



Oknem Suicydologa



MAGDALENA MASTALERZ

Omnia mea mecum porto Wszystko co moje noszę ze sobą.

Drodzy Nauczyciele! W tym miesiącu było Wasze święto i z tej okazji składam Wam najserdeczniejsze życzenia. Myślę o Was z wdzięcznością, przypominając sobie moich nauczycieli, którzy byli dla mnie drugą rodziną. Myślę o Waszej nieustannej, ciężkiej pracy - pracy, jak to widzę - na styku ścierających się płyt tektonicznych, gdzie jedną z nich stanowią rodzice, drugą nauczyciele, a jeszcze inną dzieci. Myślę o tarciach, presji, naciskach, jakim jesteście poddawani. Myślę o cierpliwości, z którą musicie podchodzić do Waszych podopiecznych i do problemów ich rodzin, z którymi macie do czynienia. A świat - jak wiemy - staje się coraz bardziej stresujący i skomplikowany. Życząc Wam, żeby Wasze marzenia się spełniły, dodaję od siebie to, czego zawsze życzę moim bliskim i samej sobie - ludziom, na których mi zależy. Chciałabym, żebyście Drodzy Nauczyciele umieli nawet w najtrudniejszych momentach swojego życia utrzymać dobre mniemanie o samych sobie, utrzymać dobrą, ciepłą, wspierającą myśl i żebyście umieli opiekować się samymi sobą tak, jakbyście byli swoimi najlepszymi przyjaciółmi. Żebyście umieli myśleć o sobie nie jako o pionkach w trudnym systemie, ale jako o bardzo ważnych filarach, bez których przyszłość naszych młodych nie ma szans. Jesteście tym kagankiem, który oświecła ciemność i rozprasza mrok. W mojej pracy psychologa, zawsze szukam takich umiejętności ludzkich, które pozwalają nam przejść przez najtrudniejsze zawieruchy życiowe czy zawieruchy historii i wyjść z tych sytuacji obronną ręką. Dać sobie radę, umieć się wesprzeć, a dodatkowo jeszcze umieć być światełkiem nadziei dla innych.

I tak właśnie myślę o Was - Drodzy Nauczyciele. Tego, czego życzę Wam najbardziej to umiejętności dbanie o swój **DOBROSTAN**. To kluczowa umiejętność dla każdego człowieka, ale im bardziej człowiek wybiera drogę pomagania innym i bycia dla innych przewodnikiem - a nim Drodzy Państwo jesteście - tym bardziej niezbędna staje się umiejętność dbania o swój dobrostan.

Jestem terapeutką, więc będę mówiła jak terapeutka. Tak jak psychoterapia polega na tym, żeby człowiek nauczył się dbać o siebie i rozumieć dobrze swoje potrzeby, tak dobrostan każdego człowieka na tym właśnie się zasadza. Właśnie tego Wam życzę z całego serca Drodzy Nauczyciele - żebyście umieli być blisko swoich potrzeb, żebyście umieli je poczuć, odczytać, nazwać, zaakceptować. Żebyście umieli o nie zadbać - począwszy od tych najbardziej biologicznych i podstawowych, takich jak sen, dobre pożywienie i woda, odpoczynek i ruch, poprzez potrzeby wyższego rzędu - bezpieczeństwa, przynależności, szacunku i uznania, a w końcu też samorealizacji. Życzę Wam, żebyście umieli być najlepszymi ambasadorami Waszych potrzeb, żebyście potrafili nazwać to, czego potrzebujecie i sięgać po to, a także stawiać granice temu, czego absolutnie sobie nie życycie. Niech młodzi ludzie patrząc na Was biorą z Was przykład i uczą się nie tylko tego, co przekazuje im słowami, ale też tego, co przekazujecie swoją własną postawą i życiem. Umiejętność dbania o siebie dzień po dniu tak, by być w jak najlepszej formie to podstawa dobrostanu i działanie długoterminowe. Kluczem do dobrostanu każdego człowieka są emocje - bo to emocje są wskaźnikiem zaspokojenia naszych potrzeb.

Inteligencja emocjonalna polega na tym, że możemy skupić swoją uwagę na emocjach i tym, co nam komunikują. Najpierw wyzwaniem jest te emocje pozwolić sobie poczuć, zauważyć jak do nas przychodzą poprzez odczucia w ciele. Potem trzeba je nazwać, żeby w końcu móc zrozumieć, co nam komunikują i co komunikują o nas innym. Umiejętność patrzenia na emocje jak na komunikaty, które płyną od nas samych do nas samych jest podstawową umiejętnością dbania o siebie. Nasze emocje komunikują też coś o nas innym ludziom - to bardzo ważne, żeby być tego świadomym.



Wy, Drodzy Państwo, jesteście w samym środku codziennego życia naszych dzieci, naszej młodzieży. To Wy zanurzacie się na co dzień w ich emocje i jesteście narażeni na to, że do Waszych własnych emocji dodawać się będą silne emocje drugiego, niedojrzałego jeszcze człowieka. Będziecie również przenosili swoje emocje na dzieci, które uczycie. Świadomość tego, że człowiek jest istotą emocjonalną i ma wpływ na to, jak czują się inni, a także potrafi zarazić się stanem emocjonalnym od drugiego człowieka, jest podstawową wiedzą, która pozwoli Wam lepiej zarządzać samymi sobą.

My, ludzie, mamy tendencję do tego żeby oddawać odpowiedzialność za nasze emocje światu zewnętrznemu, mówiąc że jest on trudny (bo jest trudny), że praca jest trudna (i to prawda), że inni nas stresują. Jeżeli mamy umieć zarządzać sobą, jeżeli mamy mieć jakikolwiek wybór, to odpowiedzialność za nasze emocje i umiejętność zarządzania nimi musi przynależeć DO NAS.

Nie mamy wpływu na to, CZY dana emocja się w nas pojawi czy nie - emocje są mimowolne - pojawiają się spontanicznie, są naturalnymi reakcjami naszego organizmu. Mamy natomiast ogromny wpływ na to, co możemy z daną emocją zrobić, jak potraktować energię, która z tą emocją do nas płynie lub z nas odpływa. Możemy tę energię emocji wykorzystywać w sensowny, pożyteczny dla siebie sposób. Możemy nauczyć się, jak oddechem, ugruntowaniem, ćwiczeniami fizycznymi spożytkowywać energię trudnych, intensywnych emocji. Jak wyregulować swoją złość tak, żeby zamiast palić i niszczyć dawała nam siłę do zmiany. Jak regulować swój lęk, żeby zamiast odwozić nas od działania pozwalał nam się lepiej do niego przygotować. Jak regulować swój wstyd, żeby nie sparaliżował nas i nie kazał brać na siebie czegoś, czego brać nie powinniśmy. Jest mnóstwo sposobów, a wśród nich wszystkie techniki oddechowe, dzięki którym możemy intensywne, nieprzyjemne emocje obniżyć do takiego stopnia, żeby być w stanie w sensowny sposób, dużo spokojniej zarządzać naszą wewnętrzną energią.

I tego Drodzy Nauczyciele życzę i Wam, i sobie, i wszystkim naszym bliskim. Żebyśmy nie oddawali odpowiedzialności za nas w ręce niestabilnych emocjonalnie i rozedrganych lub pozornie opanowanych do perfekcji innych, tylko żebyśmy mogli sami stanowić dla siebie bezpieczną bazę, przyjazny spokojny fundament. Żebyśmy umieli być świadomymi ludźmi, którzy budując swój własny dobrostan i dbając o siebie - uczą tego innych, że dbanie o siebie nie polega na gnaniu wciąż przed siebie za kolejną iluzją, tylko jego sednem jest umiejętność bycia tu i teraz, sam na sam ze sobą, ze swoimi potrzebami.

Najpierw trzeba umieć zrozumieć samych siebie, a potem dopiero poznawać inne lądy inne kraje, inne języki, inne sposoby życia. "***Omnia mea mecum porto***" - jak głosi łacińska sentencja: **wszystko co moje noszę ze sobą**. Jeżeli umiemy zaprosić do naszego wnętrza i utrzymać w sobie dobrostan, to ten dobrostan niesiemy ze sobą nawet w najtrudniejsze miejsca i w najtrudniejsze historie. I tego Drodzy Państwo życzę Wam z całego serca. Żebyście dzień po dniu, coraz bardziej czuli, że jesteście dla siebie opoką, przystanią, domowym ogniskiem - wszystkim co najlepsze. I żebyście umieli powiedzieć sobie - jak ten murarz zapytany o to, co robi - zamiast "kładę cegłę" to "buduję katedrę, która przetrwa tysiące lat". Wy też jesteście budowniczymi katedr. Budujecie przyszłość naszych młodych pokoleń. Dbajcie o siebie i bądźcie dla siebie wsparciem. Jeśli nasze dzieci mają mieć szansę w szkole to tylko w parze z Waszym dobrostanem. Uczcie nasze dzieci, jak być przyjacielem dla samego siebie. Dziękuję za wszystko, co robicie.

Magdalena Mastalerz



AKTUALNOŚCI



Przywrócić życiu sens

– relacja z konferencji z okazji Światowego Dnia Zapobiegania Samobójstwom

„Uratować życie to uratować ciało, ale żeby uratować człowieka, trzeba uratować jego chęć do życia. To nie tylko problem profesjonalnej pomocy, ale zwykłej ludzkiej życzliwości. Tam, gdzie jest niebezpieczeństwo, jest także możliwość ratunku” pisze prof. Brunon Hołyst ojciec polskiej suicydologii. Słowa pana profesora doskonale oddają główną ideę konferencji „Przywrócić życiu sens!”, która odbyła się 10 września 2025 roku w Muzeum POLIN w Warszawie.

W wydarzeniu uczestniczyło ponad 600 osób na sali, a transmisję online śledziło ponad 5000 widzów, co pokazuje ogromne społeczne zapotrzebowanie na rozmowę o kryzysach psychicznych i zapobieganiu samobójstwom.

Konferencja została zrealizowana przez Biuro ds. Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym, Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, Ministerstwo Zdrowia, a zorganizowana przez Fundację Życie Warto Jest Rozmowy oraz Stowarzyszenie Polskie Towarzystwo Suicydologiczne. Patronat honorowy nad wydarzeniem objęli Minister Edukacji Narodowej, Rzecznik Praw Obywatelskich i Rzecznik Praw Dziecka, a patronat medialny – Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora. Partnerami wydarzenia byli m.in. Program Wspierająca Szkoła, Fundacja Dbam o mój Zasięg, PZU S.A. oraz Patronite.

600

osób na sali

5000

widzów online



W murach Muzeum POLIN – uważność i nieobojętność

W murach Muzeum POLIN wybrzmiewają również słowa Mariana Turskiego: „Nie bądź obojętny”. To wezwanie nabiera szczególnego znaczenia w kontekście konferencji, której tematem była troska o osoby w kryzysie samobójczym, o tych, którzy przeżyli próbę samobójczą, o ich bliskich oraz o osoby w żałobie po śmierci samobójczej bliskiej osoby. Jak przypomina książka „Przywrócenie do życia”: „Rozmowa o samobójstwie to rozmowa o życiu”. Te przesłania uświadamiają, że uważność, empatia i obecność wobec osób w kryzysie mogą uratować życie i dać nadzieję tym, którzy jej najbardziej potrzebują.

Otwarcie konferencji

Konferencję uroczyście otworzyli przedstawiciele ministerstw: Katarzyna Kęcka Wiceminister Zdrowia, Paulina Piechna-Więckiewicz Wiceminister Edukacji, prof. Marek Konopczyński z Ministerstwa Sprawiedliwości.

Wydarzenie poprowadził Jakub Jamrozek nadając konferencji wyjątkowy charakter i tworząc atmosferę otwartości dla uczestników i prelegentów.

Głos ekspertów i praktyków

Konferencja była przestrzenią wymiany wiedzy i doświadczeń. Wystąpienia prelegentów poruszały różnorodne aspekty problematyki zachowań samobójczych od czynników ryzyka i czynników ochronnych, przez rolę środowiska rodzinnego i szkolnego, higienę cyfrową, wspieraniu seniorów, po osobiste historie osób, które mierzyły się z kryzysem psychicznym.

Nasi eksperci

- dr Halszka Witkowska „Spadek samobójstw w Polsce”
- Jolanta Palma „Życie Warte Jest Rozmowy – podsumowanie roku”
- Katarzyna Dubno „Wspierająca Szkoła”
- Anna Gil „Podsumowanie Krajowego Programu Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym”
- Małgorzata Łuba „Standardy postępowania z osobom w kryzysie samobójczym i w żałobie po samobójczej śmierci bliskiego”
- Maciej Dębski „Jak dbać o własną samoocenę w świecie mediów społecznościowych”
- prof. Justyna Ziółkowska „ Ku życiu: o sensie i sprawczości w kryzysie samobójczym”
- Mikołaj Kamiński „Przeprawa wpływ z Gdyni na Hel.”
- Melania Dominiak „Jak wspierać osobę po próbie samobójczej”
- prof. Adam Czabański „Jak wspierać seniora w kryzysie”



Panel dyskusyjny i pokoje wsparcia

Oprócz wystąpień ekspertów uczestnicy mogli wziąć udział w panelu dyskusyjnym „Jak mówić w mediach o zachowaniach samobójczych”, który był poświęcony odpowiedzialnemu informowaniu o samobójstwach w mediach. Krystyna Romanowska, Agnieszka Jucewicz, Aleksandra Gralczyk i ks. Tomasz Trzaska dzieli się swoim doświadczeniem i wiedzą, pokazując jak prawidłowo informować o zachowaniach samobójczych w mediach, aby wywołać efekt Papageno a nie Wertera. Panel był szczególnie cenny dla studentów dziennikarstwa, którzy właśnie budują swój warsztat i uczą się zawodu, wskazówki ekspertów mogą stać się dla nich kompasem w przyszłej pracy.

Równolegle przez cały czas trwania konferencji działały „Pokoje wsparcia”, gdzie uczestnicy mogli skorzystać z bezpłatnych konsultacji z suicydologiem. To ważny element łączenia teorii z praktyką i zapewnienia poczucia bezpieczeństwa.

Premiera książki „Przywrócenie do życia”

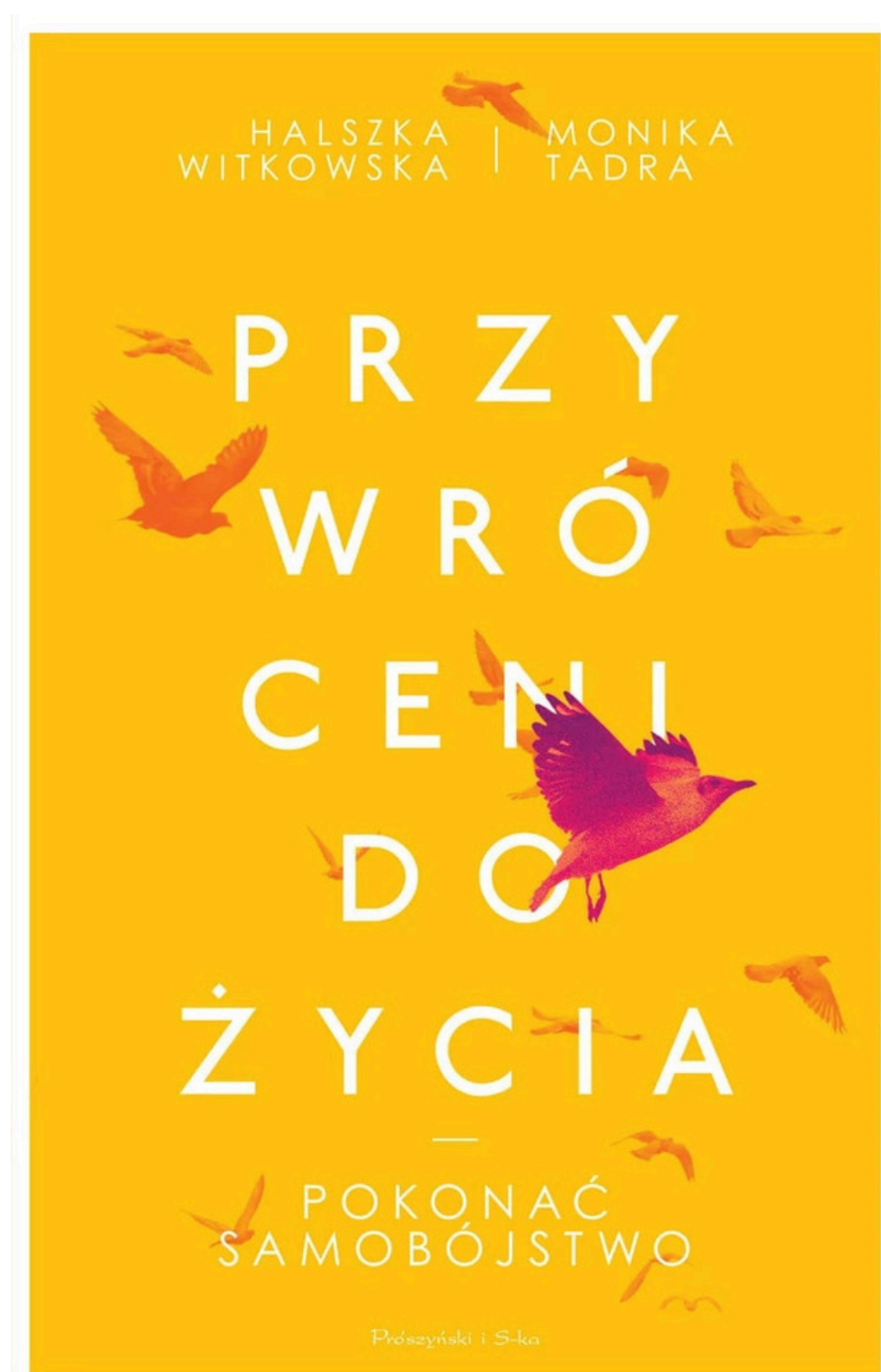
Kulminacją wydarzenia była premiera książki „Przywrócenie do życia” autorstwa dr Halszki Witkowskiej i Moniki Tadry.

Książka, która daje głos osobom, które doświadczyły kryzysu, były o krok od odebrania sobie życia, ale znalazły drogę ku nadziei i siłę być żyć dalej.

Wydarzenie to było okazją do rozmów z autorkami i osobami, które znalazły siłę do życia po podjętej próbie samobójczej.

Przywrócić nadzieję

Hasło tegorocznej konferencji „Przywrócić życiu sens” przypomina, że zapobieganie samobójstwom to nie tylko ratowanie ciała, ale także odbudowywanie w człowieku woli życia i nadziei. To zadanie specjalistów, instytucji, organizacji pozarządowych, ale także dla każdego z nas rodzica, przyjaciela, nauczyciela czy sąsiada.



Link do konferencji:

<https://www.youtube.com/watch?v=DHdNOTHR-3g>