

**„Medycyna Grabieniec” Sp. z o.o. 91-140 Łódź, ul. Grabieniec 13  
wraz z Urzędem Marszałkowskim Województwa Łódzkiego  
zaprasza w dniu 10.09.2016r.**

wszystkich chętnych mieszkańców województwa łódzkiego do udziału w Projekcie:

**Łódzkie dla Światowego Dnia Zapobiegania Samobójstwom**  
**„Człowiek w zgodzie ze światem i samym sobą - poszerzenie zakresu własnej świadomości  
poprzez ekspresję plastyczną, emocjonalną oraz taneczną. Praca ze swoim ciałem i  
emocjami - rozwijanie mocnych stron swojej osobowości” w ramach którego odbędą się:**

**konsultacje psychologiczne  
warsztaty arteterapeutyczne  
warsztaty „Człowiek w zgodzie ze światem i samym sobą”**

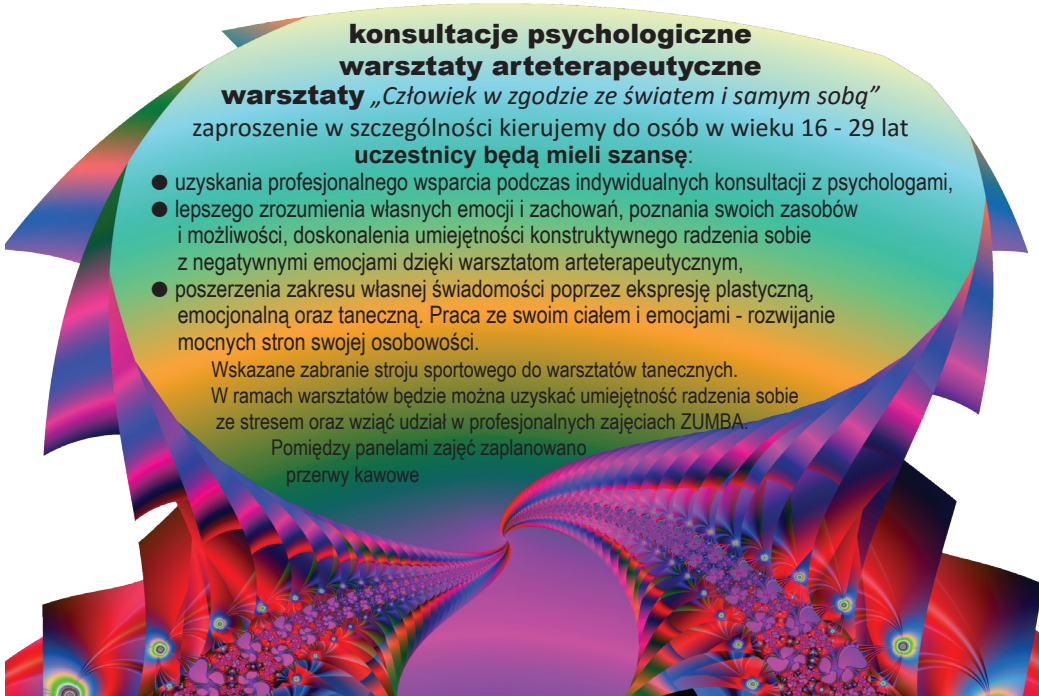
zaproszenie w szczególności kierujemy do osób w wieku 16 - 29 lat  
uczestnicy będą mieli szansę:

- uzyskania profesjonalnego wsparcia podczas indywidualnych konsultacji z psychologami,
- lepszego zrozumienia własnych emocji i zachowań, poznania swoich zasobów i możliwości, doskonalenia umiejętności konstruktywnego radzenia sobie z negatywnymi emocjami dzięki warsztatom arteterapeutycznym,
- poszerzenia zakresu własnej świadomości poprzez ekspresję plastyczną, emocjonalną oraz taneczną. Praca ze swoim ciałem i emocjami - rozwijanie mocnych stron swojej osobowości.

Wskazane zabranie stroju sportowego do warsztatów tanecznych.

W ramach warsztatów będzie można uzyskać umiejętność radzenia sobie ze stresem oraz wziąć udział w profesjonalnych zajęciach ZUMBA.

Pomiędzy panelami zajęć zaplanowano  
przerwy kawowe



grafika - Cezary Kopczyński

**Miejsce:** Bałucki Ośrodek Kultury, Łódź, ul. Żubardzka 3, początek o godz. 8.00

**Zapisy:** od 01 sierpnia 2016 - 02 września 2016

Centra Medyczne Medycyna Grabieniec:

Łódź, ul. Zachodnia 12a/12c tel. kom. 786-083-432, tel. 42 612-40-09, Łódź, ul. Chłopickiego 49 tel. 42 611 10 89,

Łódź, ul. Grabieniec 13 tel. 42 611-03-31, Łódź, ul. Brzozowskiego 2 tel. 510-143-367

Bałucki Ośrodek Kultury ul. Żubardzka 3, 91-022 Łódź, tel./fax: 42 651-67-47

e-mail: zachodnia@grabieniec.pl

**Prowadzący zajęcia:** Konsultacje - mgr psychologii, Arteterapia - mgr psychologii, certyfikowany arteterapeuta, coach, Warsztaty - zespół 3 prowadzących: mgr pedagogiki specjalnej, nauczyciel edukacji przez sztukę; mgr psycholog kliniczny, oligofrenopedagog, terapeuta pedagogiczny; mgr psycholog, doradca zawodowy, instruktor Zumba Fitness®



MARZAŁEK  
WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO  
Witold Stępień



# „Łódzkie dla Światowego Dnia Zapobiegania Samobójstwom – Łódzkie ma pomysł na zdrowie”:

## Aby iść dobrą drogą

Zapobieganie samobójstwom jest istotną sprawą, warto więc obserwować niepokojące nas zachowania u najbliższych, które mogą wskazywać na intencje suicydalne. Szczególnie narażone mogą być osoby, które:

- Przeszły bądź przechodzą jakiś intensywny stres, zmianę (utrata pracy, problemy finansowe, trudności szkolne), z którymi nie potrafią sobie poradzić, bądź doznały przemocy.
- Przewlekłe chorują, doświadczając w związku z tym dużo cierpienia fizycznego i psychicznego.
- Mają określone cechy osobowości, poczucie beznadziejności, niska samoocena, impulsywność, agresja.
- Zaburzenia psychiczne: zaburzenia afektywne, uzależnienia od substancji psychoaktywnych (alkohol i inne substancje psychoaktywne), schizofrenia, zaburzenia osobowości, zaburzenia lękowe, wcześniejsze próby samobójcze, próby samobójcze w rodzinie.

Warto zwrócić uwagę na szereg niepokojących **sygnałów ostrzegawczych**, mogących wskazywać na zamiary samobójcze:

- Trudności związane z relacjami z najbliższymi, przyjaciółmi, kłótniowość lub wycofanie, a niekiedy izolacja.
- Wyraźne zmiany osobowości i poważne zmiany nastroju. Często obserwowana utrata zainteresowań, obojętność.
- Trudności z koncentracją zarówno w domu, pracy lub szkole.
- Zmiana dotychczasowych zwyczajów dotyczących jedzenia i snu (utrata apetytu lub objadanie się, bezsenność lub nadmierna senność).
- Częste uskarżanie się na fizyczne dolegliwości, przeważnie powiązane z emocjami, jak bóle głowy, bóle żołądka lub uczucie zmęczenia.
- Nieustanne znudzenie.

### **Sygnały wysokiego zagrożenia samobójstwem:**

- Rozmawianie o samobójstwie lub jego planowaniu.
- Wzrost impulsywności: nagłe działania, jak akty agresji i przemocy, zachowania buntownicze lub ucieczkowe (wynikające z ogromnego napięcia emocjonalnego).
- Nagłe eskcesy alkoholowe lub narkotykowe;
- Odrzucanie pomocy; poczucie, że udzielenie pomocy jest już niemożliwe.
- Oskarżanie się „Jestem złym człowiekiem” lub poczucie „zepsucia (gnicia) w środku”.
- Wypowiadanie komunikatów na temat beznadziejności życia, braku wyjścia.
- Odrzucanie otrzymywanych pochwał lub nagród.
- Rzucanie co jakiś czas komunikatów typu: „Niedługo przestanę być dla ciebie problemem”.
- Rozdawanie swoich ulubionych przedmiotów; oddawanie zwierzątek w dobre ręce, sporządzanie testamentu.
- Wypowiadanie komunikatów takich jak, „Jestem niczym”, „Nie warto się mną zajmować”.

Warto więc obserwować zachowanie najbliższych, nie lekceważyć niepokojących sygnałów. Najlepiej zacząć od rozmowy odnoszącej się do problemów, podkreślmy nasz niepokój i dlaczego zależy nam na kimś z naszego otoczenia. Jeśli faktycznie mamy podejrzenia związane z ryzykiem popełnienia samobójstwa, pamiętajmy, że osoba z myślami samobójczymi czy po próbie samobójczej ZAWSZE wymaga konsultacji psychiatrycznej!

opracowała: mgr Sylwia Nowak psycholog

