

Okiem Suicydologa



PIOTR BAKAN

Mężczyzna w kryzysie – jak rozmawiać i jak wspierać?

Mężczyzna XXI wieku znajduje się na rozdrożu. Z jednej strony słyszy, że powinien być silny, zaradny i niezależny, z drugiej – oczekuje się od niego większej wrażliwości, zaangażowania emocjonalnego i partnerskiego podejścia do relacji. W świecie gwałtownych zmian społecznych dawne wzorce męskości tracą swoją oczywistość, a nowe wciąż budzą wiele pytań i wątpliwości.

Coraz częściej mówi się o samotności mężczyzn, problemach psychicznych oraz trudnościach w odnalezieniu własnej tożsamości. Czy rzeczywiście mamy do czynienia z kryzysem męskości, czy raczej z procesem głębokiej przemiany? To pytanie staje się jednym z najważniejszych tematów współczesnej debaty społecznej.

Męskość – jak pokazuje najnowszy raport „Zrozumieć męskość. Rzeczywistość polskiego mężczyzny” – dla co najmniej połowy biorących udział w badaniu mężczyzn jest synonimem dojrzałości (63 proc.), mądrości życiowej (56 proc.), spokoju i opanowania (54 proc.), racjonalnego myślenia (51 proc.) oraz dawania poczucia bezpieczeństwa (50 proc.). Młodszy mężczyźni (18–25 lat) częściej kojarzą to pojęcie z atrakcyjnym wyglądem i wysportowanym ciałem, choć wciąż pozostają one wśród rzadziej wymienianych cech.

"Mężczyzna XXI wieku znajduje się na rozdrożu."

Blisko 80 proc. z mężczyzn w wieku 18–25 lat przyznaje, że chciałoby porozmawiać o swoich emocjach, jednak młodszy mężczyźni częściej przyznają, że nie mają z kim (54 proc.) i odczuwają smutek, zniechęcenie, osamotnienie. Ci bardziej dojrzały (56–69 lat) oraz pozostający w związkach rzadziej skarżą się na brak partnera do rozmów o emocjach. Niemniej jednak 42 proc. mężczyzn niezależnie od wieku deklaruje, że rozmawia z bliską osobą o pozytywnych emocjach; o tych negatywnych nieco mniej – 31 proc. badanych.

(źródło: <https://zdrowa-ona.pl/zrozumiec-meskosc-rzeczywistosc-polskiego-mezczyzny/>)

Coraz więcej mężczyzn żyje z poczuciem, że nie spełnia oczekiwań – cudzych lub własnych. Ukrywają zmęczenie, tłumią emocje i próbują sprostać wymaganiom świata, który nieustannie się zmienia. Często pozostają z tym sami, przekonani, że prośbienie o pomoc jest oznaką słabości. Za statystykami dotyczącymi depresji, samotności czy kryzysów rodzinnych kryją się konkretne historie ludzi zmagających się z lękiem, presją i zagubieniem. Męski kryzys nie jest jedynie społecznym hasłem – dla wielu stanowi codzienne doświadczenie, które wpływa na ich relacje, zdrowie i poczucie własnej wartości.

Objawy męskiego kryzysu mogą być nieoczywiste. Wszak, zgodnie ze wciąż obecnymi w przekazie społecznym stereotypami facet ma być silny, ma wytrzymać, ma dać radę. Ważne też, idąc za dr Agnieszką Kozak, jakie zakłęcia rzucano na nas w dzieciństwie, bo przecież „chłopaki nie płaczą”. W efekcie wielu

mężczyzn wciąż radzi sobie z kryzysem w samotności, broniąc się przed skorzystaniem z pomocy bo to objaw słabości, bo to oni mają być wspierający, zaradni, silni, a jednocześnie romantyczni, i opiekuńczy. Stąd, męski kryzys może się objawiać:

- wycofaniem z relacji,
- agresją lub drażliwością,
- nadmierną pracą,
- nadużywaniem alkoholu,
- obojętnością,
- brakiem energii,
- problemami ze snem,
- unikaniem rozmów,
- poczuciem zagubienia i lękiem o przyszłość najbliższych.

Zachowania te często tłumaczone są nadmiarem obowiązków i związanym z tym przemęczeniem, szalonym tempem życia – przecież wszyscy tego doświadczają – życie pędzi, a my musimy być na bieżąco, musimy nadążyć. Takie podejście sprawia, że objawy kryzysu bywają uznawane za naturalną część życia i w konsekwencji bagatelizowane.

"Blisko 80 proc. z mężczyzn w wieku 18–25 lat przyznaje, że chciałoby porozmawiać o swoich emocjach"

Mężczyzna, doświadczając skrajnych często emocji, czuje się samotny i niezrozumiany. Nawet jeśli wokół są ludzie, może mieć wrażenie, że nikt naprawdę nie widzi jego problemu, a nawet jeśli widzi, może nie chcieć lub nie mieć możliwości udzielenia pomocy. W efekcie rodzi się przekonanie, że sam nie jest w stanie nic zmienić, a pomoc z zewnątrz nie nadejdzie. To jeden z powodów, które sprawiają, że mężczyźni przodują w statystykach samobójstw. Na ok. 13 popełnianych w Polsce każdego dnia, 11 to właśnie mężczyźni. Jak wynika z danych zawartych w raporcie „Samobójstwa i próby samobójcze w Polsce w latach 2020-2025 na podstawie danych Komendy Głównej Policji na dzień 20.01.2026”, samobójstwa wśród mężczyzn w 2025 r., mimo tendencji spadkowej, to 3691 przypadków (kobiety – 541. To właśnie dlatego samobójstwo określane jest „męską sprawą”.

Nadzieję napawa fakt, że coraz większa liczba mężczyzn decyduje się na korzystanie z pomocy. Czasem ktoś bliski zajrzy głębiej, za objawy, zauważy, zapyta, zaakceptuje i zadziała. Czasem decyzja wynika z przekonania, że dłużej się tak już nie da. Za każdym razem jest to decyzja,

która niesie różnego rodzaju dylematy, wątpliwości, wręcz obawy dotyczące, np. tego, co powiedzą inni lub jak poradzić sobie z faktem, że zawiodło się czyjeś i własne oczekiwania dotyczące umiejętności radzenia sobie. Dlatego pierwsze spotkanie może w większości składać się bycia blisko i ciszy. Fakt obecności w gabinecie jest wystarczająco silnym doświadczeniem. To początek procesu, którego kluczowym elementem jest identyfikacja i nazwanie odczuwanych emocji oraz uznanie prawa do ich przeżywania i wyrażania. Jakże często w domu o emocjach się nie mówiło, albo wręcz ich otwarte wyrażanie rodziło nieprzyjemne konsekwencje. Odkrycie i zaakceptowanie, że mogę być naturalny, reagować zgodnie z tym, co czuję, że często właśnie takiego mnie ktoś chce zobaczyć jest bardzo oczyszczające i otwierające. Ten etap ma szansę nadejść jeśli poprzedzi go transformacja przekonań – poproszenie o pomoc i jej przyjęcie to akt odwagi. To wspólna podróż, której cel nie zawsze jest znany, widoczny i łatwy do określenia. To odkrywanie siebie na nowo, uczenie się akceptowania w sobie tego, co dotąd wiązało się ze wstydem, smutkiem i brakiem wiary w siebie.



Rozmowa z mężczyzną w kryzysie wymaga przede wszystkim empatii, cierpliwości i autentycznej obecności. Nie trzeba mieć idealnych słów ani gotowych odpowiedzi. Najważniejsze jest pokazanie, że druga osoba nie jest sama i może zostać wysłuchana bez oceniania. Ponadto, pomoc nie zawsze musi przybierać formę poważnej rozmowy. Drobne, codzienne gesty również mają ogromne znaczenie:

- **wspólna kawa,**
- **spacer,**
- **wiadomość z pytaniem „jak się trzymasz?”,**
- **pomoc w codziennych obowiązkach.**

W kryzysie nawet najprostsze czynności mogą być trudne. Obecność drugiego człowieka daje wtedy poczucie bezpieczeństwa i stabilności.

W świecie, który często wymaga od mężczyzn ciągłej siły i odporności, ogromną wartością staje się możliwość powiedzenia: „Nie radzę sobie.” Taką możliwość stwarza szereg inicjatyw, fundacji i organizacji pozarządowych ukierunkowanych na wsparcie mężczyzn. Do najważniejszych należą:

Stowarzyszenie na rzecz Chłopców i Mężczyzn (SCHM)

Wiodąca organizacja zajmująca się poprawą dobrostanu mężczyzn, tworzeniem społeczności oraz wpływaniem na polityki publiczne. Inicjator m.in. cyklicznego Kongresu Mężczyzn.

Fundacja Masculinum

Organizacja oferująca wsparcie psychologiczne, coaching oraz organizująca tzw. **męskie kręgi** – bezpieczną przestrzeń do rozmów i pracy nad emocjami.

Fundacja Share The Care

Prowadzi działania promujące aktywne ojcostwo i równy podział obowiązków domowych (np. kampania „Facet na 100 PRO”).

RakMeni (Fundacja Rak’n’Roll)

Inicjatywa tworząca **grupy wsparcia dla mężczyzn** zmagających się z chorobą onkologiczną.

Fundacja Mężczyźni dla Przyszłości

to inicjatywa wspierająca mężczyzn w ich rozwoju osobistym, społecznym i zawodowym. Jej misją jest budowanie świadomego, odpowiedzialnego podejścia do życia, opartego na wartościach takich jak szacunek, równość oraz zaangażowanie społeczne.

Gdzie warto szukać pomocy?

608 271 402 – Ogólnopolski Telefon Zaufania dla Mężczyzn.

Godziny dyżurów: Wtorki (17:00–19:00) i Czwartki (19:00–21:00) oraz Środy (18:00–20:00)

22 484 88 01 – Antydepresyjny Telefon Zaufania (Fundacja ITAKA)

Godziny dyżurów: Poniedziałki–Czwartki (17:00–20:00).

116 123 – Kryzysowy Telefon Zaufania dla Dorosłych (bezpłatny, czynny 24/7).

800 70 22 22 – Centrum Wsparcia dla Osób w Stanie Kryzysu Psychicznego (bezpłatne, czynne 24/7)

Strona internetowa serwisu **Życie**

Warte Jest Rozmowy: <https://zwjr.pl/dlaczego-tutaj-jestes>

Męski kryzys nie jest wyłącznie problemem pojedynczych osób, lecz sygnałem głębszych przemian społecznych i kulturowych. W świecie, który coraz szybciej redefiniuje role, oczekiwania i wzorce tożsamości, wielu mężczyzn próbuje odnaleźć swoje miejsce między tradycją a nowoczesnością. Zamiast sprowadzać ten problem do prostych stereotypów, warto dostrzec jego złożoność i stworzyć przestrzeń do otwartej rozmowy o emocjach, relacjach, odpowiedzialności i poczuciu sensu. Być może prawdziwym wyzwaniem nie jest dziś odpowiedź na pytanie, kim powinien być mężczyzna, lecz stworzenie warunków, w których każdy będzie mógł samodzielnie i świadomie tę odpowiedź odnaleźć.

AKTUALNOŚCI

Ruszyły zapisy na IX edycję konferencji z okazji Światowego Dnia Zapobiegania Samobójstwom!

Już po raz dziewiąty zapraszamy **10 września** do udziału w ogólnopolskich obchodach Światowego Dnia Zapobiegania Samobójstwom. Tegoroczna konferencja odbędzie się pod hasłem „Siła relacji”.

Centrum Dydaktyczne Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

ul. Księcia Trojdena 2a, Warszawa

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny.

Zapisy, szczegółowy harmonogram oraz najważniejsze informacje organizacyjne znajdują się na stronie:

<https://zwjr.pl/ix-edycja-sila-relacji>

W tym roku chcemy zwrócić szczególną uwagę na siłę relacji, które stanowią jeden z najważniejszych czynników chroniących przed kryzysem samobójczym.

Osoby mierzące się z myślami samobójczymi potrzebują uważności, obecności i odpowiedniego wsparcia. To właśnie ludzie znajdujący się najbliżej mogą zauważyć niepokojące sygnały, podjąć rozmowę i pomóc w uzyskaniu profesjonalnej pomocy.



10 WRZEŚNIA 2026
GODZ 10:00 -19:00
CENTRUM DYDAKTYCZNE WUM
KSIĘCIA TROJDENA 2A WARSZAWA

HARMONOGRAM

ŚWIATOWY DZIEŃ ZAPOBIEGANIA SAMOBÓJSTWOM

- 10:00 – 10:30** otwarcie konferencji
- 10:30 – 10:40** Słowo wstępne – dr Halszka Witkowska
- 10:40 – 11:10** Życie warte jest rozmowy – podsumowanie roku – Jolanta Palma
- 11:10 – 11:20** Wspierająca Szkoła – Katarzyna Dubno
- 11:20 – 11:30** Siła Relacji – PZU
- 11:30 – 12:00** przerwa kawowa
- 12:00 – 12:45** Jak siła relacji w domu buduje odporność na kryzys – Agnieszka Kozak
- 12:45 – 13:15** Dziecko w kryzysie to rodzic w kryzysie. Jak wesprzeć rodzica, aby skutecznie pomóc dziecku? – dr Aleksandra Lewandowska
- 13:15 – 14:15** obiad
- 14:15 – 15:00** Rezyliencja nastolatków - jak uważniać a nie unieważniać młodych ludzi? – Tomasz Bilicki
- 15:00 – 15:30** Twórcza resocjalizacja w teorii i praktyce – prof. Marek Konopczyński
- 15:30 – 16:00** przerwa kawowa
- 16:00 – 16:45** Relacja przeciwko przemocy rówieśniczej – Lucyna Kicińska
- 16:45 – 17:15** Szkoła jako miejsce spotkań nie tylko dla uczniów i nauczycieli – Małgorzata Nowicka
- 17:15 – 17:45** przerwa kawowa
- 17:45 – 18:45** Młodzi z mocą – panel dyskusyjny – prowadzi Jakub Jamrozek

SIŁA RELACJI

