



Minister Zdrowia

ZPP.050.101.2025.DJZ
Warszawa, 12 listopada 2025

Pan
Szymon Hołownia
Marszałek Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej

Szanowny Panie Marszałku,
odpowiadając na interpelację nr 13027, złożoną przez Pana Rafała Siemaszko i grupę posłów, w sprawie wsparcia zdrowia psychicznego mężczyzn i przeciwdziałania kryzysowi samobójstw poprzez tworzenie programów systemowych, uprzejmie proszę o przyjęcie poniższych informacji.

W odniesieniu do przedmiotu wskazanego w interpelacji, istotne wydaje się przytoczenie danych w zakresie liczby samobójstw. Faktem jest, iż mężczyźni prawie 5 razy częściej popełniają samobójstwo, niż kobiety.

W Polsce najbardziej zauważalny spadek liczby samobójstw nastąpił pomiędzy rokiem 2023 a 2024 (7,4%) – 388 samobójstw mniej, co jak podkreślają eksperci jest największym spadkiem od 10 lat. Spadek aż o 21,4% odnotowano w okresie 2014-2024 r. liczba ta w 2014 r. wynosiła 6165 samobójstw a w roku 2024 już 4845. W grupie dzieci i młodzieży do 18 r. ż. porównując rok 2023 do roku 2024 zauważalny jest spadek liczby samobójstw na poziomie 12,4%.

W odniesieniu do pytań w kwestii wdrożenia ogólnopolskiego programu profilaktyki i wsparcia zdrowia psychicznego mężczyzn (pytanie nr 1) oraz programu dedykowanego mężczyznom, którzy najczęściej popełniają samobójstwa (pytanie nr 2), podkreślenia wymaga, iż działania w obszarze zdrowia psychicznego są podejmowane w ramach Celu operacyjnego 3 Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025 (NPZ), w ramach części I pn. Promocja zdrowia psychicznego, oraz części II pn. Zapobieganie zachowaniom samobójczym.

Jak wskazano w części II pn. Zapobieganie zachowaniom samobójczym w wyniku prac Ministerstwa Zdrowia z funkcjonującym Zespołem roboczym ds. prewencji samobójstw

i depresji przy Radzie do spraw Zdrowia Publicznego ujęto łącznie do realizacji 10-zadań mających na celu zapobieganie zachowaniom samobójczym. Dla spójności realizacji ww. zadań, wyodrębniony został Koordynator tj. Instytut Psychiatrii i Neurologii oraz powstało Biuro ds. Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym.

Zaznaczenia wymaga, iż media mają ogromny wpływ na świadomość społeczną, dlatego tak ważne jest odpowiedzialne informowanie o zachowaniach samobójczych. Biuro ds. Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym, podjęło 1717 interwencji medialnych oraz 31 spotkań edukacyjnych w redakcjach.

Istotny aspekt stanowi także rozwój kompetencji oraz umiejętność postępowania w przypadku ryzyka zachowań samobójczych, w ramach NPZ opracowano 7 Standardów postępowania dotyczące kontaktu z osobami w kryzysie samobójczym, po próbie samobójczej i w żałobie po śmierci samobójczej (wersja skrócona i rozszerzona) oraz prowadzono szkolenia odrębnie dla każdej z poniższych grup tj.: pracowników socjalnych; nauczycieli specjalistów; nauczycieli; osób duchownych; służb mundurowych; pracowników okręgowych ośrodków wychowawczych, zakładów poprawczych i schronisk dla nieletnich oraz dla kuratorów sądowych wykonujących orzeczenia w sprawach karnych.

Zwiększanie kompetencji pozwala na nabycie umiejętności pozwalających na szybsze rozpoznanie sygnałów ostrzegawczych i udzielenie skutecznej pomocy. Standardy w tym materiały na temat zapobiegania samobójstwom, oraz ramka pomocowa dostępne są pod linkiem: <https://zapobiegajmysamobojstwom.pl/biblioteka/>. Działania te mają na celu zwiększenie wiedzy na temat dostępnych form pomocy.

Prowadzone są również badania nad czynnikami ryzyka i czynnikami chroniącymi. Dzięki wielosektorowym działaniom - od badań, przez edukację, szkolenia – po analizę danych, stopniowo formujemy system wsparcia i opieki, w którym zapobieganie samobójstwom staje się wspólnym celem. Wszystkie te inicjatywy przyczyniają się do kształtowania bardziej świadomego społeczeństwa, które lepiej rozumie i reaguje na problemy zdrowia psychicznego.

W odniesieniu do pytania 3 i 4 w zakresie stereotypów dotyczących mężczyzn oraz wspierania ich, należy zauważyć, iż większość programów skierowanych jest do ogółu społeczeństwa. Szczegółowe informacje są ogólnodostępne na stronach:

<https://pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne> oraz
<https://www.gov.pl/web/zdrowie/programy-i-projekty>

Analizy pokazują, że mężczyźni rzadziej korzystają z pomocy psychologicznej niż kobiety, co może wynikać ze stygmatyzacji związanej z poszukiwaniem wsparcia i społecznych oczekiwań dotyczących "męskości". W obliczu kryzysu wielu z nich nie szuka pomocy,

obawiając się oceny lub negatywnych reakcji otoczenia. Mężczyźni są także bardziej narażeni na trudności finansowe, stres zawodowy i presję związaną z rolą „głowy rodziny”, co może zwiększać ryzyko kryzysów psychicznych. Dlatego tak istotne jest zapewnienie dostępu do doraźnego wsparcia, w postaci m.in. anonimowych telefonów zaufania.

Na przykład Centrum wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym realizowane przez fundację ITAKA, udziela całodobowej, bezpłatnej i specjalistycznej pomocy i wsparcia psychologicznego, pod nr 800 70 2222, za pośrednictwem czatu, e-maila lub strony internetowej <https://centrumwsparcia.pl/centrum-wsparcia/>

W ramach dyżurów dostępni są: lekarz psychiatra, seksuolog, asystent zdrowienia, terapeuta uzależnień, prawnik i pracownik socjalny.

W ramach ww. Centrum dostępna jest codziennie w godzinach 16:00–24:00 Linia Wsparcia dla Funkcjonariuszy i Pracowników Służb Mundurowych, Ratownictwa Medycznego i ich Rodzin pod nr 800 70 2430, gdzie dyżurują psychologowie posiadający doświadczenie w pracy z osobami ze służb mundurowych.

Wsparcie psychologiczne można uzyskać także w centrach zdrowia psychicznego, poprzez zgłoszenie się do punktu zgłoszeniowo-koordynacyjnego, bez zapisu. W miejscach tych dyżurują specjaliści w godzinach 8:00–18:00, którzy opracowują indywidualny plan leczenia. Informacje o centrach zdrowia psychicznego, są dostępne na stronie internetowej: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/centra-zdrowia-psychicznego>

W odniesieniu do pytania nr 5 o „uruchomienie kampanii społecznej na rzecz zdrowia psychicznego mężczyzn” należy wspomnieć, o zrealizowanej kampanii edukacyjno-informacyjnej pn. „Zobacz człowieka. Zatrzymaj stygmatyzację!” realizowanej od 2 maja 2022 r. do 31 grudnia 2024 r. ze środków NPZ, która miała na celu upowszechnienie wiedzy o zjawisku stygmatyzacji i autostygmatyzacji, oraz budowanie świadomości społecznej oraz wspieranie osób zmagających się z problemami psychicznymi. W założeniu przekaz kampanii dotyczący elementu zmiany postawy wobec szukania pomocy w sytuacji wystąpienia objawów mogących wskazywać na zaburzenia psychiczne (autostygmatyzacja), skierowany był m.in. do mężczyzn w wieku 30 - 45 r.ż. Informacje o kampanii oraz pomocne materiały o tematyce zdrowia psychicznego i przeciwdziałaniu kryzysom psychicznym, są ogólnodostępne na stronie internetowej: <https://zobaczczlowieka.pl/>

Z wyrazami szacunku
z upoważnienia Ministra Zdrowia
Katarzyna Kęcka
Podsekretarz Stanu
/dokument podpisany elektronicznie/