

Życie warte jest rozmowy! Wystartowała platforma dla osób w kryzysie psychicznym

Codziennie w Polsce 15 osób odbiera sobie życie, a 225 próbuje to zrobić. Każde samobójstwo i próba samobójcza wpływa na średnio 20 osób z najbliższego otoczenia. Dzięki pracy ekspertów z Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego oraz wsparciu finansowemu PZU powstała pierwsza w Europie platforma internetowa „Życie warte jest rozmowy”. Rzetelne informacje, wskazówki i wsparcie dostaną tam osoby w kryzysie i bliscy, którzy chcą im pomóc. Zachęcamy do zapoznania się z pierwszym w Europie tego typu projektem, który wystartował w tym tygodniu.

W trosce o nasze zdrowie psychiczne, Polskie Towarzystwo Suicydologiczne uruchomiło serwis „Życie warte jest rozmowy” www.zwjz.pl. Dzięki platformie internetowej każdy, kto myśli o samobójstwie lub ma za sobą próby samobójcze otrzyma dostęp do rzetelnej wiedzy, wskazówek jak radzić sobie z kryzysem, a także będzie mógł napisać do specjalistów wiadomość online. Wsparcie na stronie otrzymają także Ci, którzy chcą pomóc bliskim będącym w kryzysie lub po próbie samobójczej. Projekt finansowany jest z funduszu prewencyjnego PZU SA.

– Poprzez swoją działalność prewencyjną chcemy nie tylko zapobiegać wypadkom komunikacyjnym, w życiu codziennym, w zakładach pracy czy podczas wypoczynku np. w górach czy na Mazurach, ale także dbać

o kondycję fizyczną i psychiczną Polaków. To szczególnie istotne w czasach pandemii, która uświadomiła nam wszystkim, jak ważne jest zdrowie, także psychiczne. To właśnie w trosce o nie, we współpracy z Polskim Towarzystwem Suicydologicznym, sfinansowaliśmy powstanie pierwszej w Europie platformy dla osób w kryzysie i ich bliskich – mówi Robert Lubański, dyrektor ds. prewencji w PZU.

*We współpracy z Polskim
Towarzystwem
Suicydologicznym,
uruchomiono pierwszą w
Europie platformę dla osób w
kryzysie oraz dla ich bliskich*

Strona serwisu
„Życie warte jest

rozmowy” (www.zwjz.pl) podzielona została na dwie części: „Strefę wiedzy” i „Strefę pomocy”. W tej drugiej osoby w kryzysie i ich bliscy znajdą treści pomagające przezwyciężyć kryzys: vlogi pomocowe, animacje oraz wskazówki „Pomoc w 10 krokach”. W tej strefie każdy może także bezpłatnie i anonimowo otrzymać wsparcie specjalisty. Wystarczy do niego napisać, a odpowiedź nadejdzie w ciągu maksymalnie 3 dni.

– Nad jakością treści merytorycznych czuwa Interdyscyplinarny Zespół Profilaktyki Zachowań Samobójczych, którego członkami są najlepsi specjaliści z całej Polski. Mamy nadzieję, że serwis będzie pomocny dla osób w kryzysie i ich bliskich, a uratowanie choćby jednego życia będzie dla nas ogromnym sukcesem – mówi Robert Lubański.

Po pomoc mogą zwracać się zarówno osoby z myślami samobójczymi, jak również ich bliscy, a w przypadku dzieci i młodzieży – rodzice i nauczyciele, którzy chcą wesprzeć podopiecznych w trudnej sytuacji. Na platformie jest także przydatne narzędzie ułatwiające znalezienie bezpłatnej konsultacji w najbliższej okolicy.

– Dzięki rocznej pracy naszych specjalistów udało nam się stworzyć wyszukiwarkę miejsc w całej Polsce, w których można znaleźć bezpłatną pomoc psychiatryczną, psychologiczną i prawną. Nasze narzędzie pozwala filtrować informacje na podstawie kryteriów miejsca zamieszkania, wieku – pomagamy zarówno dzieciom, jak i dorosłym – oraz tego, czy dana pomoc jest całodobowa, czy dostępna w określonych godzinach – mówi kierownik projektu dr Halszka Witkowska z Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego.

*Serwis oferuje m.in.
wyszukiwarkę miejsc w całej
Polsce, w których można
znaleźć bezpłatną pomoc
psychiatryczną,
psychologiczną i prawną*

„Strefa wiedzy”
przeznaczona jest
dla tych, którzy chcą
zrozumieć
problematykę
zachowań
samobójczych.
Znajdują się tam
artykuły polskich i

zagranicznych naukowców, poradniki, statystyki, rozmowy z ekspertami, a także podcasty „Przywrócenie życia” z udziałem osób, które pokonały kryzys. W tej części można również zapoznać się z najczęstszymi stereotypami dotyczącymi samobójstw w zestawieniu z podważającymi je faktami.

Osoby z problemami często pozostają z nimi same, ponieważ nie chcą lub boją się o nich mówić, a czasami nie mają w pobliżu kogoś zaufanego, do kogo mogłyby się zwrócić po poradę. Długotrwałym kryzysom często towarzyszy także depresja, która może doprowadzić do myśli i prób samobójczych. Problem dotyczy zarówno dorosłych, jak również młodzieży. Tylko w zeszłym roku w Polsce 5165 dorosłych i aż 107 dzieci odebrało sobie życie. Według statystyk na każde samobójstwo w grupie wiekowej do 18. roku życia przypada od 100 do 200 prób samobójczych. Samobójstwom można i trzeba zapobiegać! Życie warte jest rozmowy!

Więcej na stronie www.zwjz.pl