

ŚWIATOWY DZIEŃ ZAPOBIEGANIA SAMOBÓJSTWOM

10 września



Urząd Statystyczny
w Katowicach



katowice.stat.gov.pl



@Katowice_STAT



@StatKatowice



Celem tego dnia jest zwiększenie świadomości, przełamywanie tabu i przypominanie, że każdy z nas może pomóc. **Pomoc ma znaczenie.**

SAMOBÓJSTWA W WOJEWÓDZTWIE ŚLĄSKIM W 2025 R.

2 112

PRÓBY
SAMOBÓJCZE

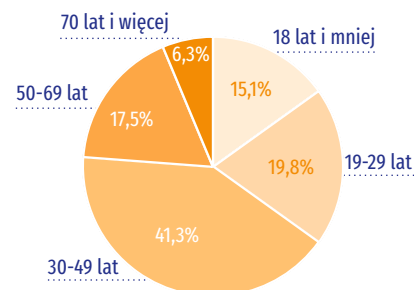
60,4%

WSZYSTKICH
PRÓB SAMOBÓJCZYCH
PODEJMUJĄ MĘŻCZYŹNI

6,0%

PRÓB SAMOBÓJCZYCH
W GRUPIE WIEKU
18 LAT I MNIEJ
KOŃCZY SIĘ ZGONEM

PRÓBY SAMOBÓJCZE WEDŁUG WIEKU



JAK MOŻESZ POMÓC

SŁUCHAJ



Stwórz przestrzeń
do rozmowy.
Samo wysłuchanie
może przynieść ulgę.

ROZMAWIAJ



Zapytaj wprost,
jak się czuje
i czy potrzebuje
pomocy.

WSPIERAJ



Pokaż,
że jesteś obok.
Twoja obecność
ma ogromne
znaczenie.

NIE OCENIAJ



Okaż
zrozumienie,
akceptację
i cierpliwość.

„Najlepszą rzeczą, jaką możesz dać innym, jest twój czas.”
Rick Warren

GDZIE SZUKAĆ POMOCY

TELEFON ZAUFANIA
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

116 111

czynny 24/7
bezpłatny i anonimowy

DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA
RZECZNIKA PRAW DZIECKA

800 12 12 12

czynny 24/7
bezpłatny i anonimowy

TELEFON WSPARCIA
EMOCJONALNEGO DLA DOROSŁYCH

116 123

czynny 24/7
bezpłatny i anonimowy

CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB DOROSŁYCH
W KRYZYSIE PSYCHICZNYM

800 702 222

czynny 24/7
bezpłatny i anonimowy