rozmowy” jest zakładka „Przywrócenie życia” gdzie osoby, które przezwyciężyły kryzys opowiadają o tym, jak sobie z nim poradziły.

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31056.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#) [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i](#)

[adekwatne Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy