Informacja prasowa 29.08.2023 r.

**Terapiobus, czyli bezpłatna pomoc psychologiczna dla mieszkańców Warszawy i okolic**

**Według danych Komendy Głównej Policji, każdego dnia w Polsce średnio 15 osób popełnia samobójstwo. Statystyki wśród młodych osób do 18. roku życia są coraz bardziej niepokojące. W 2021 r. policja odnotowała prawie 1500 prób samobójczych w tej grupie wiekowej, z czego 127 zakończyło się zgonem. Jednak dane te pokazują tylko te próby oraz śmierci samobójcze, o których zostały powiadomione organy ścigania. Według Światowej Organizacji Zdrowia na każdą odnotowaną w oficjalnych rejestrach śmierć samobójczą młodej osoby przypada od 100 do 200 prób samobójczych. Jeśli założymy, że współczynnik ten jest adekwatny do Polski, to próbę odebrania sobie życia w 2021 roku mogło podjąć od 12 700 do 25 400 osób niepełnoletnich. W związku z tym 10 września, w Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom, Fundacja „Terapia to NIE WSTYD” rusza już z IV edycją kampanii społecznej, której hasłem przewodnim w tym roku jest „Stop Samobójstwom! Życie ma sens”. Bezpłatna pomoc psychologiczna będzie udzielana w Terapiobusach oraz specjalnie przygotowanych namiotach ustawionych pod Pałacem Kultury i Nauki w Warszawie, od strony Parku Świętokrzyskiego. Odbędą się też wykłady i panele dyskusyjne w formie Konferencji Psychoedukacyjnej. Strefa edukacyjno-pomocowa dostępna będzie w godzinach 10:00-19:00, a od 19:00 do 21:00 otwarta zostanie scena muzyczna „Artyści na rzecz STOP Samobójstwom! Życie ma SENS”.**

Według danych statystycznych Światowej Organizacji Zdrowia podawanych przez akcję “Życie Warte Jest Rozmowy”, na całym świecie 800 000 ludzi rocznie odbiera sobie życie.  Komunikaty przedstawiane przez WHO pokazują, że co 40 sekund ktoś popełnia samobójstwo, natomiast co 3 sekundy podejmowana jest przez kogoś próba samobójcza. Z danych komend wojewódzkich wynika, że w Polsce w 2022 roku zarejestrowano 14,5 tys. prób samobójczych. Jak wskazują policyjne dane, od 2017 roku tendencja ta niestety cały czas jest wzrostowa. Głównym powodem podejmowania prób samobójczych jest zawód miłosny, nieporozumienia rodzinne lub przemoc w rodzinie, jednak jak wynika z policyjnych statystyk prawie 40% z prób samobójczych podejmowanych w 2022 roku nie była możliwa do ustalenia. Stereotypy, wstyd, niskie poczucie wartości, lęk przed odrzuceniem lub przed oceną, brak poczucia akceptacji przez otoczenie oraz brak profilaktyki zdrowia psychicznego to główne przyczyny, które stoją za znacznym procentem tych statystyk.

Niezależnie od konkretnego powodu podawanego przez policję, zdecydowana większość prób samobójczych wynikać może z kryzysu psychicznego, który może mieć bardzo różnorodne podłoże. Dlatego Fundacja „Terapia to NIE WSTYD” czwarty rok z rzędu podejmuje się kampanii społecznej, której celem jest wyciągnięcie pomocnej dłoni do osób w kryzysie psychicznym, ponieważ podjęcie leczenia u specjalisty może okazać się dla nich niezbędne, a przede wszystkim odwieść ich od podjęcia decyzji o próbie samobójczej. – Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, ile osób wokół nas może mierzyć się z myślami samobójczymi. A przecież to może być nasz przyjaciel, krewny, znajomy czy sąsiad. Dlatego gdy kiedykolwiek zauważymy coś niepokojącego, zapytajmy jak się czują i okażmy im empatię oraz w miarę możliwości nasze wsparcie – mówi Anna Węgrzyn, prezes Fundacji „Terapia to NIE WSTYD”. – Gdy widzimy, że nasze wsparcie to może być za mało, nie bójmy się rekomendować skorzystania z pomocy specjalisty. Niestety przyznanie się do terapii nadal bywa czymś krępującym i nasza fundacja również chce to zmienić. Mamy świadomość, że nie stanie się to w jednej chwili, ale jesteśmy przekonani, że wspólnymi działaniami możemy dołożyć cegiełkę do tego, aby uratować wiele żyć. Dajmy tym osobom wsparcie i rozwiązania, które przyniosą nadzieję. Nadzieję, że życie ma sens – podsumowuje Anna Węgrzyn.

Kryzys psychiczny może dotknąć każdego człowieka bez względu na płeć, wiek czy status społeczny. Często rozwija się latami, dyskretnie i powoli odbierając radość z życia. Załamanie dotyka ludzi w różnym wieku, z różnych środowisk i mieszkających we wszystkich krajach. Najczęściej kryzys psychiczny pokazywany jest przez pryzmat depresji. Opis choroby tj. uporczywy smutek, brak energii, brak zainteresowania czynnościami, które dotąd dawały przyjemność i satysfakcję, sprawia, że można pomylić kiedy mierzymy się z depresją a kiedy z innymi dolegliwościami. Dlatego tak ważna jest psychoedukacja i profilaktyka. Gdy widzimy, że ktoś z naszego otoczenia przechodzi kryzys psychiczny, postarajmy się okazać mu pomoc. Lepiej zrobić za dużo niż za mało. – Wsparcie osoby w kryzysie psychicznym jest pewnego rodzaju poduszką bezpieczeństwa. Podarowanie nadziei drugiej osobie, to działanie, które może ochronić życie. Mądre wsparcie psychiczne, to nie jest filozofowanie i powtarzanie, że będzie lepiej. To towarzyszenie i słuchanie, a także obecność. Pokażmy osobie w kryzysie, że jest dla nas ważna. Warto zapytać, co możemy zrobić, aby poczuła się lepiej i jak zapewnić jej bezpieczeństwo. Jednocześnie nie bójmy się powiedzieć, że nie wiemy co zrobić kiedy słyszymy o kryzysie drugiej osoby, wtedy zaproponujmy terapię i pomoc psychologiczną, aby nie czuła się samotna. To żaden wstyd prosić o pomoc specjalistów, w szczególności jeśli uratować mogą czyjeś życie – tłumaczy Anna Węgrzyn.

We wrześniu z okazji Światowego Dnia Zapobiegania Samobójstwom, dzięki współpracy z Pilotażem Centrów Zdrowia Psychicznego oraz zaprzyjaźnionymi gabinetami terapeutycznymi, kampania prowadzona będzie w 20 miastach w Polsce. W Warszawie poza skorzystaniem z bezpłatnej pomocy psychologicznej będzie można wziąć udział także w panelach dyskusyjnych, dotyczących m.in. tego, jak ważne jest wsparcie i rozmowa w kryzysie psychicznym, gdzie omówione będą sygnały wskazujące na myśli samobójcze i odpowiednia pomoc. Przedstawiona zostanie charakterystyka samobójstw w Polsce oraz podjęty zostanie temat świadomego rodzicielstwa i problemów oraz sygnałów wskazujących na myśli samobójcze, problemów trapiących dzieci i młodzież. Poruszony zostanie temat marzeń i wpływu sportu na psychikę człowieka. Oprócz tego można spodziewać się rozmowy o stygmatyzacji chorób psychicznych i przełamywaniu związanych z nimi stereotypów. Odbędzie się panel SEXED.PL, którego tematem przewodnim będzie kwestia edukacji seksualnej. Zorganizowane zostaną również specjalne strefy dla kobiet i mężczyzn, młodzieży oraz dzieci i rodziców. W programie przewidziane są także występy muzyczne artystów m.in. Ofelii, Poli Rise czy Carmell oraz duetu Janek Pentz i Piotr Zubek. Szczegółowy harmonogram wydarzenia w Warszawie znajduje się pod linkiem [www.terapiatoniewstyd.pl/kampania-2023](http://www.terapiatoniewstyd.pl/kampania-2023).

Po raz pierwszy wyjdą na ulicę również wolontariusze, którzy nie będą zbierać gotówki, a za pomocą e-puszki kwestować będą na pomoc psychologiczną dla potrzebujących. Puszki zostały ręcznie przygotowane i namalowane przez ludzi dobrej woli oraz opatrzone bezpiecznym QR kodem zrzutki.

Fundacja „Terapia to NIE WSTYD” zaznacza także, że w sytuacji kiedy jednak czujemy, że danej osobie pomoc potrzebna może być natychmiastowo, warto zaproponować jej kontakt z Kryzysowym Telefonem Zaufania (116 123). Powstał on z myślą o osobach, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem, a znajdują się w trudnej sytuacji życiowej lub mogą mieć myśli samobójcze. Potrzebujący wsparcia psychologicznego mogą również otrzymać pomoc wirtualnej poradni Fundacji “Terapia to NIE WSTYD”. Aby z niej skorzystać, wystarczy jedynie wypełnić formularz zgłoszeniowy na stronie fundacji.

--

**Kontakt dla mediów:**

Julia Zapolska  
[julia.zapolska@propsypr.pl](mailto:julia.zapolska@propsypr.pl)  
512 063 848