

Okiem Suicydologa



JOANNA SKIBA

O relacjach...

Relacje są jednym z najważniejszych doświadczeń w życiu człowieka. Dzięki nim uczymy się kim jesteśmy. Często to one trzymają nas przy życiu, w nich odnajdujemy nadzieję w spojrzeniu drugiego człowieka, w czyjejś obecności, w milczeniu, które nie musi być wypełnione słowami.

Z psychologicznego punktu widzenia relacja nie jest dodatkiem do życia. Jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka. To w relacjach uczymy się regulować emocje, rozpoznawać siebie i odzyskiwać poczucie bezpieczeństwa. Drugi człowiek może stać się czymś więcej niż wsparciem może pełnić funkcję zewnętrznego regulatora, pomagającego układowi nerwowemu wrócić do równowagi.

Relacje międzyludzkie nigdy nie są „neutralne”. Każdy z nas wnosi do nich własną historię przywiązania, wcześniejsze doświadczenia bliskości lub jej braku. Pamięć doświadczeń ciepła, wsparcia i bycia ważnym a czasem także zranień i strat. Dlatego potrzeba bycia z innymi tak często splata się z lękiem przed odrzuceniem, zależnością, utratą kontroli. A jednak to właśnie w relacjach wzrastamy, odpoczywamy i dokonujemy zmian.

Jak podkreśla Daniel J. Siegel, plastyczność mózgu sprawia, że relacje kształtują nas przez całe życie, a nie tylko w dzieciństwie. Każde doświadczenie bycia w kontakcie bezpiecznym lub przeciążającym, regulującym lub chaotycznym pozostawia ślad w sposobie, w jaki reagujemy na świat i na innych ludzi. Oznacza to, że nowe, bezpieczne, wspierające relacje mogą stopniowo uczyć układ nerwowy innego sposobu bycia w bliskości.

**Plastyczność mózgu
sprawia, że relacje
kształtują nas przez
całe życie.**

W tym kontekście szczególnie poruszająca jest myśl, którą formułuje Sabina Sadecka, że wyregulowany układ nerwowy drugiej osoby może działać jak kotwica. Obecność kogoś spokojniejszego, ugruntowanego, emocjonalnie dostępnego pozwala zwolnić, uspokoić oddech, wyjść z trybu ciągłej gotowości. Dzieje się to nie tylko na poziomie słów, lecz również na poziomie ciała, tonu głosu, tempa ruchów, jakości bycia „tu i teraz”.

Ten sam mechanizm często ujawnia się w relacji człowieka ze zwierzęciem. Zwierzęta funkcjonują w prostym, przewidywalnym rytmie, reagują na teraźniejszość, bez nadmiaru interpretacji. Ich obecność bywa głęboko regulująca pomaga obniżyć napięcie, przywrócić kontakt z ciałem, doświadczyć bycia przyjętym bez warunków. Dla wielu osób relacja ze zwierzęciem staje się bezpieczną bazą, miejscem, w którym można odpocząć.

Warto jednak pamiętać także o jeszcze jednym wymiarze relacji — relacji z samym sobą. To ona stanowi tło dla wszystkich pozostałych więzi. Dbanie o sen, dietę, odpoczynek i drobne przyjemności nie jest luksusem ani słabością, lecz podstawową formą regulacji układu nerwowego. Podobnie jak sposób, w jaki do siebie mówimy: czy z surowością, czy z łagodnością. Im więcej w tej relacji troski i życzliwości, tym łatwiej odnaleźć równowagę także w kontakcie z innymi.

Jest takie proroctwo przypisywane Franciszkowi Salezemu, że nadejdą czasy, w których ludzie będą tak delikatni i krusi, iż trzeba będzie siebie dotykać przez bawełniane rękawiczki. Te słowa można dziś odczytać nie jako opowieść o słabości, lecz jako zaproszenie do czułości i dbania o relacje.

Wyregulowany układ nerwowy drugiej osoby może działać jak kotwica.

W świecie nadmiaru bodźców, presji i niepewności - uważność i delikatność staje się formą troski o drugiego człowieka, zwierzęta i o siebie samego.

Być może właśnie teraz bardziej niż kiedykolwiek potrzebujemy nie twardszych pancerzy, lecz łagodniejszego sposobu bycia. Relacji, które nie ranią nadmiarem, lecz regulują obecnością.

Relacje nie muszą być idealne, by wspierać. Wystarczy, że są wystarczająco bezpieczne. Oparte na obecności, przewidywalności i szacunku dla granic. Często to właśnie one stają się punktem oparcia, który pozwala przetrwać trudniejszy moment.





AKTUALNOŚCI

2025 rok i liczby, które mówią więcej niż tysiąc słów:

- **544 000** wyświetleń strony www.zwjz.pl i **332 000** użytkowników
- **2003** wiadomości „Napisz do specjalisty”
- **552** konsultacje dla rodziców
- **170** konsultacji dla nauczycieli
- **747** rozmów wsparcia dla osób w żałobie po śmierci samobójczej bliskiego

Za każdą liczbą – czyjeś życie, emocje i nadzieja. Dziękujemy, że możemy być obok <3

Opublikowane zostały najnowsze dane z Komendy Głównej Policji.

W 2025 roku, kolejny rok z rzędu odnotowaliśmy w całej Polsce

spadek samobójstw o 2% - (2024 - 4845, 2025 - 4776),

natomiast liczba prób samobójczych bardzo nieznacznie wzrosła (2024-10154, 2025-10159).

Pierwszy raz od pięciu lat **spadła liczba prób samobójczych**

w grupie wiekowej do 19 roku życia, spadek wynosi 6 % (2024 rok - 2054, 2025- 1925).

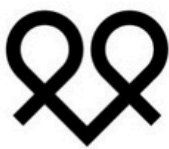
Niestety wzrosła liczba samobójstw o 27% w tej samej

grupie wiekowej do 19 r.ż (2024 rok - 127, 2025 rok - 161).

Niezwykłe cieszy spadek samobójstw wśród seniorów o ponad 5%! ❤️

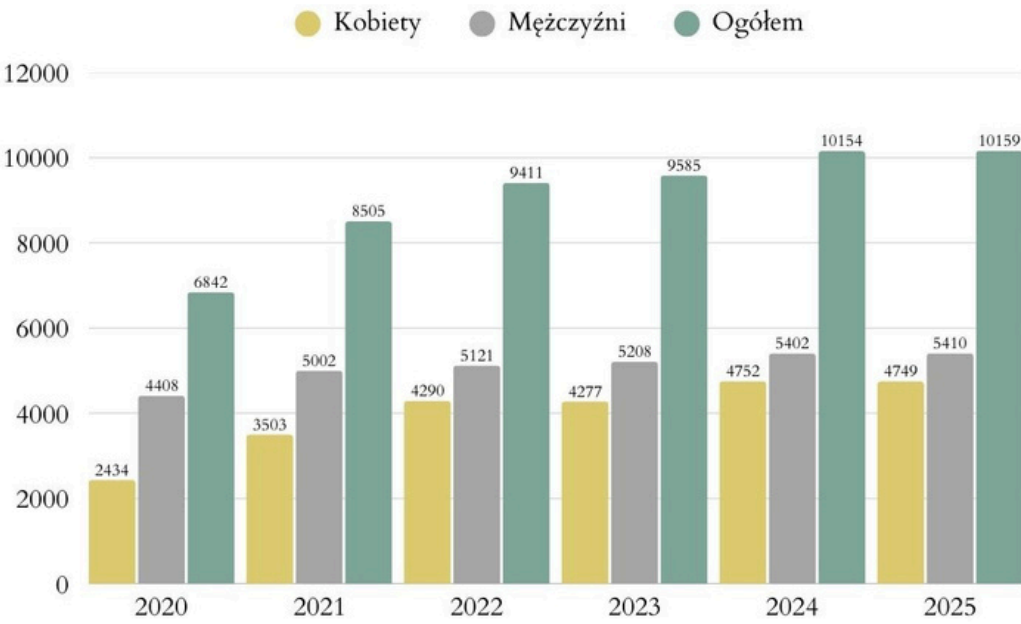
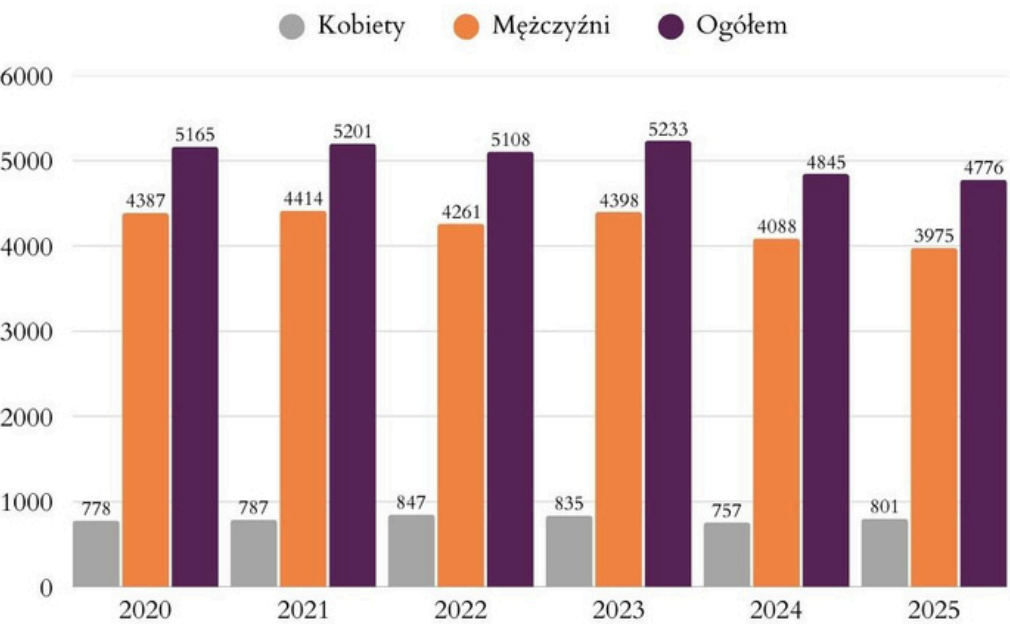
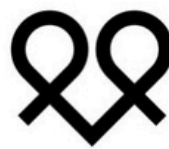
SAMOBÓJSTWA W POLSCE W LATACH 2020-2025

ŹRÓDŁO KOMENDA GŁÓWNA POLICJI NA DZIEŃ 20.01.2026



PRÓBY SAMOBÓJCZE W POLSCE W LATACH 2020-2025

ŹRÓDŁO KOMENDA GŁÓWNA POLICJI NA DZIEŃ 20.01.2026



116 123 telefon zaufania dla dorosłych
zwjz.pl pomoc w kryzysie samobójczym

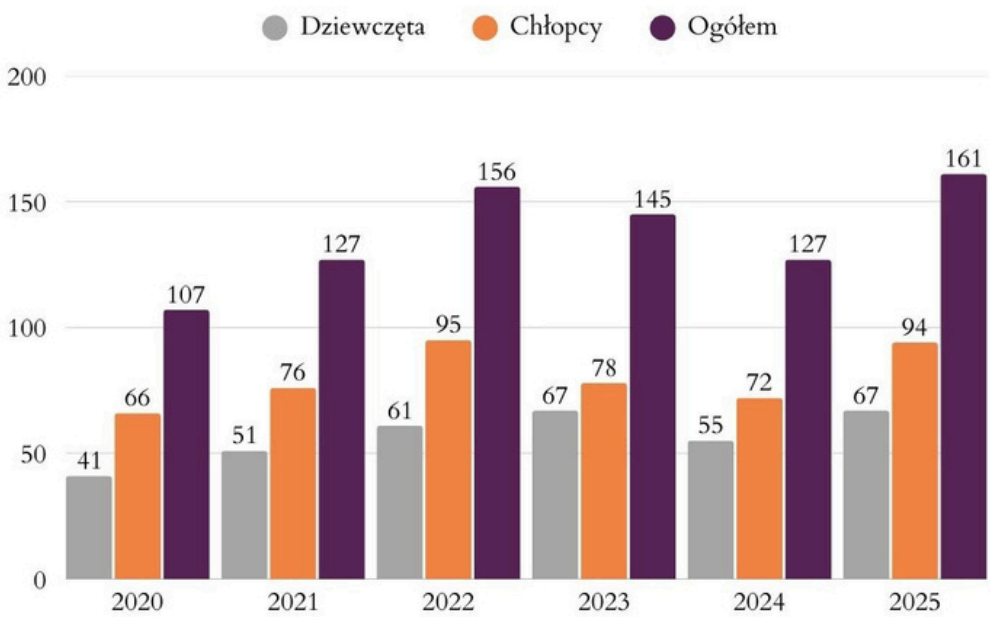
116 123 telefon zaufania dla dorosłych
zwjz.pl pomoc w kryzysie samobójczym



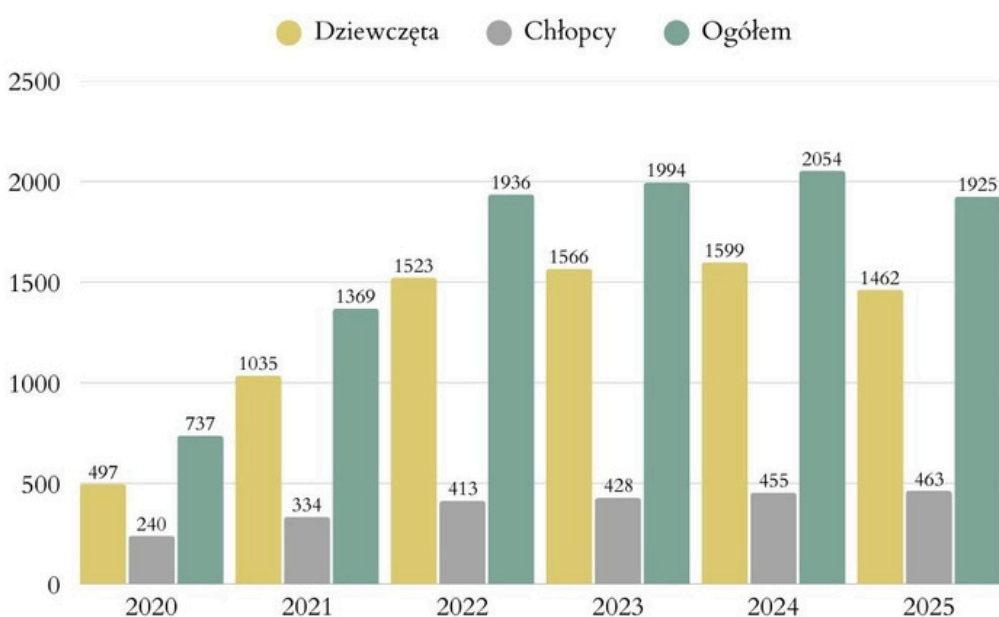


AKTUALNOŚCI

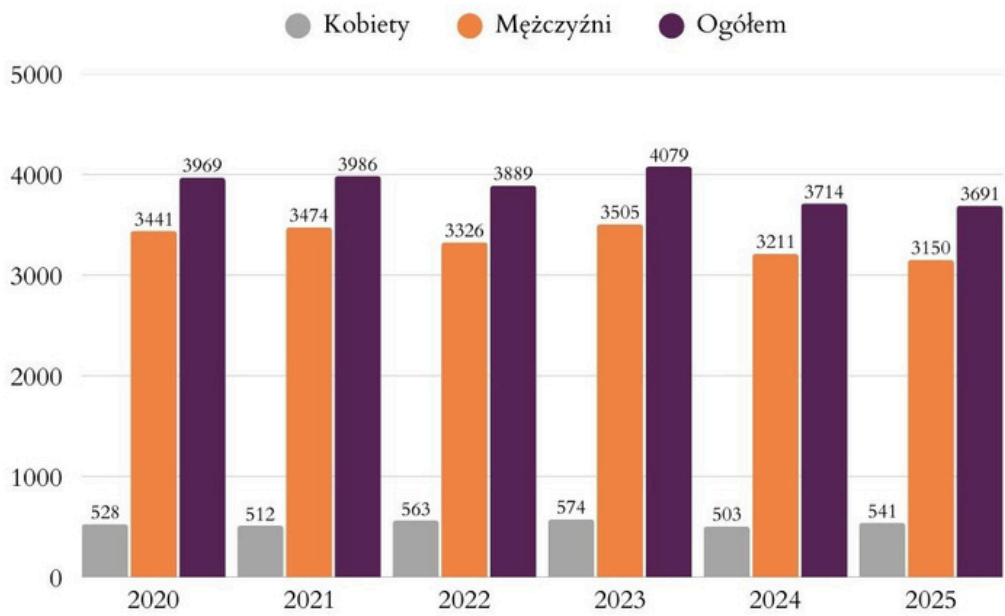
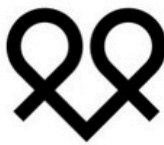
SAMOBÓJSTWA W POLSCE W LATACH 2020-2025 GRUPA WIEKOWA PONIŻEJ 19 LAT ŹRÓDŁO KOMENDA GŁÓWNA POLICJI NA DZIEŃ 20.01.2026



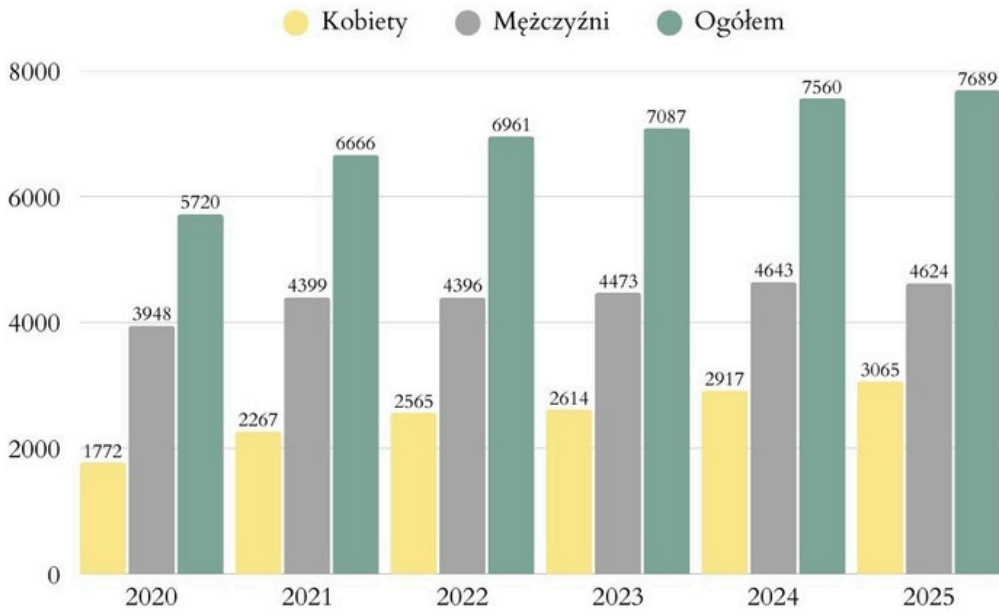
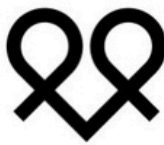
PRÓBY SAMOBÓJCZE W POLSCE W LATACH 2020-2025 GRUPA WIEKOWA PONIŻEJ 19 LAT ŹRÓDŁO KOMENDA GŁÓWNA POLICJI NA DZIEŃ 20.01.2026



SAMOBÓJSTWA W POLSCE W LATACH 2020-2025 GRUPA WIEKOWA 19-64 LAT ŹRÓDŁO KOMENDA GŁÓWNA POLICJI NA DZIEŃ 20.01.2026



PRÓBY SAMOBÓJCZE W POLSCE W LATACH 2020-2025 GRUPA WIEKOWA 19-64 LAT ŹRÓDŁO KOMENDA GŁÓWNA POLICJI NA DZIEŃ 20.01.2026



116 123 telefon zaufania dla dorosłych
zwjr.pl pomoc w kryzysie samobójczym

116 123 telefon zaufania dla dorosłych
zwjr.pl pomoc w kryzysie samobójczym

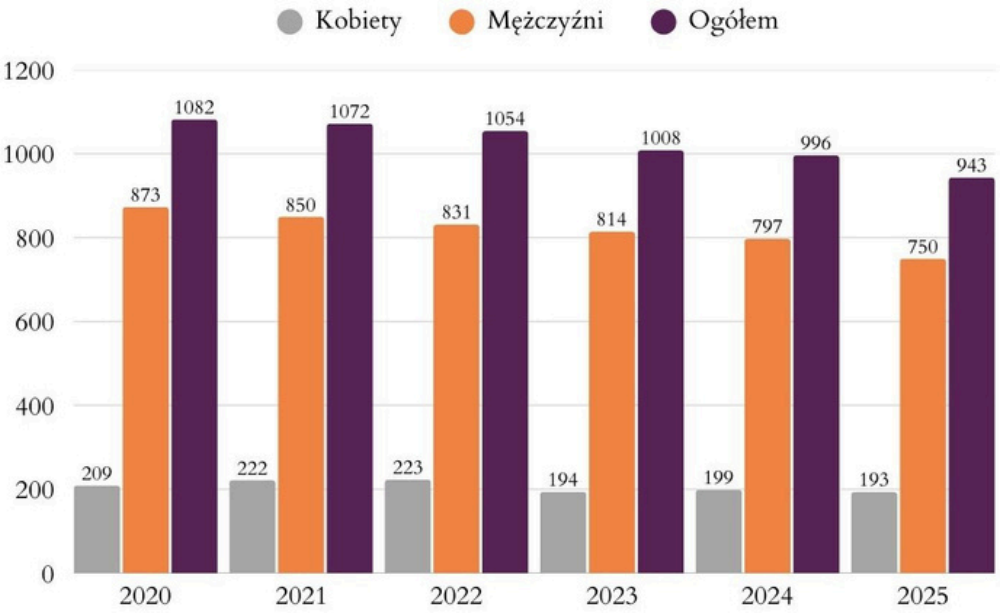
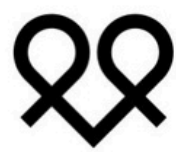




AKTUALNOŚCI

SAMOBÓJSTWA W POLSCE W LATACH 2020-2025 GRUPA WIEKOWA 65+ LAT

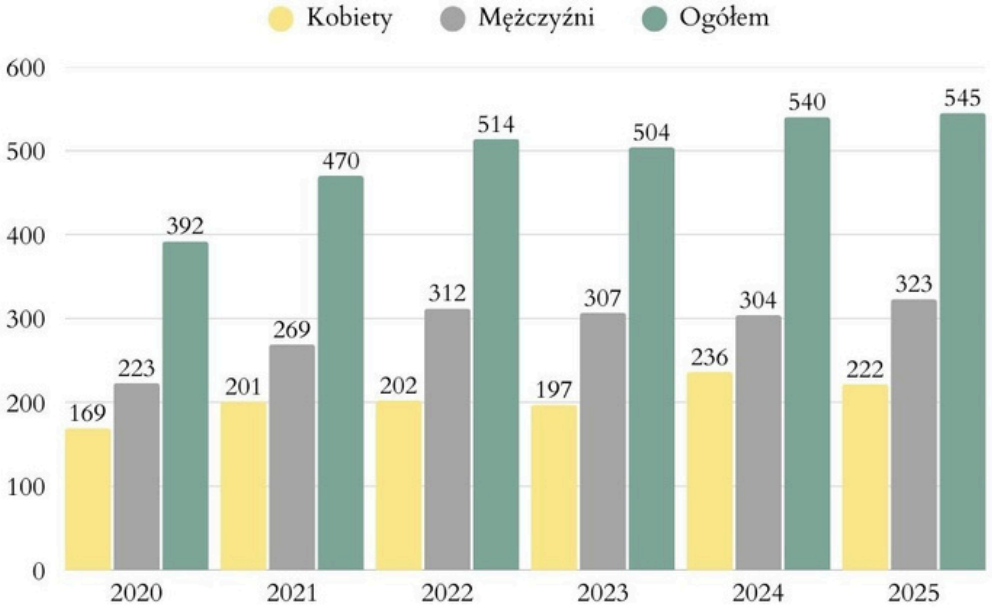
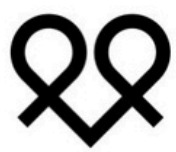
ŹRÓDŁO KOMENDA GŁÓWNA POLICJI NA DZIEŃ 20.01.2026



116 123 telefon zaufania dla dorosłych
zwjr.pl pomoc w kryzysie samobójczym

PRÓBY SAMOBÓJCZE W POLSCE W LATACH 2020-2025 GRUPA WIEKOWA 65+ LAT

ŹRÓDŁO KOMENDA GŁÓWNA POLICJI NA DZIEŃ 20.01.2026



116 123 telefon zaufania dla dorosłych
zwjr.pl pomoc w kryzysie samobójczym

