

### [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

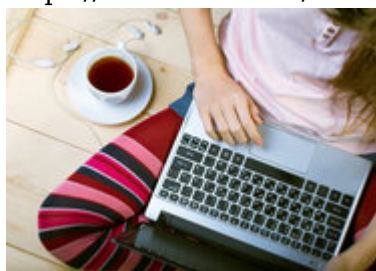
**samobójczym czy ktoś, kto stara się ją wspierać, może liczyć na pomoc - przypominają suicydologicy w związku pojawiającymi się ostatnio w mediach informacjami o przypadkach śmierci z własnej ręki.**

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 „Przywróceniu życia” gdzie osoby, które przezwyciężyły kryzys opowiadają o tym, jak sobie z nim poradziły.

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



30-03-2026

## **Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia**

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

## [Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

## [Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

## [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

## [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

## [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

## [Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

## **Problem dezinformacji medycznej będzie narastał**

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

**Informacje dnia:** [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

**Partnerzy**