

# STANDARDY POSTĘPOWANIA DLA OSÓB DUCHÓWNYCH

dotyczące kontaktu z osobami w kryzysie samobójczym,  
po próbie samobójczej i w żałobie po śmierci samobójczej

---

W czasie posługi duszpasterskiej duchowni mogą spotykać osoby znajdujące się w stanie kryzysu samobójczego, doświadczające konsekwencji wcześniej podjętych prób samobójczych, a także pogrążone w żałobie po samobójczej śmierci kogoś bliskiego.

---

Spełniając posługę duszpasterską, możesz udzielić *pierwszej pomocy emocjonalnej*, a nawet uratować czyjeś życie. Wspieranie emocjonalne takich osób można porównać do stosowania pierwszej pomocy przedmedycznej: wystarczy poznać kilka podstawowych zasad, aby udzielić jej w sposób właściwy i tym samym pomóc przetrwać najgorszy czas.

Przedstawione standardy postępowania stanowią skrócony zbiór wskazówek, które będą pomocne w codziennej posłudze duszpasterskiej. Znajdziesz tutaj zasady prowadzenia rozmowy z osobą w kryzysie, wskazówki, gdzie szukać wsparcia dla kogoś i dla siebie oraz podstawowe informacje, jak mówić, a czego unikać podczas publicznych wypowiedzi dotyczących zjawiska samobójstw.

Warto mieć ten dokument w podręcznej i kancelaryjnej biblioteczce, a także regularnie przypominać sobie jego treść.

## PIERWSZA POMOC EMOCJONALNA

---

Pierwsza pomoc emocjonalna to rodzaj interwencji, którą podejmuje się w odpowiedzi na dostrzeżone objawy kryzysu. Jej celem jest wstępne rozpoznanie problemu, ocena ryzyka zagrożenia zdrowia lub życia, udzielenie wsparcia i zapewnienie ciągłości udzielanej pomocy.

Podstawowym narzędziem pierwszej pomocy emocjonalnej jest rozmowa. Daje ona zarówno możliwość uzyskania szerszych informacji o stanie naszego rozmówcy, jak i pomaga osobie w kryzysie w wyrażeniu swoich obaw i trudności.

### WAŻNE

To, że nie jesteś specjalistą z zakresu zdrowia psychicznego, nie oznacza, że nie możesz udzielić *pierwszej pomocy emocjonalnej*.

## WAŻNE

Przygotuj sobie spis telefonów i miejsc w Twojej okolicy, gdzie można otrzymać bezpłatną pomoc w kryzysie psychicznym. Dobrze jest wydrukować kartki z adresami lokalnych miejsc pomocowych oraz z numerami telefonów zaufania, by w razie potrzeby przekazać je naszym rozmówcom.

### Przykłady instytucji pomocowych:

- Poradnie zdrowia psychicznego (dla dorosłych oraz dla dzieci i młodzieży)
- Ośrodki środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży
- Centra zdrowia psychicznego (dla dorosłych oraz dla dzieci i młodzieży)
- Ośrodki interwencji kryzysowej
- Miejskie ośrodki pomocy społecznej
- Powiatowe centra pomocy rodzinie
- Poradnie psychologiczno-pedagogiczne
- Szpitale lub oddziały psychiatryczne

Pełną listę znajdziesz na stronie [www.zwjz.pl](http://www.zwjz.pl) w zakładce **chcę komuś pomóc** – bezpłatne miejsca pomocowe.

# STANDARZY POSTĘPOWANIA DLA OSÓB DUCHOWNYCH

## dotyczące kontaktu z osobą w kryzysie samobójczym

Poniżej znajdziesz kilka podstawowych zasad, które ułatwią rozmowę z osobą w kryzysie:

- Podczas inicjowania kontaktu zachowaj spokój, życzliwość i łagodność wypowiedzi.
- Zachęć do rozmowy, mówiąc:
  - *„Zauważyłem, że ostatnio inaczej się zachowujesz. Martwi mnie to. Czy coś się wydarzyło w Twoim życiu? Możemy o tym porozmawiać?”*
  - albo:
  - *„Widzę, że mierzysz się z czymś trudnym. Jak mogę Ci pomóc? Porozmawiajmy, proszę, o tym, co przeżywasz”.*
- Zaproponuj wysłuchanie i wysłuchaj bez przerywania i osądzania.
- Znajdź dogodny czas i miejsce na rozmowę.
- Zapytaj rozmówcę o przeżywane emocje i trudności, korzystając z technik aktywnego słuchania.
- Zaproponuj wspólne szukanie możliwości wyjścia z kryzysu, np. skorzystanie z pomocy specjalisty – psychologa, psychoterapeuty, pedagoga, psychiatry.
- Pomóż zaplanować małe, ale wykonalne w danej chwili czynności i kroki.
- Pomóż w rozproszeniu negatywnych myśli, np. zaproponuj wspólny spacer, rozmowę czy modlitwę.
- Nie bój się zapytać o to, czy dana osoba ma myśli samobójcze – takie myśli mogą towarzyszyć jej codziennie. Pamiętaj, że dzięki rozmowie możesz zdobyć cenne informacje, które pomogą ci wstępnie ustalić ryzyko podjęcia próby samobójczej.
- W rozmowie dotyczącej myśli samobójczych skup się na zebraniu informacji. Jak długo dana osoba mierzy się z takimi myślami? Czy jest coś, co je wywołuje? Jak często przychodzą te myśli? Czy przeradzają się w bardziej lub mniej konkretne zamiary i plany samobójcze?
- Pamiętaj, że osoby, u której występuje wysokie ryzyko podjęcia próby samobójczej, nie wolno pozostawiać samej! Należy zadbać o to, by pozostała pod opieką bliskich osób, które uprzedzone o jej stanie podejmą kolejne kroki w celu kontaktu ze specjalistą. W przypadku zagrożenia zdrowia i życia zadzwoń pod numer alarmowy 112.
- Jeśli nie wiesz, co robić i jak pomóc, skontaktuj się ze specjalistami. Masz prawo czuć się niepewnie i nie zawsze wiedzieć, co zrobić.

## PAMIĘTAJ!

Czasem osoba w kryzysie może nie mówić wprost o swoich planach, dlatego pytając o myśli samobójcze, zastosuj metodę „od ogółu do szczegółu”. Zaczynij rozmowę od tego, czy dana osoba nie ma dosyć życia i czy czasem nie myśli o śmierci. Potem zacznij zadawać pytania dotyczące występowania i nasilenia się myśli samobójczych, następnie zapytaj o to, czy ma już konkretne plany dotyczące metody, wyznaczoną datę lub zaplanowane inne szczegółowe okoliczności.

Nie każda osoba mierząca się z myślami samobójczymi musi podjąć próbę samobójczą, lecz kiedy występują zamiary (plany) samobójcze, ryzyko jest bardzo wysokie. Zawsze, kiedy masz wątpliwości, skonsultuj dany przypadek ze specjalistą, dzwoniąc pod numer pomocowy lub kontaktując się z najbliższym ośrodkiem interwencji kryzysowej.

### NAJWAŻNIEJSZE OBJAWY WYSOKIEGO RYZYKA PODJĘCIA PRÓBY SAMOBÓJCZEJ:

(ważne: nie wszystkie objawy muszą wystąpić naraz)

- Posiadanie konkretnych planów dotyczących metody, miejsca i czasu podjęcia próby samobójczej;
- Przygotowywanie listu pożegnalnego / listów pożegnalnych;
- Głęboko i długotrwale obniżony nastrój;
- Wzmiankowanie o własnej śmierci (szczególnie jako drodze do zakończenia trudności);
- Rozdawanie rzeczy osobistych (np. ubrań, ulubionych książek, płyt itp.);
- Duża nerwowość lub apatia;
- Opisywanie siebie samego jako przyczyny wszelkiego zła i niepowodzeń;
- Wspominanie o zmęczeniu życiem i problemami oraz o braku możliwego wyjścia z danej sytuacji;
- Nadużywanie alkoholu, narkotyków czy środków nasennych;
- Mówienie o samotności i braku bliskich osób, którym na niej / na nim zależy;
- Wcześniejsze próby samobójcze (szczególnie w niedalekiej przeszłości).

# STANDARDY POSTĘPOWANIA DLA OSÓB DUCHÓWNYCH

## dotyczące kontaktu z osobą po próbie samobójczej

Przebyta próba samobójcza to bardzo trudny temat zarówno dla naszego rozmówcy, jak i dla jego najbliższych. Osoba po próbie samobójczej to wciąż osoba w kryzysie, zwłaszcza jeśli od próby samobójczej minął niedługi czas. Celem naszej rozmowy jest wysłuchanie, ocena ryzyka podjęcia kolejnej próby i zachęta do skorzystania z pomocy specjalistów.

### Jeśli w trakcie swojej posługi spotkasz osobę po próbie samobójczej:

- Bądź do dyspozycji i zasygnalizuj gotowość do słuchania, wspierania, towarzyszenia czy koordynowania pomocy tak długo, jak to konieczne.
- Stwórz bezpieczną przestrzeń, zadbaj o komfortowe warunki rozmowy i o to, by w trakcie rozmowy nic was nie rozpraszało.
- Rozmawiaj otwarcie i rzeczowo, zadawaj konkretne pytania.
- Zapytaj, czy Twój rozmówca jest pod opieką specjalisty od zdrowia psychicznego. Jeśli nie, to zaproponuj, że możesz pomóc w znalezieniu takiego wsparcia.
- Upewnij się, czy ma w swoim najbliższym otoczeniu osoby, które ją wspierają i na które może liczyć.
- Traktuj poważnie to, co się wydarzyło, nie zmieniaj tematu, nie neguj i nie minimalizuj bólu, który odczuwa osoba po próbie samobójczej.
- Pytaj delikatnie o emocje i uczucia oraz o ich przyczyny.
- Nie przesłuchuj, postaraj się zrozumieć perspektywę tej osoby.
- Zapytaj o myśli i zamiary samobójcze.
- Podkreślaj pozytywne aspekty w życiu rozmówcy, które zauważasz w czasie rozmowy.
- Wspieraj tę osobę w poszukiwaniu rozwiązań i opracowywaniu realistycznych małych kroków do wykonania.
- Upewnij się, że masz wokół siebie ludzi, którzy pomogą Ci wspierać osobę po próbie samobójczej.
- Zachęcaj do korzystania z dostępnych dla niej profesjonalnych form pomocy.

# STANDARDY POSTĘPOWANIA DLA OSÓB DUCHÓWNYCH

## dotyczące kontaktu z rodziną w żałobie po samobójczej śmierci kogoś bliskiego

Samobójstwo osoby bliskiej to tragedia, która dotyka nie tylko osoby z najbliższej rodziny, lecz także z szerokiego kręgu znajomych i przyjaciół. Jednak to właśnie rodzina odczuwa tę stratę najsilniej i znajduje się w żałobie szczególnego rodzaju. Towarzyszy jej nie tylko ból związany z odejściem ukochanej osoby, ale nierzadko głębokie poczucie winy, a także ponawiające się wciąż pytanie o przyczyny oraz wstyd przed oceniającym otoczeniem.

Często duchowni są jednymi z pierwszych, którzy spotykają się z rodzinami niedługo po samobójczej śmierci kogoś bliskiego. Zazwyczaj ma to miejsce podczas ustaleń dotyczących uroczystości pogrzebowych, a niekiedy również i wcześniej, gdy kapłan postanawia skontaktować się z rodziną, zanim przybędzie ona do kancelarii parafialnej. Celem takiego kontaktu powinno być w pierwszej kolejności udzielenie wsparcia, wysłuchanie, zaproponowanie pomocy w organizacji uroczystości pożegnalnej oraz towarzyszenie rodzinie w kolejnych tygodniach żałoby.

### Wskazówki w kontakcie z rodziną w żałobie:

- Dla osoby w żałobie po śmierci samobójczej bliskiego nie można znaleźć właściwych słów pocieszenia. Dlatego staraj się zrozumieć jej sytuację i uczucia. Miej świadomość, że może być ona pod wpływem bardzo silnych emocji, takich jak: szok, ból, rozpacz, żal, wściekłość, niedowierzanie, tęsknota, strach czy przerażenie. Pozwól na ich wyrażanie w Twojej obecności.
- Bądź blisko tak długo, jak to możliwe. Jeśli musisz na chwilę odejść, znajdź kogoś, kto Cię zastąpi. Czasem wystarczy pobyć razem, pomilczeć, pozwolić na płacz. Komunikuj wprost, że jest Ci przykro z powodu straty, bólu i cierpienia tej osoby, rodziny.
- Wysłuchaj, pamiętając, że nie zabierzesz bólu, ale możesz go zmniejszyć poprzez bycie blisko i towarzyszenie w tym trudnym doświadczeniu. Wspieraj słowami: „Jestem przy Tobie”, „Cierpię razem z Tobą”, „Opowiedz mi o tym”, „Dobrze, że o tym mówisz”. Pozwól opowiadać wciąż o tym samym.
- Dowiedz się, w czym możesz pomóc i zrób to na miarę swoich możliwości. Pytaj: „Co mogę dla Ciebie zrobić?”, „Czego najbardziej potrzebujesz w tym momencie?”, „Jak mogę Cię wesprzeć?”. Czasem może przydać się pomoc w załatwieniu spraw urzędowych związanych z pogrzebem, w zorganizowaniu opieki nad dziećmi czy w zadbaniu o obecność osób, które np. przygotowują posiłek.

- Porozmawiaj z rodziną o ich wyobrażeniu o uroczystości pogrzebowej. Zapytaj o to, co możesz powiedzieć o zmarłym w homilii. Uszanuj wolę zachowania w dyskrekcji pewnych faktów.
- Inicjuj i podtrzymuj dalszy kontakt. Pisz, dzwoń, proponuj spotkania. Nie rezygnuj nawet przy odmowach.
- Daj czas. Nie oczekuj, że osoba w żałobie szybko poradzi sobie z zaistniałą sytuacją – żałoba może trwać latami. W przypadku samobójstwa ten czas może się jeszcze wydłużać.
- Wspieraj. Nawet jeśli widzisz, że osoba po stracie kogoś bliskiego wraca do normalnego życia, to warto nad nią czuwać, interesować się jej sprawami i uczuciami, które przeżywa.
- Pomóż znaleźć pomoc i system wsparcia. Jeśli osoba w żałobie nie radzi sobie ze stratą lub niepokoisz się o jej kondycję psychiczną, zaangażuj się w znalezienie dla niej pomocy specjalistycznej lub grupy wsparcia.
- Zachowaj czujność. Uważaj na sygnały ostrzegawcze świadczące o zagrożeniu samobójczym u osób, które straciły kogoś bliskiego w wyniku samobójstwa.
- Zadbaj o siebie. Towarzyszenie komuś podczas żałoby może być wyczerpujące. Znajdź czas na odpoczynek i przyjemności. Korzystaj również ze wsparcia i pomocy specjalistów.

# JAK MÓWIĆ O SAMOBÓJSTWIE?

Wypowiadając się o zachowaniach samobójczych w prawidłowy sposób, zwiększasz szansę na to, że osoby w kryzysie sięgną po pomoc. Warto też pamiętać, że niewłaściwy sposób przedstawiania zachowań samobójczych może pogłębić istniejący kryzys lub wywołać ryzyko naśladownictwa wśród podatnych osób.

Wypowiadanie się w odpowiedni sposób na temat problemu zachowań samobójczych, kryzysów emocjonalnych oraz osób cierpiących po stracie osoby bliskiej może nie tylko dodać otuchy, ale też zachęcić do sięgnięcia po pomoc lub jej udzielenia. Jest to również realne działanie minimalizujące ryzyko podjęcia próby samobójczej. Warto zachować wrażliwość zarówno w publicznych wypowiedziach (homilia, katecheza), jak i podczas spotkań rodzinnych (np. wizyta kolędowa) oraz w rozmowach indywidualnych.

## W swoich wypowiedziach:

- Wskazuj, gdzie i w jaki sposób można uzyskać pomoc.
- Pokazuj możliwości poradzenia sobie z problemami i uzyskania pomocy.
- Podawaj przykłady osób, które poradziły sobie z kryzysem psychicznym i myślami samobójczymi.
- Informuj, jak rozpoznać sygnały ostrzegawcze kryzysu samobójczego i jak udzielić pierwszej pomocy emocjonalnej.
- Uszanuj prywatność bliskich ofiar samobójstwa oraz osób po próbie samobójczej.
- Podejmuj w posłudze duszpasterskiej działania, które mogą wzmacniać wspólnotę ludzi wierzących, zachęcać do skorzystania z pomocy lub udzielenia pomocy oraz towarzyszenia osobom w kryzysie i w żałobie po śmierci samobójczej.

## PAMIĘTAJ!

Wśród osób, do których przemawiasz, mogą być także te, które aktualnie mierzą się z kryzysem samobójczym, są po próbie samobójczej lub w żałobie. Dlatego staraj się w swoich wypowiedziach być empatyczny i wyrozumiały. Skup się na możliwościach pomocowych, jakie są we wspólnocie i dawaj nadzieję osobom, do których się zwracasz.

## W swoich wypowiedziach:

- Nie opisuj metod i miejsca samobójstwa lub próby samobójczej.
- Nie cytuj całości lub części listu pożegnalnego.
- Nie przedstawiaj ofiar samobójstwa lub osób po próbie samobójczej w idealizujący i romantyzujący sposób.



- Nie wskazuj motywów i domniemanych przyczyn (szczególnie nie koncentruj się na pojedynczej przyczynie).
- Nie oskarżaj i nie szukaj winnych.
- Nie przedstawiaj samobójstwa lub próby samobójczej jako sposobu rozwiązania problemów lub uzyskania ulgi i zakończenia cierpienia.
- Nie popularyzuj książek, stron internetowych, forów, filmów, reportaży, które opisują metody, przebieg próby samobójczej lub samobójstwa.
- Nie używaj lekceważących i obraźliwych określeń w stosunku do osób po próbie samobójczej oraz osób z problemami psychicznymi.
- Pamiętaj o silnej ambiwalencji uczuć, które towarzyszą osobie w kryzysie samobójczym.
- Nie strasz wiecznym potępieniem. Bliscy osoby zmarłej bardzo często pytają o to, co dzieje się z duszą osoby, która odebrała sobie życie.

## Zarówno w kontakcie indywidualnym, jak i w wypowiedziach publicznych zawsze warto:

- Proponować i organizować modlitwy za osoby w kryzysie.
- Zachęcać do modlitwy za osoby, które odebrały sobie życie.
- Przypominać, że nie powinno się tracić nadziei dotyczącej wiecznego zbawienia osób, które odebrały sobie życie. Bóg, w sobie wiadomy sposób, może dać im możliwość zbawiennego żalu (por. KKK 2283).
- Podkreślać, że Kościół modli się za ludzi, którzy odebrali sobie życie (por. KKK 2283).
- Przekazywać wiedzę o zachowaniach samobójczych bez powielania mitów na ich temat.
- Zachęcać wspólnotę do wspierania osób w kryzysie samobójczym, po próbie samobójczej lub tych, którzy są w żałobie po śmierci samobójczej bliskiej osoby.
- Przypominać, że w każdym z nas jest wielki potencjał do ratowania życia ludzkiego i każdy może udzielić pierwszej pomocy emocjonalnej, która może uratować czyjeś życie.

Więcej informacji na temat problematyki zachowań samobójczych, a także możliwych form pomocy znajdziesz w *Standardach postępowania dla osób duchownych dotyczących kontaktu z osobami w kryzysie samobójczym, po próbie samobójczej i w żałobie po śmierci samobójczej (wersja rozszerzona)*.



Ministerstwo  
Zdrowia



**NPZ**  
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

