



RAPORT

Samobójstwa i próby samobójcze w Polsce w latach 2020 - 2025

na podstawie danych Komendy Głównej Policji
na dzień 20.01.2026

dr hab. Adam Czabański prof. AJP, prezes Polskiego
Towarzystwa Suicydologicznego, dr Halszka
Witkowska, Uniwersytet Warszawski, wiceprezes
Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego



życie warte
jest rozmowy



Stowarzyszenie
Polskie Towarzystwo
Suicydologiczne

Samobójstwa w Polsce w latach 2020-2025 (cała populacja)

W analizowanym okresie liczba samobójstw w populacji ogólnopolskiej nieznacznie zmieniała się, praktycznie można mówić o spadkach i wzrostach na poziomie maksymalnie 2,4% (rok 2022 i 2023).

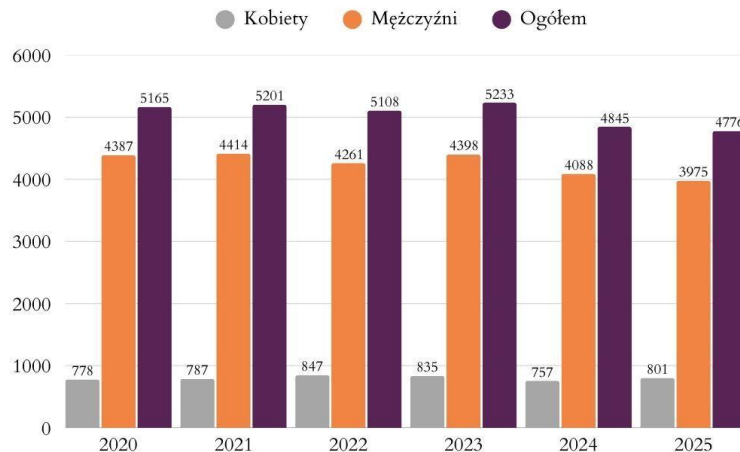
W stosunku do roku 2020 w roku 2023 nastąpił wzrost liczby samobójstw o 1,3%.

Porównując jednak rok 2020 do 2024 widzimy spadek liczby samobójstw o 6,2%.

Najbardziej spektakularny spadek liczby samobójstw w Polsce nastąpił pomiędzy rokiem 2023 a 2024 (7,4%). Trend spadkowy utrzymał się w roku 2025 (spadek liczby samobójstw o 1,4% w stosunku do roku 2024 i o 8,2% w stosunku do roku 2021).

SAMOBÓJSTWA W POLSCE W LATACH 2020-2025

ŹRÓDŁO KOMENDA GŁÓWNA POLICJI NA DZIEŃ 20.01.2026



życie warte
jest rozmowy



Stowarzyszenie
Polskie Towarzystwo
Suicydologiczne

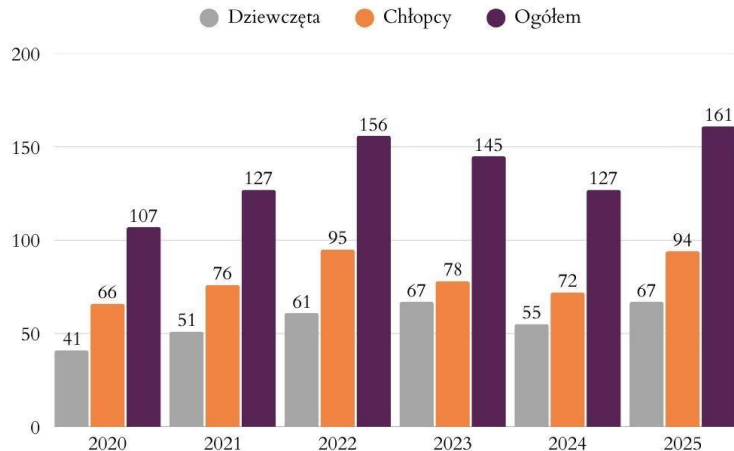
Samobójstwa dzieci i młodzieży w Polsce w latach 2020-2025 (grupa wiekowa poniżej 19 lat)

W latach 2020-2023 wciąż wzrasta liczba dziewcząt, które popełniły samobójstwo. Od roku 2020 wzrost ten wyniósł 63,4%. Z kolei wśród chłopców przyrost samobójstw następował w latach 2020-2022, natomiast w roku 2023 wyraźnie liczba samobójstw się zmniejszyła o 17,8% w stosunku do roku 2022. W całej populacji dzieci i młodzieży liczba samobójstw zmniejszyła się o 7%. Porównując rok 2023 i 2024 widzimy duży spadek liczby samobójstw na poziomie 12,4%. W stosunku do roku 2022, kiedy to wystąpił szczyt samobójstw dziewcząt i chłopców (okres pandemii COVID-19) liczba samobójstw wśród nich zmniejszyła się o 18,6%.

Trend malejącej liczby samobójstw dzieci i młodzieży do 19 roku życia utrzymywał się przez dwa lata (2023-2024). W roku 2025 odnotowano jednak niespodziewany wzrost liczby tych samobójstw o 26,8%. System przeciwdziałania samobójstwom dzieci i młodzieży powinien zdynamizować swoje działania.

SAMOBÓJSTWA W POLSCE W LATACH 2020-2025 GRUPA WIEKOWA PONIŻEJ 19 LAT

ŹRÓDŁO KOMENDA GŁÓWNA POLICJI NA DZIEŃ 20.01.2026



życie warte
jest rozmowy



Stowarzyszenie
Polskie Towarzystwo
Suicydologiczne

Samobójstwa osób w wieku 19-64 lat w Polsce w latach 2020-2025 (mężczyźni i kobiety)

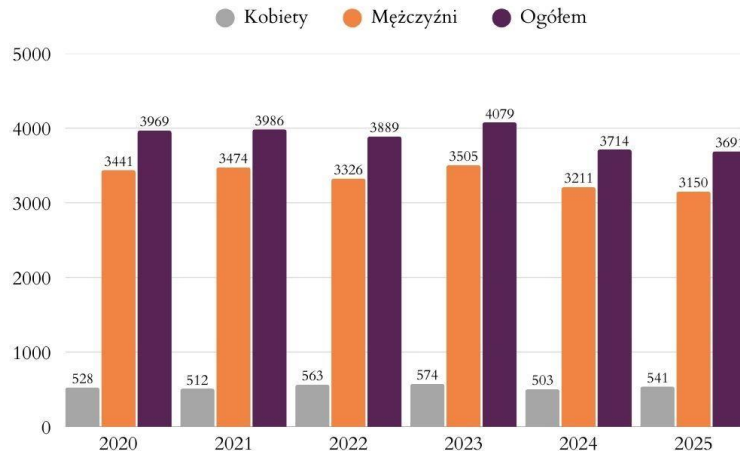
W stosunku do roku 2020 liczba samobójstw kobiet wzrosła w roku 2023 o 8,7%. Natomiast wśród mężczyzn wzrost wyniósł 1,9%.

W międzyczasie w roku 2022 liczba samobójstw mężczyzn w wieku 19-64 lata zmniejszyła się w stosunku do roku 2021 o niemal 4,3%.

W całej populacji osób w tych grupach wiekowych w latach 2020 do 2023 nastąpił wzrost samobójstw o 2,8%.

Natomiast w roku 2024 odnotowano zmniejszenie się liczby samobójstw w tych grupach wiekowych o 8,9% a w roku 2025 dynamika samobójstw ustabilizowała się.

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



życie warte
jest rozmowy



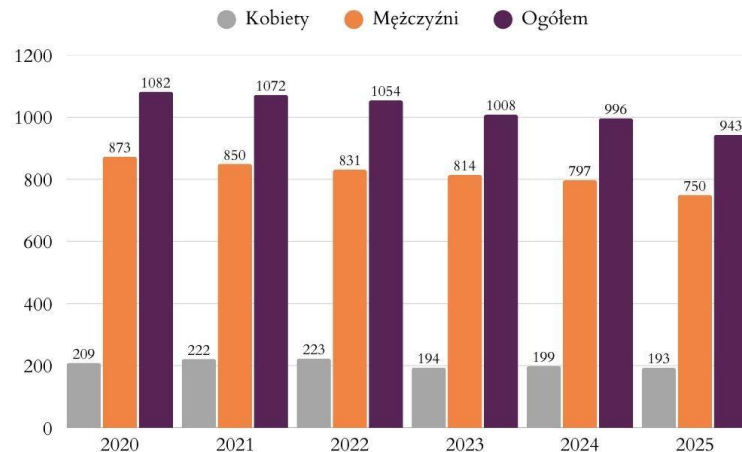
Stowarzyszenie
Polskie Towarzystwo
Suicydologiczne

Samobójstwa osób w wieku 65+ w Polsce w latach 2020-2025 (mężczyźni i kobiety)

W analizowanym okresie w latach 2020-2022 obserwowano niewielki wzrost liczby samobójstw wśród kobiet o 6,7%, by w roku kolejnym liczba ta zmniejszyła się o 13,9%.

Wśród starszych mężczyzn (65+) sukcesywnie od roku 2020 liczba samobójstw spada. Do roku 2025 spadek ten wyniósł 14,1%. W populacji ogólnej seniorów od roku 2020 do 2025 odnotowano spadek samobójstw o 12,8%.

SAMOBÓJSTWA W POLSCE W LATACH 2020-2025 GRUPA WIEKOWA 65+ LAT ŹRÓDŁO KOMENDA GŁÓWNA POLICJI NA DZIEŃ 20.01.2026



życie warte
jest rozmowy



Stowarzyszenie
Polskie Towarzystwo
Suicydologiczne

Próby samobójcze w Polsce w latach 2020-2025 (cała populacja)

W całej populacji w ostatnich latach obserwuje się stopniowy wzrost liczby prób samobójczych odnotowywanych przez funkcjonariuszy Policji (to jest tylko wycinek zjawiska).

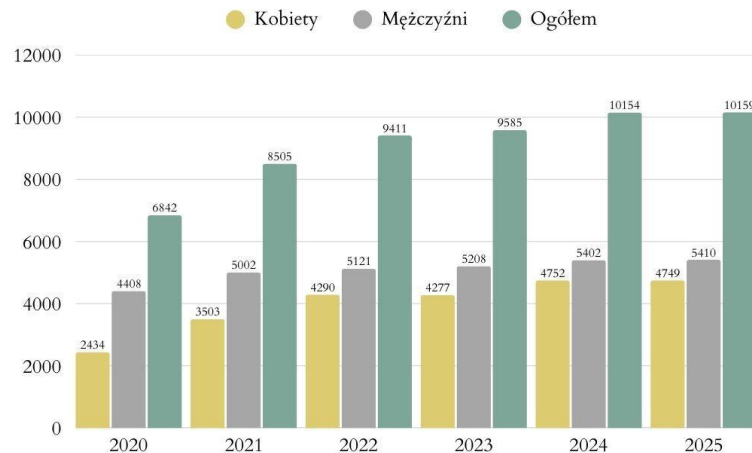
Wzrost ten jednak ma tendencję wyhamowującą: w roku 2021 wzrost wyniósł 24%, w roku 2022 niespełna 11%, w roku 2023 - 1,8%

W roku 2024 zaobserwowano wzrost o 5,9%. Natomiast w roku 2025 wzrost był symboliczny (n=5). Warto jednak zauważyć, że nieprzerwane od roku 2020 wzrosty liczby prób samobójczych (zarówno wśród kobiet, jak i wśród mężczyzn) świadczą o tym, że bliscy, członkowie rodziny, znajomi, przyjaciele osób w kryzysie mają coraz większą świadomość realności zagrożenia tych osób śmiercią i poprzez telefon alarmowy 112 wzywają do akcji ratowniczej także funkcjonariuszy Policji.

Ta aktywizacja osób w społeczeństwie jest pozytywnym trendem.

PRÓBY SAMOBÓJCZE W POLSCE W LATACH 2020-2025

ŹRÓDŁO KOMENDA GŁÓWNA POLICJI NA DZIEŃ 20.01.2026



życie warte
jest rozmowy



Stowarzyszenie
Polskie Towarzystwo
Suicydologiczne

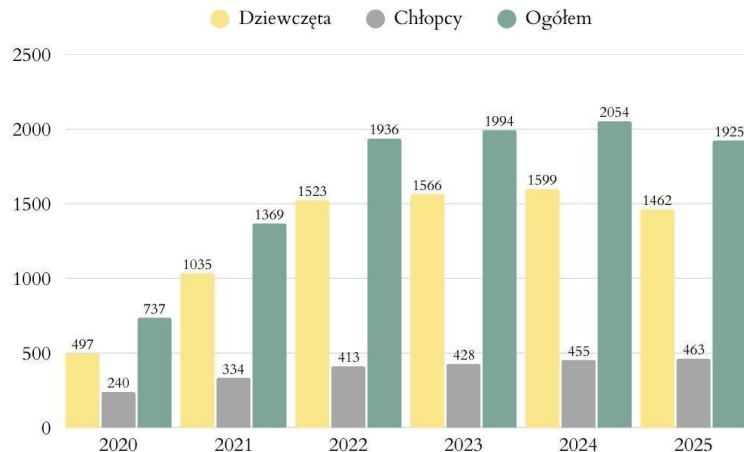
Próby samobójcze dzieci i młodzieży w Polsce w latach 2020-2025 (grupa wiekowa poniżej 19 lat)

W poszczególnych latach największy przyrost prób samobójczych odnotowano wśród dziewcząt. Od roku 2020 do 2023 nastąpił przyrost prób samobójczych ponad trzykrotny (215%). Wśród chłopców w analogicznym okresie wzrost wyniósł 78%.

Wśród dziewcząt i chłopców wzrost w latach 2020-2023 wyniósł 170%. Pomiędzy rokiem 2022 a 2023 wzrost był na poziomie 3 %. W stosunku do roku 2023 w roku 2024 liczba prób samobójczych najmłodszych mieszkańców Polski wzrosła również o 3%. Mogliśmy zatem mówić o trendzie hamującym. W roku 2025 liczba prób samobójczych spadła o 6,3% w stosunku do roku 2024. Jest to pierwszy taki spadek od 2020 roku.

PRÓBY SAMOBÓJCZE W POLSCE W LATACH 2020-2025 GRUPA WIEKOWA PONIŻEJ 19 LAT

ŹRÓDŁO KOMENDA GŁÓWNA POLICJI NA DZIEŃ 20.01.2026



życie warte
jest rozmowy



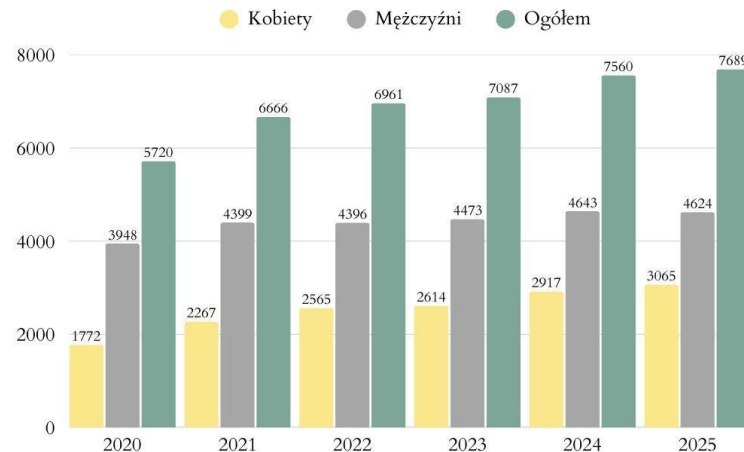
Stowarzyszenie
Polskie Towarzystwo
Suicydologiczne

Próby samobójcze osób w wieku 19-64 w Polsce w latach 2020-2025 (mężczyźni i kobiety)

Wśród osób w tych grupach wiekowych przyrosty dynamiki prób samobójczych są mniejsze niż wśród dzieci i młodzieży.

W latach 2020-2024 wśród kobiet wzrost wyniósł 64,6%, a wśród mężczyzn 17,6%. Wśród kobiet i mężczyzn w wieku 19-64 wzrost ten wyniósł 32,2%. W ostatnich latach trend wzrostu jest umiarkowany i w stosunku do roku 2024 w roku 2025 wzrost wyniósł zaledwie 1,7%.

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



życie warte
jest rozmowy



Stowarzyszenie
Polskie Towarzystwo
Suicydologiczne

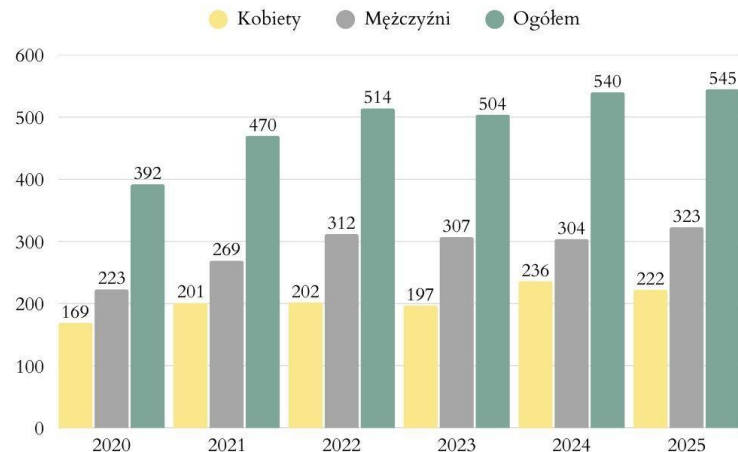
Próby samobójcze osób w wieku 65+ w Polsce w latach 2020-2025 (mężczyźni i kobiety)

Wśród seniorów liczba prób samobójczych wyhamowała już w roku 2023.

W roku 2024 nastąpił niewielki wzrost na poziomie 7,1%.

Z kolei w roku 2025 wzrost liczby prób samobójczych był symboliczny i wyniósł 5 przypadków więcej.

PRÓBY SAMOBÓJCZE W POLSCE W LATACH 2020-2025 GRUPA WIEKOWA 65+ LAT ŹRÓDŁO KOMENDA GŁÓWNA POLICJI NA DZIEŃ 20.01.2026



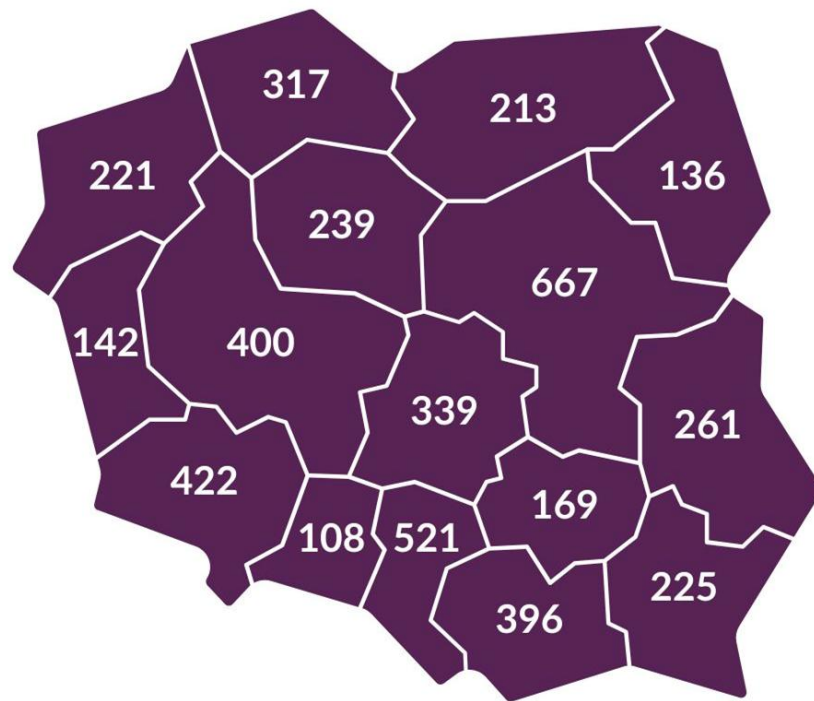
życie warte
jest rozmowy



Stowarzyszenie
Polskie Towarzystwo
Suicydologiczne

SAMOBÓJSTWA w Polsce w roku 2025 z podziałem na województwa

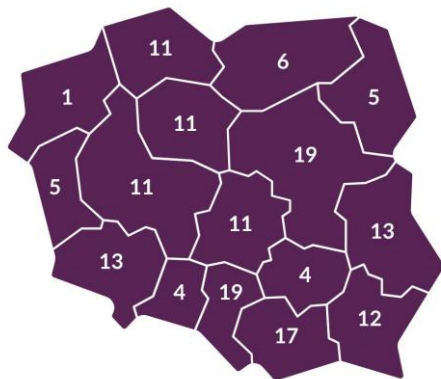
Opolskie – 108
Podlaskie – 136
Lubuskie – 142
Świętokrzyskie – 169
Warmińsko-mazurskie – 213
Zachodniopomorskie – 221
Podkarpackie – 225
Kujawsko-pomorskie – 239
Lubelskie – 261
Pomorskie – 317
Łódzkie – 339
Małopolskie – 396
Wielkopolskie – 400
Dolnośląskie – 422
Śląskie – 521
Mazowieckie – 667



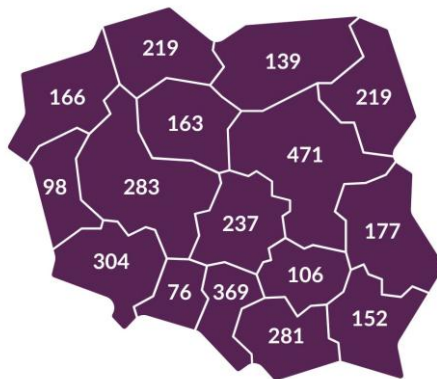
SAMOBÓJSTWA w Polsce w roku 2025

z podziałem na województwa

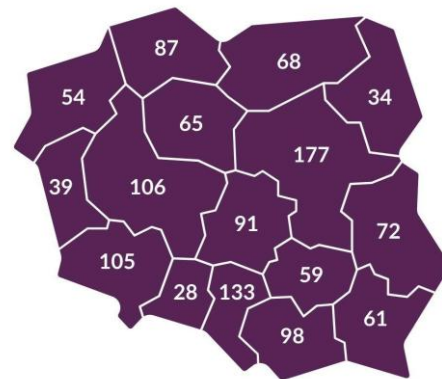
Dzieci i młodzież w grupie wiekowej
poniżej 19 roku życia



Osoby w grupie wiekowej 19-64



Osoby w grupie wiekowej 65+



życie warte
jest rozmowy



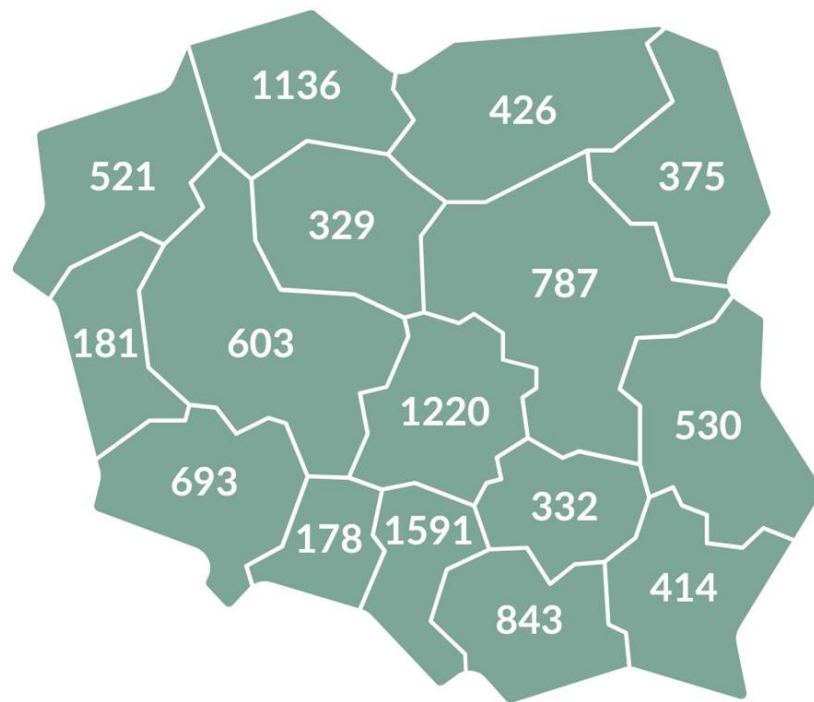
Stowarzyszenie
Polskie Towarzystwo
Suicydologiczne

PRÓBY SAMOBÓJCZE

w Polsce w roku 2025

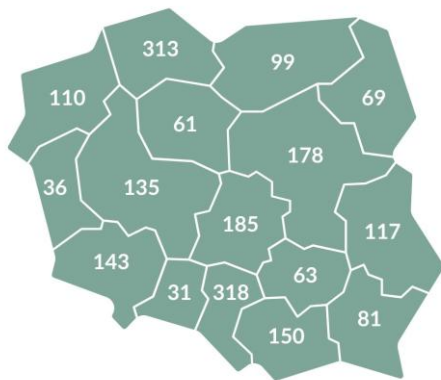
z podziałem na województwa

Opolskie – 178
Lubuskie – 181
Kujawsko-pomorskie – 329
Świętokrzyskie – 332
Podlaskie – 375
Podkarpackie – 414
Warmińsko-mazurskie – 426
Zachodniopomorskie – 521
Lubelskie – 530
Wielkopolskie – 603
Dolnośląskie – 693
Mazowieckie – 787
Małopolskie – 843
Pomorskie – 1136
Łódzkie – 1220
Śląskie – 1591

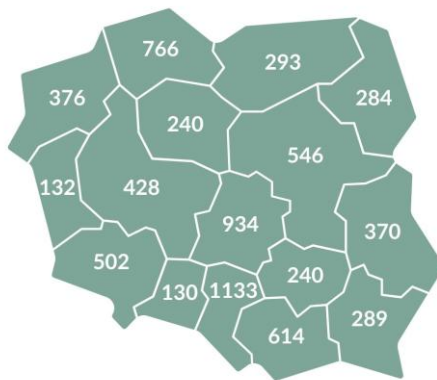


PRÓBY SAMOBÓJCZE w Polsce w roku 2025

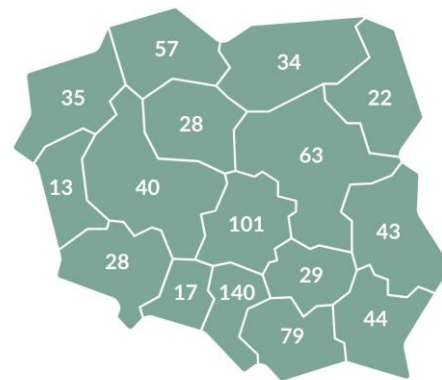
z podziałem na województwa



Dzieci i młodzież w grupie wiekowej
poniżej 19 roku życia



Osoby w grupie wiekowej 19-64



Osoby w grupie wiekowej 65+



życie warte
jest rozmowy



Stowarzyszenie
Polskie Towarzystwo
Suicydologiczne

UWAGI OGÓLNE

W roku 2025 liczba prób samobójczych w Polsce odnotowanych przez KG Policji ustabilizowała się.

Liczy samobójstw w roku 2024 oraz w roku 2025 układają się w pewien wyraźnie zarysowujący się trend ogólnego spadku w latach 2023-2025 nastąpił spadek liczby samobójstw o 457, czyli o 8,7%). Jakie mogą być tego przyczyny?

- Zanikający negatywny wpływ pandemii COVID-19 i wynikających z niego niedogodności (przymusowa izolacja, nauka zdalna) na dzieci i młodzież ale także na pozostałą część populacji. Rok 2025 jest rokiem w którym spadła liczba odnotowanych przez KG Policji prób samobójczych, natomiast niespodziewanie po dwóch latach spadków zaobserwowano wzrost liczby samobójstw dzieci i młodzieży (wzrost w grupie wiekowej 13-18 lat).
- W ostatnich latach pomimo skutków pandemii COVID-19 i trwania wojny w Ukrainie sytuacja gospodarcza oraz na rynku pracy była dobra, co także przyczyniło się do wzmocnienia trendu zmniejszania się liczby samobójstw w ogólnokrajowej populacji. Pozytywne trendy gospodarcze utrzymały się także w roku 2025.

- Zagrożenie wojną jest realne, jednak wydaje się, że przeświadczenie o tym, że polska armia sukcesywnie wzrasta w siłę i że znajdujemy się pod parasolem ochronnym NATO (zwłaszcza Stanów Zjednoczonych) wzbudza poczucie bezpieczeństwa. Nie widać oznak niepokoju, które przekładałyby się na wzrost liczby samobójstw w Polsce.
- Rozwijający się system profilaktyki antysuicydalnej w Polsce również przyczynia się do odnotowywanych obecnie spadków liczby samobójstw (obserwowanych zwłaszcza wśród mężczyzn po 65 roku życia).
- Poprawa dostępu do pomocy psychologicznej dzięki nowemu modelowi psychiatrii dzieci i młodzieży (model środowiskowy), oraz rozwój Centrów Zdrowia Psychicznego.
- Prowadzenie działań w ramach Krajowego Programu Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym
- Rozwijanie się dostępu do anonimowej pomocy poprzez telefony i serwisy takie jak zwjwr.pl



życie warte
jest rozmowy



Stowarzyszenie
Polskie Towarzystwo
Suicydologiczne

W roku 2026 istnieje niebezpieczeństwo negatywnego wpływu sytuacji międzynarodowej (realna groźba wojny) na dynamikę samobójstw mieszkańców Polski. Nie wiemy też czy polska gospodarka utrzyma swoje dobre wskaźniki, a sytuacja na rynku pracy będzie wciąż stabilna. Wiele zależy też od dostępu do pomocy psychologicznej, a także odpowiedzialnej polityki informacyjnej na temat zachowań samobójczych. Ważnym elementem odgrywającym istotną rolę jest także kontynuacja Krajowego Programu Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym.



życie warte
jest rozmowy



Stowarzyszenie
Polskie Towarzystwo
Suicydologiczne

