

[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 autodestrukcyjność, przygotowana została zakładka „Strefa wiedzy”, gdzie oprócz poradników i tekstów naukowych znaleźć można wywiady z ekspertami. Ważnym miejscem na stronie projektu „życie warto rozmawiać” jest zakładka „Przywrócenie życia” gdzie osoby, które przezwyciężyły kryzys opowiadają o tym, jak sobie z nim poradziły.

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



21-05-2026

Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy