

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## W razie kryzysu psychicznego trzeba sięgać po pomoc

Samobójstwo to tzw. niepotrzebna śmierć, a jej przyczyną jest szereg wzajemnie na siebie wpływających czynników. Informując o nich należy pamiętać o trudnym do wyobrażenia bólu pozostałych przy życiu najbliższych, i zdawać sobie sprawę z tego, że osoba w kryzysie

**samobójczym czy ktoś, kto stara się ją wspierać, może liczyć na pomoc - przypominają suicydologicy w związku pojawiającymi się ostatnio w mediach informacjami o przypadkach śmierci z własnej ręki.**

Grupa ds. mediów przy zespole roboczym ds. prewencji samobójstw i depresji przy Radzie ds. Zdrowia Publicznego przy Ministerstwie Zdrowia przypomina bezpłatne, czynne całą dobę przez siedem dni w tygodniu numery pomocowe:

- 800 70 22 22 - Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym
- 800 12 12 12 - Wsparcie psychologiczne w sytuacji kryzysowej – infolinia dla dzieci, młodzieży i opiekunów
- 116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
- 112 - w razie bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia.

Skorzystać też można z platformy pomocowo-edukacyjnej stworzonej przez Polskie Towarzystwo Suicydologiczne pod adresem: <https://zwjr.pl/> Na tej stronie pomoc uzyskają: osoby doświadczające myśli samobójczych, po próbie samobójczej lub przeżywające żałobę po śmierci bliskiego w wyniku samobójstwa. Serwis jest także nastawiony na tych, którzy chcą pomóc drugiej osobie w kryzysie. Dlatego oprócz możliwości napisania do specjalisty, skorzystania z bazy bezpłatnych telefonów i miejsc pomocowych, jest tam dużo praktycznych informacji o tym, jak można pomóc osobie w kryzysie suicydalnym lub w żałobie po stracie kogoś w wyniku śmierci samobójczej. Dla tych, których interesuje naukowa strona zjawiska jakim jest ludzka autodestrukcja, przygotowana została zakładka „Strefa wiedzy”, gdzie oprócz poradników i tekstów naukowych znaleźć można wywiady z ekspertami. Ważnym miejscem na stronie projektu „życie warte jest rozmowy” jest zakładka „Przywrócenie życia” gdzie osoby, które przezwyciężyły kryzys opowiadają o tym, jak sobie z nim poradziły.

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31056.html>



02-07-2024

## **Ekran dotykowy bez problematycznego indu**

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

## Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać

# dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

## **Partnerzy**