

**ZATWIERDZAM**

Komendant Główny  
Państwowej Straży Pożarnej  
gen. brygadier Andrzej Bartkowiak  
/podpisano kwalifikowanym podpisem elektronicznym/



**KOMENDA GŁÓWNA  
PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ**

**MODUŁ PSYCHOEDUKACYJNY:**

**POMOC OSOBOM  
W KRYZYSIE SAMOBÓJCZYM**

Warszawa 2023 r.

### **Opracowanie merytoryczne – psychologzy Państwowej Straży Pożarnej:**

- ✓ st. kpt. Piotr Buciński, KM PSP Warszawa
- ✓ st. sekc. Anna Krywko, KW PSP Katowice
- ✓ mł. asp. Dorota Reterska, KP PSP Ostrów Wielkopolski

Opracowanie na podstawie programu szkolenia doskonalącego dla funkcjonariuszy i pracowników cywilnych Państwowej Straży Pożarnej „Pomoc osobom w kryzysie samobójczym”. Warszawa 2017 r.

### **Konsultacja:**

- ✓ psychologzy realizujący zadania Systemu Pomocy Psychologicznej w PSP,
- ✓ Magdalena Stajszczak, Naczelnik Wydziału Wsparcia Programowo - Metodycznego w Biurze Edukacji Komendy Głównej PSP.

## **1. Oczekiwane rezultaty**

Celem modułu jest uwrażliwienie strażaków i pracowników cywilnych Państwowej Straży Pożarnej na problem kryzysu samobójczego oraz wskazanie sposobów postępowania z osobą z zamiarem samobójczym.

## **2. Grupa docelowa i uczestnicy**

Moduł przeznaczony jest dla wszystkich funkcjonariuszy i pracowników cywilnych Państwowej Straży Pożarnej

Wskazana liczebność grupy do realizacji zajęć – do 20 osób.

## **3. Zalecenia i wskazówki metodyczne**

- a. Zajęcia prowadzone są przez psychologa zatrudnionego w Państwowej Straży Pożarnej.
- b. Zajęcia należy prowadzić w formie interaktywnej, obejmującej m.in.: wykład, dyskusje, materiały filmowe, ćwiczenia oraz trening umiejętności.
- c. Pomieszczenie, w którym prowadzone będą zajęcia musi być dostosowane do liczebności grupy, wyposażone w tablicę lub flipchart, rzutnik, komputer z dostępem do Internetu i głośniki.
- d. Omawiając zagadnienia kryzysu psychicznego, zachowań samobójczych oraz zasad postępowania z osobą z zamiarem samobójczym prowadzący zajęcia powinien odnosić poruszane treści do doświadczeń i sytuacji związanych ze służbą.
- e. Prowadzący zajęcia powinien przygotować dla słuchaczy wykaz miejsc, w których oferowana jest profesjonalna pomoc dla osób w kryzysie psychicznym, na terenie danego powiatu / województwa.
- f. Czas przewidziany na realizację tematu – 4 godziny dydaktyczne.

## **4. Treści i zagadnienia.**

### **Kryzys psychiczny i jego wpływ na funkcjonowanie człowieka**

#### **Poruszane zagadnienia:**

- definicja i cechy kryzysu psychicznego,
- konsekwencje kryzysu psychicznego dla funkcjonowania człowieka.

#### **Cele szczegółowe:**

*W wyniku realizacji tematu słuchacz powinien:*

- wyjaśnić zjawisko kryzysu psychicznego,
- scharakteryzować cechy kryzysu psychicznego,
- wymienić konsekwencje kryzysu psychicznego dla funkcjonowania człowieka (w sferze: poznawczej, emocjonalnej, fizycznej i społecznej).

### **Zachowania samobójcze**

#### **Poruszane zagadnienia:**

- zachowania samobójcze – podstawowe pojęcia,
- człowiek w kryzysie samobójczym,
- oferta pomocy dla osób w kryzysie samobójczym.

**Cele szczegółowe:**

*W wyniku realizacji tematu słuchacz powinien:*

- wymienić i wyjaśnić zachowania samobójcze,
- podać przykłady mitów dotyczących zachowań samobójczych,
- wskazać czynniki ryzyka zachowań samobójczych,
- omówić czynniki protekcyjne zachowań samobójczych,
- podać przykłady sygnałów mogących świadczyć o zagrożeniu samobójstwem,
- wskazać dostępne formy i miejsca pomocy dla osób w kryzysie samobójczym.

**Zasady postępowania z osobą w kryzysie samobójczym****Poruszane zagadnienia:**

- pierwszy kontakt z osobą w kryzysie samobójczym,
- pomoc osobie w kryzysie samobójczym.

**Cele szczegółowe:**

*W wyniku realizacji tematu słuchacz powinien:*

- wyjaśnić specyfikę sytuacji udzielania pomocy osobie w kryzysie samobójczym,
- uzasadnić konieczność i potrzebę podjęcia działań wobec osoby w kryzysie samobójczym,
- podać przykłady zachowań pomagających nawiązać kontakt z osobą z zamiarem samobójczym,
- podjąć konstruktywne działania wobec osoby z zamiarem samobójczym (uwzględniając między innymi sposób nawiązania kontaktu i prowadzenia komunikacji).

## LITERATURA

1. Althaus D. Hegerl U. Reiners H. "Depresja ?" Wyd. MEDIA RODZINA 2015.
2. Fortuna P. „Studium przypadku w praktyce szkoleniowej – czyli jak uczyć się na doświadczeniach innych.” GWP 2010.
3. Fortuna P. Łaguna M. „Przygotowanie szkolenia, czyli jak dobry początek prowadzi do sukcesu.” GWP 2009.
4. Gromnicka D. „Depresja. Jak pomóc sobie i bliskim.” Edgard 2012.
5. Hołyst B. „Suicydologia.” Wyd. LexisNexis 2002.
6. Jamison Kay R. „Noc szybko nadchodzi: zrozumieć samobójstwo, by mu zapobiec.” Zysk i S-ka 2004
7. Johnstone M. „Mój czarny pies Depresja”. Wyd. MEDIA RODZINA 2010.
8. Johnston M. Johnston A. „Życie pod psem, który wabi się Depresja.” Wyd. MEDIA RODZINA 2015.
9. Łuba M. „Suicydalne pogorzelsko.” Przegląd Pożarniczy Nr 4/2015.
10. Kabat- Zinn J. „Życie, piękna katastrofa. Mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból.” Czarna Owca 2013.
11. Kępiński A. „Melancholia.” Warszawa: PZWL 1974.
12. Kozak A Łaguna M., „Metody prowadzenia szkoleń – czyli niezbędnik trenera.” GWP 2009.
13. Kubicka A. „Przywrócić nadzieję.” Przegląd Pożarniczy Nr 4/2015.
14. Lipczyński A. „Psychologiczna interwencja w sytuacjach kryzysowych.” Centrum Doradztwa i Informacji Difin, 2007.
15. Piotrowicz D. „Negocjacje kryzysowe i policyjne. Wybrane zagadnienia psychologiczne i kryminologiczne.” Wyd. Dariusz Piotrowicz 2010.
16. Ringel E. „Gdy życie traci sens : rozważania o samobójstwie.” Glob, 1987.
17. Różycka M. „Jak nie zwariować.” Przegląd Pożarniczy Nr 4/2015.
18. Sheehy N. O'Connor R. „Zrozumieć samobójcę.” GWP 2002.
19. Urban M., „Niekonwencjonalne metody szkoleniowe – czyli jak uatrakcyjnić zajęcia.” GWP 2010.
20. Wyrozębski M. „Próby samobójcze okiem PSP.” Przegląd Pożarniczy Nr 4/2015.
21. Zwoliński A. „Samobójstwo jako problem osobisty i publiczny.” WAM 2013
22. Stengel E., „Attempted suicide” (fr.) [w:] Suicide and Attempted Suicide, Penguin Books, 1973, przeł. Paulina Durakiewicz.
23. Witkowska H., „Samobójstwo w kulturze dzisiejszej. Listy samobójców jako gatunek wypowiedzi i fakt kulturowy”, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, 2021
24. .

25. „Jak pomóc młodej osobie w kryzysie?” Opracowanie w ramach kampanii społeczno-edukacyjnej Forum Przeciw Depresji, źródło: [www.forumprzeciwdepresji.pl](http://www.forumprzeciwdepresji.pl)
26. „Zapobieganie samobójstwom. Poradnik dla lekarzy pierwszego kontaktu.” WHO, Polskie Towarzystwo Suicydologiczne 2003.
27. „Nastoletnia depresja. Poradnik metodyczny ze scenariuszami zajęć dla nauczycieli szkół ponadpodstawowych oraz klas 7 – 8 szkół podstawowych.” Forum Przeciw Depresji.
28. Baran A., Pawelec R. (red.). “Wspieranie działań z zakresu prewencji samobójstw. Poradnik dla moderatorów i administratorów serwisów internetowych”, NASK, 2019.
29. Szwajca K., Kasprzak P., Serafin M., Wojciechowski T. (red.). „Poradnik dla nauczycieli. Rola pracowników oświaty w promocji zdrowia psychicznego i w zapobieganiu zachowaniom autodestruktywnym u młodzieży”, Fundacja wielołosu, 2019.
30. Szwajca K., Kansy M., Kasprzak P., Markiewicz K. Szwajca M. (red.). „Poradnik dla rodziców. Rola rodziny i osób bliskich w promocji zdrowia psychicznego i w zapobieganiu zachowaniom autodestruktywnym u młodzieży”, Fundacja wielołosu, 2019.
31. Łuba M., Palma J., Witkowska H. „Intwercje po śmierci samobójczej – o znaczeniu i potrzebie działań postwencyjnych w szkole.”, Fundacja KGHM Polska Miedź, 2022.
32. Szymańska J., „Zapobieganie samobójstwom dzieci i młodzieży.” Poradnik dla szkół i placówek oświatowych oraz rodziców, ORE, 2016.
33. Antosik-Wojcińska A., Parnowski T., Świącicki Ł., „Jak ćma – przejawy depresji w różnych okresach życia”, ITEM, 2012.
34. Kicińska L., Palma J. Zachowania samobójcze wśród dzieci i młodzieży. Raport za lata 2012 – 2021 na podstawie danych Komendy Głównej Policji, raport w ramach projektu Życie warte jest rozmowy.
35. Thomas Joiner, “Realistic ways to connect to others,” [w:] Joiner T., Lonely at the Top, The High Cost of Men's Success, St. Martins Press, 2011, przełożyła Durakiewicz P. - Realistyczne sposoby na budowanie więzi międzyludzkich.
36. Edwin S. Shneidman, Suicide as Psychache [w:] Shneidman E. S., Suicide as Psychache: A Clinical Approach to Self-destructive Behavior, 1995, przełożyła Durakiewicz P. – “Samobójstwo jako ból psychiczny.”
37. Edwin Shneidman, Suicide among the gifted [w:] Shneidman E., Suicide as Psychache, Jason Aronson Inc., 1995, przełożyła Durakiewicz P. - “Samobójstwo wśród uzdolnionych.”
38. Witkowska H., Czabański A., Kicińska L., Łuba M., Palma J., Szczepaniak W., „Rekomendacje dotyczące informowania o zachowaniach samobójczych” (wersja rozszerzona), zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025 finansowane przez Ministra Zdrowia.

39. David P. Phillips, The influence of suggestion on suicide: substantive and theoretical implications of the Werther Effect [w:] "American Sociological Review", Vol. 39, No. 3 (Jun., 1974), pp. 340-354, przełożyła Durakiewicz P. - Wpływ sugestii na samobójstwo: substancjalne i teoretyczne konsekwencje efektu Wertera.
40. Baran A., Gmitrowicz A., Koszewska I., Makara-Studzińska M., Ostaszewski K., Palma J., Parnowski T., Pawelec R., Rosa K., Szafrąński T., Świącicki Ł. „Rola mediów w promocji zdrowia psychicznego i w zapobieganiu samobójstwom. Poradnik dla pracowników mediów”, Grupa ds. mediów Zespołu roboczego ds. prewencji samobójstw i depresji przy Radzie ds. Zdrowia Publicznego Ministra Zdrowia, Warszawa, 2018.
41. Baran A., Gmitrowicz A., Pawelec R., „Rola mediów w promocji zdrowia psychicznego i w zapobieganiu samobójstwom. Poradnik dla osób wypowiadających się dla mediów”, Ministerstwo Zdrowia, Warszawa 2018.