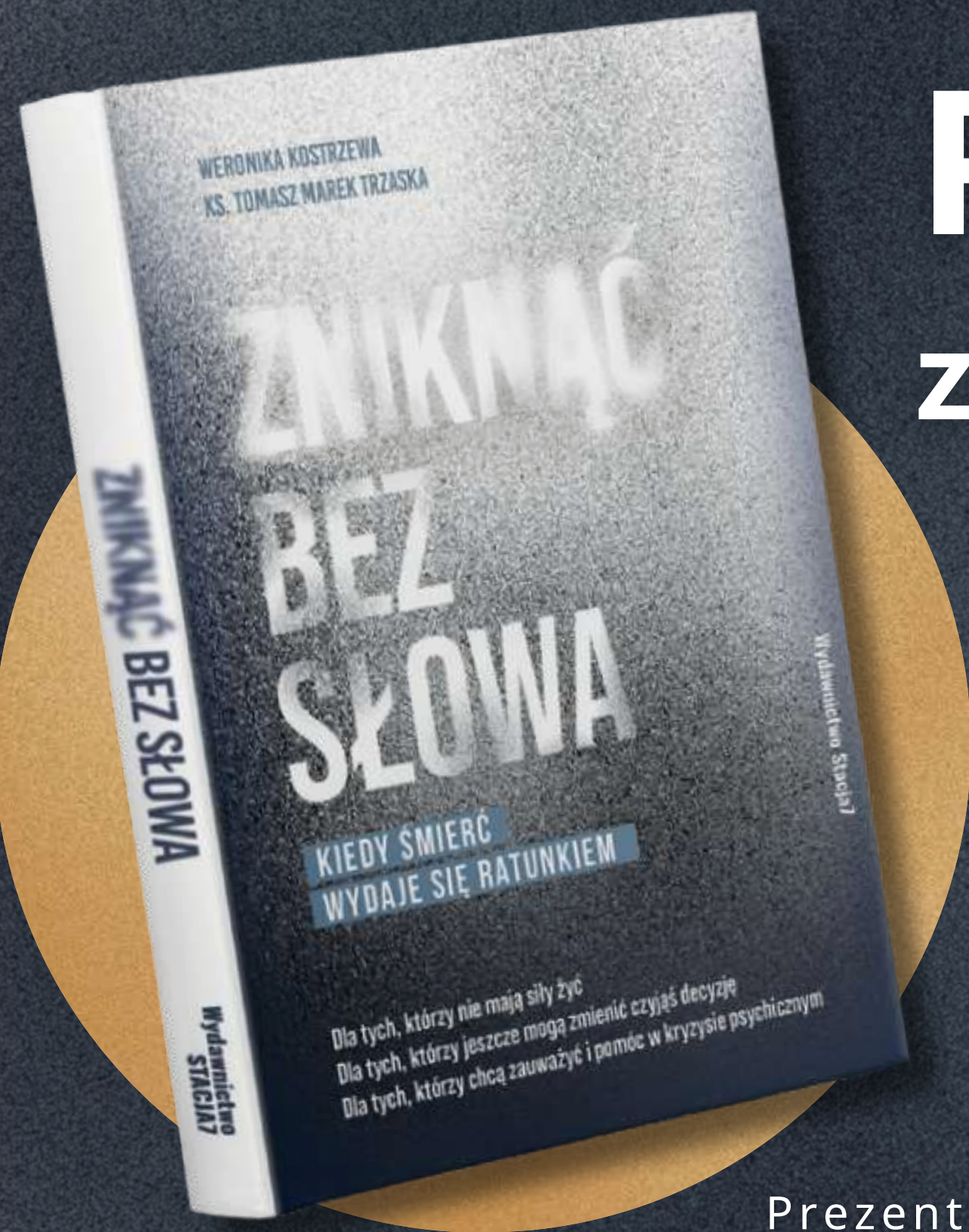




POROZMAWIAJMY

zanim ktoś **ZNIKNIE BEZ SŁOWA**

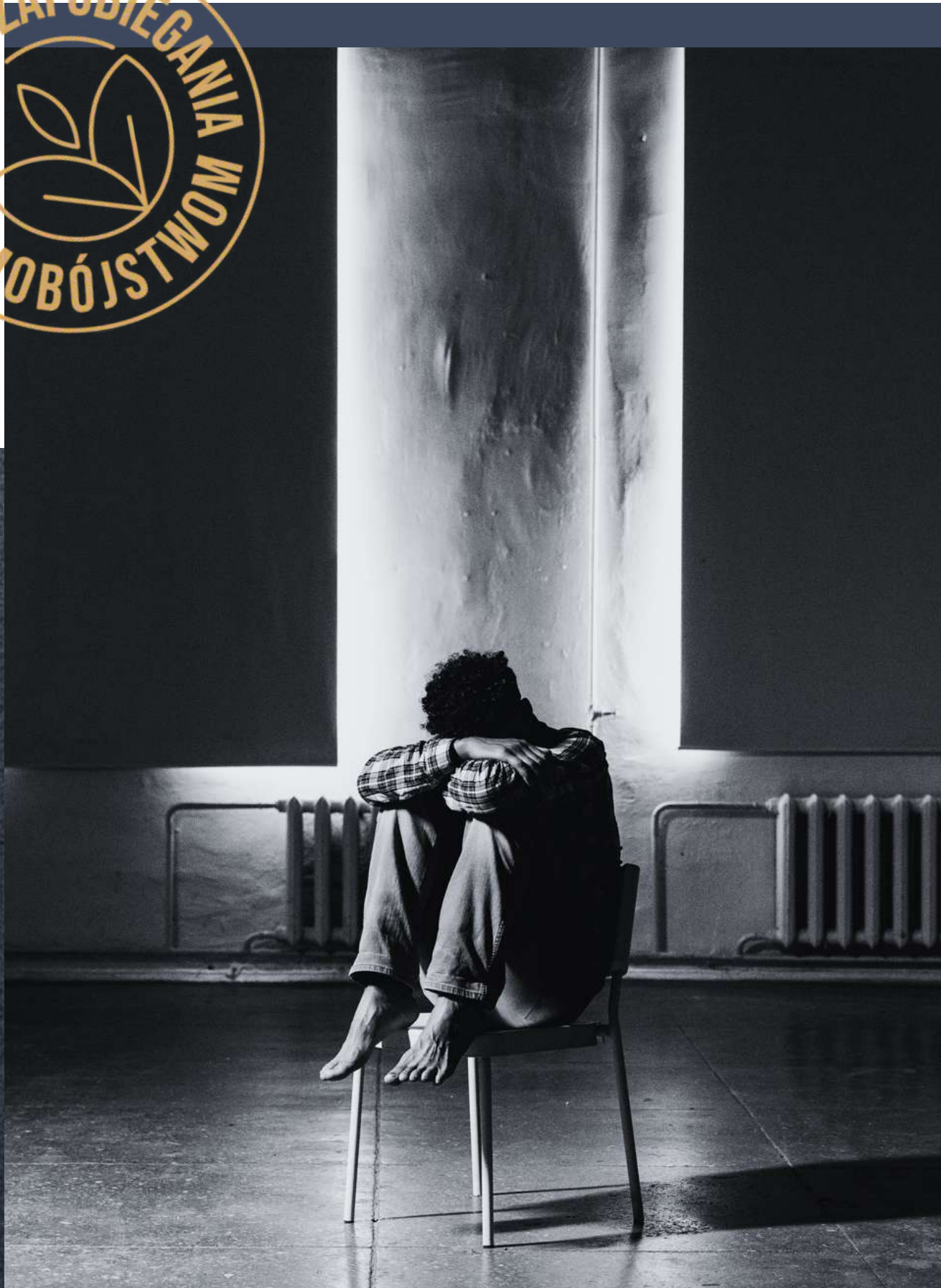
- ... o odwadze **mówienia** i **słuchania**
- ... o zdrowiu **psychicznym**
- ... o tym, jak **wspierać** i **nie być obojętnym**

Prezentacja na podstawie książki „*Zniknąć bez słowa. Kiedy śmierć wydaje się ratunkiem*” autorstwa Weroniki Kostrzewy i ks. Tomasza Marka Trzaski



CZYM JEST DEPRESJA?

Depresja to **CHOROBA** wpływająca na mózg i emocje – powoduje długotrwały smutek, przygnębienie, utratę radości życia. To nie jest zwykły „dołek” czy lenistwo, ale **STAN WYMAGAJĄCY SPECJALISTYCZNEJ POMOCY.**



OBJAWY

CHOROBA ZNIEKSZTAŁCA MYŚLENIE CHOREGO -
NEGATYWNE MYŚLI PRZYSŁANIAJĄ REALNE
SPOJRZENIE NA ŚWIAT.

Nieleczona depresja:

- obniża nastrój,
- wywołuje wycofanie z życia społecznego,
- powoduje problemy ze snem,
- utrudnia funkcjonowanie na co dzień,
- odbiera nadzieję.



**Są takie rozmowy, które RATUJĄ ŻYCIE.
Każdy człowiek potrzebuje się czasem
wygadać. Szczególnie wtedy, gdy jest
w kryzysie i NIE WOLNO
TEGO PRZEGAPIĆ.**

KS. TOMASZ TRZASKA, SUICYDOLOG





Osoba w depresji nie potrafi
„wziąć się w garść” na zawołanie.
**TO ZABURZENIE CHEMII MÓZGU
I PSYCHIKI.** Depresja zabija,
prowadzi do śmierci.

**MIT A
RZECZYWISTOŚĆ**

STACJA7.PL

Pytanie do Was

**JAK ODRÓŻNIĆ DEPRESJĘ OD ZWYKŁEGO
SMUTKU LUB GORSZEGO DNIA?**



SMUTEK LUB GORSZY DZIEŃ



- To naturalna emocja, która pojawia się w reakcji na trudne sytuacje takie, jak kłótnia, niepowodzenie, stres.
- Trwa krótko - zwykle kilka godzin lub 1-2 dni.
- Nie paraliżuje całego życia - wraca energia i możliwość cieszenia się życiem.

DEPRESJA



- Długotrwałe obniżenie nastroju, apatia, brak energii, zaniedbywanie obowiązków. Pojawia się wycofanie społeczne – unikanie znajomych, zamykanie się w sobie. Mogą wystąpić trudności ze snem, apetytem, zmiany w wadze, problemy z koncentracją.
- Negatywne wypowiedzi: Osoba w kryzysie często mówi o beznadziei i poczuciu winy, twierdzi że „nic nie ma sensu” lub „jest ciężarem dla innych”. Może przestać dbać o rzeczy, które kiedyś sprawiały jej radość.
- Zachowania alarmowe: Żegnanie się z bliskimi, rozdawanie ulubionych rzeczy, mówienie wprost o chęci „zniknięcia” – to poważne sygnały, że ktoś rozważa samobójstwo.



SKALA PROBLEMU

– FAKTY I LICZBY –

Jak myślicie, **kto częściej popełnia samobójstwo** – mężczyźni czy kobiety?

Czy **młodzież również jest narażona** na depresję i próby samobójcze?

Statystyki (Polska): Średnio **13** osób odbiera sobie życie każdego dnia, z czego **11** to mężczyźni (ok. **86%** wszystkich samobójców to mężczyźni). Kobiety rzadziej umierają śmiercią samobójczą, ale...

Próby samobójcze: kobiety częściej podejmują próby. W ciągu ostatnich lat zaobserwowano wzrost liczby prób o **64%**.

Młodzież: w grupie młodzieży na **1** zgon samobójczy przypada aż **100 - 200** prób odebrania sobie życia. Wśród nastolatków dziewczęta podejmują próby samobójcze około **3** razy częściej niż chłopcy. Chłopcy z kolei częściej giną (częściej wybierają drastyczne metody).

HISTORIA Z ŻYCIA

„MISTRZ UKRYWANIA CHOROBY”

Mąż i ojciec dwójki dzieci, lubiany, uśmiechnięty człowiek. Nikt z jego bliskich **nie podejrzewał, że cierpi na depresję**. Nawet tuż przed tragedią zachowywał się zwyczajnie i radośnie.

Jego żona opowiada, że po śmierci męża znalazła **dziennik z którego dowiedziała się o długoletnim cierpieniu**. Określiła go jako „**mistrza ukrywania choroby**” – tak dobrze skrywał swój ból, że nikt nie zauważył objawów.

Mężczyzna odebrał sobie życie w dniu urodzin żony. Nie dlatego, że chciał zrobić jej na złość – „**odebrał sobie życie, bo już nie miał siły żyć ani chwili dłużej**”. Jego czyn wynikał z ogromnego cierpienia psychicznego, a nie braku miłości do rodziny.



Pytanie do Was

JAK POMÓC OSOBIE W KRYZYSIE PSYCHICZNYM?





NAWIAŹ KONTAKT I PRZEDSTAW SIĘ

1.



Nawiąż kontakt i przedstaw się -
jeśli to osoba mniej znana,
podejdź spokojnie, powiedz kim
jesteś i że chcesz pomóc. Mów
łagodnym tonem. Daj odczuć, że
jej sytuacja nie jest Ci obojętna.

2.



Stwórz atmosferę zaufania i akceptacji – zapewnij, że nie jest sama, że ma prawo czuć to, co czuje. Nie bagatelizuj ani nie oceniaj jej przeżyć; okaż empatię i zrozumienie.

**STWÓRZ ATMOSFERĘ
ZAUFANIA I AKCEPTACJI**

3.



Zachęć do rozmowy, słuchaj bez przerywania - daj przestrzeń, niech mówi we własnym tempie. Zachęcaj, ale nie wymuszaj zwierzeń.

Słuchaj aktywnie, okazując zainteresowanie. Pamiętaj: masz dwoje uszu i jedno usta - więcej słuchaj, niż mów.

**ZACHĘĆ DO ROZMOWY,
SŁUCHAJ BEZ PRZERYWANIA**

4.



ZAPYTAJ O POTRZEBY I ŹRÓDŁO CIERPIENIA

Zapytaj o potrzeby i źródło cierpienia - dowiedz się, co jest teraz dla niej najtrudniejsze, czego się boi, co ją najbardziej boli. Pomóż jej nazwać emocje. To pozwoli lepiej zrozumieć sytuację i dobrać formę pomocy.



ZAPEWNIJ POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

5.



Zapewnij poczucie bezpieczeństwa - jeśli widzisz silny niepokój, zapewnij spokojne otoczenie. Powiedz, że jesteś z nią i nie zostawisz jej samej w tym momencie. Sama Twoja obecność może dać ulgę.



UNIKAJ POCHOPNYCH OCEN I RAD

6.



Unikaj pochopnych ocen i rad -
powstrzymaj się od komentarzy
typu „przesadzasz” czy „inni mają
gorzej”. Nie minimalizuj problemu
i nie porównuj do własnych
doświadczeń. Nie rzucaj prostych
rad („idź pobiegać, uśmiechnij się”)
- najpierw wysłuchaj do końca.



POZWÓL NA EMOCJE

7.



Pozwól na emocje - jeśli chce płakać, złościć się albo milczeć - zaakceptuj to. Nie przerywaj, nie próbuj za wszelką cenę pocieszać żartem czy na siłę poprawiać nastroju. Uznaj, że ma prawo czuć to, co czuje i okazać emocje.

STACJA7.PL

8.



ZACHĘĆ DO SZUKANIA WSPARCIA

Zachęć do szukania wsparcia -
zapytaj, czy jest ktoś, z kim
chciałaby porozmawiać: rodzic,
inny przyjaciel, psycholog szkolny.
Zaproponuj kontakt - np. wspólne
pójście do pedagoga lub telefon
do zaufanej osoby. Nie bójcie się
prosić o pomoc dorosłych!

STACJA7.PL

9.



**NIE OBIECUJ DOCHOWANIA
TAJEMNICY, GDY ZAGROŻONE
JEST ŻYCIE**

Nie obiecuj dochowania tajemnicy, gdy zagrożone jest życie – jeśli podejrzewasz realne ryzyko, jasno powiedz, że musisz poinformować odpowiednie osoby (np. psychologa, rodzica).
Lepsze złamanie sekretu, niż utrata czyjegoś życia.

10.



DAJ NADZIEJĘ [OSTROŻNIE]

Daj nadzieję [ostrożnie] -
wyraź przekonanie, że kryzys
można przezwyciężyć i że istnieje
pomoc. Unikaj jednak pustych
zapewnień typu „wszystko będzie
dobrze”, jeśli nie masz pewności
szybkiej poprawy. Bądź szczery,
ale wspierający.

11.



SZUKAJCIE RAZEM MAŁYCH ROZWIĄZAŃ

Szukajcie razem małych rozwiązań - zaproponuj drobne kroki, które mogą jej teraz pomóc: rozmowę z kimś bliskim, wspólny spacer, wizytę u specjalisty. Dla osoby w kryzysie już umówienie się na wspólne wyjście z domu jest wielką rzeczą.

STACJA7.PL

12.



MONITORUJ STAN I RYZYKO

Monitoruj stan i ryzyko - uważnie obserwuj zachowanie w kolejnych dniach. Zwracaj uwagę na sygnały ostrzegawcze (np. jeszcze większe wycofanie, mówienie o beznadziei, pożegnanie). Jeśli sytuacja się dramatycznie pogarsza - zawiadom dorosłych.

STACJA7.PL

13.



**NIE ZOSTAWIAJ JEJ/GO
SAMEGO, GDY ZAGROŻENIE
JEST POWAŻNE**

Nie zostawiaj jej/go samego,
gdy zagrożenie jest poważne -
jeżeli boisz się o bezpieczeństwo
przyjaciela, zostań z nim, dopóki
nie otrzyma profesjonalnej
pomocy albo nie zaopiekuje się
nim ktoś dorosły i zaufany.

14.



**BĄDŹ DYSKRETNY, ALE
NIE MILCZ W POTRZEBIE**

Bądź dyskretny, ale nie milcz w potrzebie - szanuj prywatność rozmówcy, nie rozgłaszaj jego historii po szkole. Jednak dobro i życie osoby jest ważniejsze niż dochowanie tajemnicy. Jeśli sytuacja jest poważna, poinformuj odpowiednie osoby.

STACJA7.PL

Słuchając o tym, jak kluczowy może być bodziec dla osoby w kryzysie, mam przed oczami **filizankę z najcieńszej chińskiej porcelany. Tyle że w codzienności ciężko być **aż tak delikatnym** jak przy oglądaniu zastawy porcelanowej za wielkie pieniądze.**

WERONIKA KOSTRZEWA



ĆWICZENIE - WIADOMOŚĆ WSPARCIA



Zadanie indywidualne: wyobraź sobie, że bliska koleżanka/kolega napisał(a) do Ciebie: „Mam dość... Nie daję już rady, chcę po prostu zniknąć.” Napisz krótką odpowiedź (np. SMS lub wiadomość na czacie), w której okażesz wsparcie i chęć wysłuchania. Użyj wiedzy z lekcji: unikaj rad i ocen, zaoferuj swoją obecność.



Pytanie do Was

**JAK ROZMAWIAĆ Z OSOBĄ W KRYZYSIE?
JAKIEGO JĘZYKA UŻYWAĆ I JAKĄ
POSTAWĘ PRZYJĄĆ?**





SŁOWA, KTÓRYCH NALEŻY UNIKAĆ:

Nie mów do osoby załamanej rzeczy w stylu: „weź się w garść”, „przesadzasz, inni mają gorzej”, „to nic takiego”. Takie słowa bagatelizują jej ból i pogłębiają rozpacz. Zamiast pociechy - dają sygnał niezrozumienia.



NIE OCENIAJ, NIE KRYTYKUJ:

Staraj się nie mówić: „Ja też miałem problemy i dałem radę” albo „sam jesteś sobie winien”. Porównywanie czy ocenianie tylko zwiększa poczucie winy u takiej osoby. Unikaj też moralizowania i wykładów – teraz najważniejsze jest wysłuchanie.



SŁUCHAJ AKTYWNIIE:

Bo czasem wystarczy obecność
i gotowość do słuchania. Nie musisz
mieć genialnych rad - twoja
cierpliwa obecność to często
najlepsze wsparcie.



UŻYWAJ JĘZYKA AKCEPTACJI I TROSKI:

Powiedz: „Widzę, że jest Ci ciężko.
Chciałbym Ci pomóc – jestem obok.”
Albo zapytaj: „Czy chcesz
porozmawiać? Jestem gotów Cię
wysłuchać.” Daj znać, że może na
Ciebie liczyć i nie jest sam/sama.



BĄDŹ CIERPLIWY I EMPATYCZNY:

Nie przerywaj, kiwaj głową,
utrzymuj kontakt wzrokowy.
Możesz parafrazować wypowiedzi
[np. „Rozumiem, że czujesz.../
Martwisz się o...”]. Pokaż, że słyszysz
i rozumiesz. Nie bój się chwil ciszy -
przerwa daje czas, by zebrać myśli.

ĆWICZENIE - SCENKI POMOCY



Zadanie w parach: każda para odegra krótką scenkę rozmowy: jedna osoba wciela się w rolę ucznia, który przeżywa kryzys (np. mówi: „To wszystko nie ma sensu, mam już dość”), a druga osoba udziela jej pierwszej pomocy emocjonalnej - stosuje zasady aktywnego słuchania i wsparcia. Po kilku chwilach rozmowy zamieńcie się rolami - teraz druga osoba jest potrzebującym pomocy, a pierwsza wspierającym.



Pytanie do Was

**GDZIE SZUKAĆ POMOCY? CZY ZNACIE
MIEJSCA, W KTÓRYCH MOŻNA
OTRZYMAĆ DODATKOWE WSPARCIE?**



ZAUFANI DOROŚLI

Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, przeżywa kryzys emocjonalny – powiedz o tym komuś dorosłemu, komu ufasz. Może to być rodzic, nauczyciel, pedagog, psycholog szkolny. Dorośli są po to, by Wam pomóc i mają możliwości, by zorganizować fachową pomoc.



PROFESJONALNA POMOC

Psycholog lub psychiatra to lekarze duszy – korzystanie z ich pomocy to żaden wstyd. Wręcz przeciwnie, to oznaka odwagi i troski o siebie. W trudnych sytuacjach nie wahaj się skorzystać z porady specjalisty. Depresja to choroba jak każda inna – wymaga leczenia i wsparcia.



TELEFONY ZAUFANIA

800 702 222

Centrum Wsparcia dla Osób
Dorosłych w Kryzysie Psychicznym

116 111

Telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży

800 120 002

Ogólnopolski telefon dla
ofiar przemocy w rodzinie
„Niebieska Linia”

800 121 212

Dziecięcy Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka



Z AUWAŻ
Z APYTAJ
Z AAKCEPTUJ
Z AREAGUJ





Podsumowanie i wnioski z lekcji

Nie jesteś bezradny! Nawet jako młodzi ludzie, macie realny wpływ na dobro swoich rówieśników. Umiejętność wysłuchania i okazania wsparcia może zdziałać więcej, niż myślicie. Każdy z Was może uratować komuś życie poprzez reagowanie.

Osoby w głębokiej depresji często nie chcą tak naprawdę umrzeć - chcą uciec od bólu. Pamiętajcie słowa z książki: „celem samobójcy nie jest śmierć” - to rozpacz popycha ludzi do tak desperackich kroków. Dlatego tak ważne jest, by dać im nadzieję i pomocną dłoń zanim będzie za późno.

Depresja to choroba. Istnieją terapie, leki i formy wsparcia, które pozwalają walczyć z depresją. Kluczowe jest, by nie zostawać z tym samemu. Wsparcie specjalistów i bliskich naprawdę pomaga.



Podsumowanie i wnioski z lekcji

Musimy oswajać temat zdrowia psychicznego, żeby przełamać tabu. Najważniejsza jest edukacja. Im więcej wiemy, tym lepiej umiemy reagować.

Jeśli widzisz, że z kolegą dzieje się coś złego - zareaguj. Lepsze niezręczne pytanie niż obojętność. Nie bój się zapytać „czy wszystko OK?” i wysłuchać odpowiedzi. Czasem to wystarczy, by przerwać czyjąś samotność w cierpieniu.

Pomagając innym, pamiętaj też o sobie. Masz prawo czuć się przytłoczony trudną sytuacją przyjaciela - wtedy szukaj wsparcia u dorosłych. Nie jesteś profesjonalistą; nie musisz dźwigać tego sam. Najważniejsze, żeby Twój kolega otrzymał pomoc - nawet jeśli wymaga to zaalarmowania kogoś dorosłego.

MOŻESZ

URATOWAĆ

CZYJEŚ

ŻYCIE

www.stacja7.pl/zniknac-bez-slowa-ksiazka




DOBROCI
BY STACJA 7

STACJA7.PL