

ZGONY Z POWODU SAMOBÓJSTW W POLSCE 2024

Analiza epidemiologiczna danych Głównego Urzędu Statystycznego
15 października 2025

Opracowanie: Dr n. med. Anna Baran
Współprzewodnicząca Zadania 8 Krajowego Programu Zapobiegania Samobójstwom
NPZ (2021–2025)
Kontakt: biurozsz@ipin.edu.pl



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.

Kluczowe dane 2024 – Polska ogółem

4 366

Zgonów ogółem

11,62

Na 100 tys. ludności

12

Średnia dzienna
zgonów

6:1

Stosunek M:K

✓ Spadek ogółem

Zmniejszenie liczby zgonów o **187 przypadków (-4%)** w porównaniu z 2023 rokiem (4 553 → 4 366)

Rozkład miasto-wieś

Miasto: 2 387 zgonów (10,68/100 tys.)

Wieś: 1 979 zgonów (13,00/100 tys.)



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.

Mężczyźni – 86% wszystkich zgonów

3 763

Zgonów mężczyzn

20,74

Na 100 tys. mężczyzn

10

Średnia dzienna

Zmiana 2023→2024

Spadek o **132 zgony** (-3%). Współczynnik nadal bardzo wysoki – ponad **6-krotnie wyższy** niż u kobiet.

Kobiety – 14% wszystkich zgonów

603

Zgonów kobiet

3,10

Na 100 tys. kobiet

2

Średnia dzienna

Zmiana 2023→2024

Spadek o **55 zgonów** (-8%). Współczynnik utrzymuje się na **niskim poziomie** (3,1/100 tys.).



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.

Analiza według grup wiekowych – zmiany 2023→2024

Grupa wiekowa	Zgony 2023	Zgony 2024	Zmiana	Procent
0–14 lat	20	17	-3	-15%
15–19 lat	128	134	+6	+5%
20–24 lata	213	175	-38	-18%
25–44 lata	1 666	1 569	-97	-6%
45–64 lata	1 658	1 545	-113	-7%
65+ lat	868	926	+58	+7%

1. Spadek liczby samobójstw u dzieci do 14 roku życia (-3; -15%) przy bardzo małych liczbach należy interpretować ostrożnie, jednocześnie utrzymując i rozwijając działania profilaktyczne w systemie oświaty i systemy wsparcia rodziców.
2. Niewielki wzrost liczby samobójstw w grupie wiekowej 15–19 lat (+6; +5%) oraz wyraźny wzrost w grupie seniorów 65+ (+58; +7%). U nastolatków należy pamiętać o małych liczbach bezwzględnych (wahania procentowe są większe), ale trend jest niepokojący i wymaga wzmocnienia profilaktyki szkolnej, wsparcia rodziców oraz tworzenia szybkich ścieżek pomocy. Wzrost liczby samobójstw u seniorów to sygnał do rozwoju programów dla osób starszych wspomagających radzenie sobie z samotnością, przewlekłymi chorobami, bólem, kryzysami po utracie i zwiększaniem dostępu do terapii, w tym do leczenia depresji.
3. Największe spadki liczby samobójstw w grupach wiekowych 45–64 lata (-113; -7%) i 25–44 lata (-97; -6%), a także 20–24 lata (-38; -18%). To sugeruje, że działania kierowane do dorosłych (np. lepszy dostęp do pomocy kryzysowej) mogły przynieść efekt, szczególnie u młodych dorosłych, gdzie spadek procentowo jest największy.



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Dzieci (0–14 lat) – Analiza szczegółowa

17

Zgonów w 2024

–15%

Zmiana vs 2023

Chłopcy

2023: 6 zgonów

2024: 8 zgonów (+33%)

Dziewczęta

2023: 14 zgonów

2024: 9 zgonów (–36%)

⚠ Uwaga

Zjawisko jest bardzo rzadkie, ale **niepokoi wzrost wśród chłopców**, mimo obniżenia ogólnej liczby samobójstw w najmłodszej grupie wiekowej.

💡 Rekomendacje

- Wzmocnienie działań w **szkołach podstawowych** – większa dostępność psychologów
- Programy edukacyjne o **radzeniu sobie z emocjami**
- Szkolenie nauczycieli i rodziców w zakresie **wczesnych sygnałów kryzysu**
- Pilotaż programów profilaktyki w klasach IV–VII
- Rozwój **psychiatrii dziecięcej i młodzieżowej**



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Młodzież (15–19 lat) – Grupa szczególnie wrażliwa

134

Zgonów w 2024

+5%

Wzrost vs 2023

Chłopcy

2023: 77 zgonów
2024: **90 zgonów (+17%)**
Współczynnik: **+12%**

Dziewczęta

2023: 51 zgonów
2024: **44 zgony (-14%)**
Współczynnik: **-17%**

Podział miasto–wieś

Miasto: Stabilnie (bez zmian)
Wieś: **Wzrost o 12%** (52 → 58 zgonów)

Rekomendacje

- **Chłopcy i młodzież ze wsi** to najbardziej narażona grupa
- Rozwój programów **wsparcia rówieśniczego** (peer-to-peer help)
- Zwiększenie dostępności **pomocy online** (czaty kryzysowe)
- Działania w szkołach średnich i internatach
- **Dziewczęta:** pozytywny trend wymaga kontynuowania działań i monitorowania



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Młodzi dorośli (20–24 lata) – Największa poprawa

175

Zgonów w 2024

–18%

Spadek vs 2023

Młodzi mężczyźni

2023: 180 zgonów
2024: 142 zgony (–21%)

Młode kobiety

2023: 33 zgony
2024: 33 zgony (bez zmian)

Podział miasto–wieś

Miasto: Niewielki spadek (–4%, 123 → 118)
Wieś: Silny spadek (–37%, 90 → 57)

💡 Rekomendacje

- Silny spadek u młodych mężczyzn wskazuje, że **niektóre działania odnoszą skutek**
- Kontynuować kampanie destygmatyzujące i wsparcie studenckie
- Zgony młodych kobiet pozostają na **stabilnym poziomie** – potrzeba dedykowanych interwencji
- Wieś: duże obniżenie sugeruje pozytywny wpływ podejmowanych działań



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Dorośli (25–44 lata) – Stabilna poprawa

1569

Zgonów w 2024

–6%

Zmiana vs 2023

Mężczyźni 25–44

2023: 1 479 zgonów

2024: 1 397 zgonów (–6%)

Współczynnik: 25,79/100 tys. (–3,3%)

Kobiety 25–44

2023: 187 zgonów

2024: 172 zgony (–8%)

Współczynnik: 3,06/100 tys. (–12%)

Podział miasto–wieś

Miasto: Spadek (–3%)

Wieś: Spadek (–9%)

Rekomendacje

- Kontynuacja programów wsparcia w **środowisku pracy**
- Kampanie destygmatyzujące problemy zdrowia psychicznego wśród osób aktywnych zawodowo
- Wsparcie w okresach **kryzysów życiowych** (utrata pracy, rozwód, problemy finansowe)
- Rozwój programów work-life balance i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.

Dorośli (45–64 lata) – Największy spadek liczby zgonów

1 545

Zgonów w 2024

–7%

Zmiana vs 2023

–113

Mniej zgonów

Mężczyźni 45–64

2023: 1 435 zgonów

2024: 1 368 zgonów (–5%)

Współczynnik: 28,06/100 tys. (–2,3%)

Kobiety 45–64

2023: 223 zgony

2024: 177 zgonów (–21%)

Współczynnik: 3,26/100 tys. (–5,5%)

Podział miasto–wieś

Miasto: Wyraźny spadek (–9%)

Wieś: Spadek (–5%)

Kluczowe obserwacje

- **Kobiety 45–64:** Największy spadek –21% – bardzo pozytywny trend!
- Największa redukcja liczby zgonów we wszystkich grupach (–113 zgonów)
- Systematyczna poprawa zarówno w miastach jak i na wsiach
- Pozytywny wpływ programów profilaktycznych w tym wieku



Rekomendacje

- Kontynuować skuteczne działania – szczególnie programy dla kobiet
- Wsparcie w okresie **przekwitania i andropauzy**
- Programy przeciwdziałania **kryzysowi wieku średniego**
- Dostęp do pomocy psychologicznej w POZ dla osób 45+
- Działania przeciw izolacji społecznej po przejściu na emeryturę



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Seniorzy (65+ lat) – Najbardziej niepokojący trend

926

Zgonów w 2024

+7%

Wzrost vs 2023

+58

Więcej zgonów

Seniorzy (mężczyźni)

2023: 718 zgonów

2024: **758 zgonów (+6%)**

Liczbowo największy wzrost: **+40 zgonów**

Seniorki (kobiety)

2023: 150 zgonów

2024: **168 zgonów (+12%)**

Współczynnik: **+16%** – największy wzrost!

Podział miasto–wieś

Miasto: **Wzrost +14%**

Wieś: Niewielki wzrost

Alarm epidemiologiczny

Wzrosty w grupie 65+ to **jeden z najbardziej niepokojących trendów**. W kolejnych latach może ulec wzmocnieniu w związku ze **starzeniem się społeczeństwa**, o ile nie zostaną wzmocnione działania przeciwdziałające.

Pilne rekomendacje

- Zwiększenie wsparcia psychologicznego dla seniorów – szczególnie w miastach
- Rozwój programów przeciwdziałania samotności i izolacji społecznej
- Wprowadzenie systemowych form wsparcia psychologicznego w POZ
- Zwiększenie liczby inicjatyw międzypokoleniowych i wolontariackich
- Programy aktywizacji seniorów w środowisku lokalnym



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Najwyższe współczynniki samobójstw w 2024 roku (Grupa wiekowa)

5,0

Kobiety 85+

15,1

Miasto: 40–44 lata

19,9

Wieś: 60–64 lata

32,0

Mężczyźni 85+

Wnioski

- **Najwyższy współczynnik:** Mężczyźni powyżej 85 roku życia (32,0/100 tys.)
- **Grupa wysokiego ryzyka na wsi:** Osoby w wieku 60–64 lata (19,9/100 tys.)
- **W miastach:** Osoby w wieku 40–44 lata najbardziej narażone (15,1/100 tys.)
- Seniorzy 85+ wymagają szczególnej uwagi – zarówno mężczyźni jak i kobiety

71% wszystkich
samobójstw zarejestrowano
w grupie wiekowej
25-64



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.

Porównanie miasto-wieś

2 387

Zgonów w miastach

10,68

Współczynnik miasto

1 979

Zgonów na wsi

13,00

Współczynnik wieś



2024



Miasta 2023→2024

Zmniejszenie o 153 zgony (~6%)
Współczynnik obniżył się do 10,7/100 tys.
Wyraźna poprawa

Wieś 2023→2024

Zmniejszenie o 34 zgony (~2%)
Współczynnik obniżył się do 13,0/100 tys.
Nadal **wyższy niż w miastach**

Wnioski

- Współczynnik na wsi jest o **22% wyższy** niż w miastach
- W 2020–2024: w miastach spadek o 22%, na wsi wzrost o 6%
- Konieczne zwiększenie dostępności pomocy psychologicznej na terenach wiejskich



Ministerstwo
Zdrowia



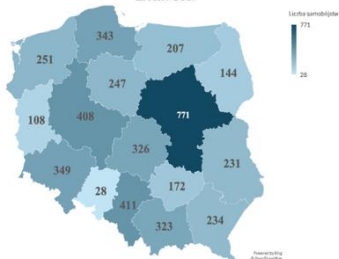
NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.

Zmiany regionalne 2023→2024 – analiza województw

Liczba samobójstw w Polsce w 2023 roku.
Źródło: GUS.



Liczba samobójstw w Polsce w 2024 roku.
Źródło: GUS.



Największe spadki liczby zgonów

- Śląskie: -77 zgonów (-65,4%)
- Lubuskie: -42 zgony (-38,6%)
- Podlaskie: -38 zgonów (-26,0%)

Wzrosty liczby zgonów

- Mazowieckie: +44 zgony (+5,7%)
- Lubelskie: +24 zgony (+10,4%)
- Opolskie: +18 zgonów (+64,3%)

Wnioski

Największe sukcesy odnotowano w województwach: **śląskim, lubuskim i podlaskim**. Natomiast wzrosty liczby samobójstw odnotowane w województwie **mazowieckim** wymagają analizy i wzmożonych działań prewencyjnych.



Ministerstwo
Zdrowia

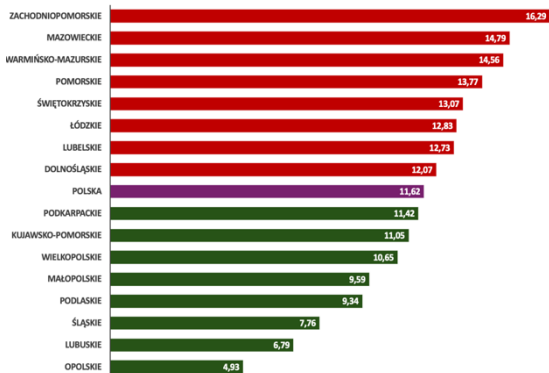


NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Zróżnicowanie regionalne – współczynniki według województw 2024

Liczba samobójstw na 100 000 mieszkańców (2024). Źródło danych: GUS (10.2025)



Najwyższe współczynniki 2024

Zachodniopomorskie: 16,29/100 tys.

Mazowieckie: 14,79/100 tys.

Warmińsko-Mazurskie: 14,79/100 tys.

Najniższe współczynniki 2024

Opolskie: 7,76/100 tys.

Lubuskie: 6,79/100 tys.

Opolskie: 4,33/100 tys.

Kluczowe obserwacje regionalne

Różnica między najwyższym a najniższym współczynnikiem wynosi **ponad 3-krotnie** (16,29 vs 4,93). To wskazuje na konieczność **regionalnego podejścia** do programów prewencji.



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Porównanie współczynników: mapa 2023 vs 2024

Współczynnik zgonów na 100 000 mieszkańców

Województwo	2023	2024	Zmiana	% zmiana
Dolnośląskie	12,10	12,07	-0,2%	—
Kujawsko-pomorskie	12,34	11,05	-10,5%	✓
Lubelskie	11,45	12,73	+11,2%	—
Lubuskie	11,05	6,79	-38,6%	✓✓
Łódzkie	13,75	12,83	-6,7%	✓
Małopolskie	9,42	9,59	+1,8%	—
Mazowieckie	13,99	14,79	+5,7%	—
Opolskie	2,98	4,93	+65,4%	⚠
Podkarpackie	11,27	11,42	+1,3%	—
Podlaskie	12,62	9,34	-26,0%	✓✓
Pomorskie	14,54	13,77	-5,3%	✓
Śląskie	9,49	7,76	-18,2%	✓✓
Świętokrzyskie	14,66	13,07	-10,8%	✓
Warmińsko-mazurskie	15,19	14,56	-4,1%	✓
Wielkopolskie	11,69	10,65	-8,9%	✓
Zachodniopomorskie	15,34	16,29	+6,2%	⚠
POLSKA	12,08	11,62	-3,8%	✓

Legenda

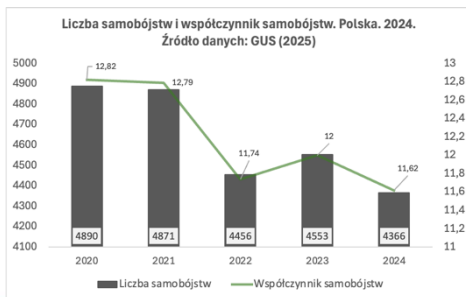
- ✓✓ - Duża poprawa (powyżej 15% spadek)
- ✓ - Poprawa
- ⚠ - Wzrost wymagający uwagi



Ministerstwo
Zdrowia



Analiza trendów 5-letnich (2020–2024)



Rok	Zgony ogółem	Współczynnik	Zmiana roczna
2020	4 890	12,82	—
2021	4 871	12,79	-0,2%
2022	4 456	11,74	-8,2%
2023	4 553	12,00	+2,2%
2024	4 366	11,62	-3,2%

Poprawa w perspektywie 5 lat

2020 → 2024: Spadek o **524 zgony** (-10,7%)

Współczynnik: z 12,82 do 11,62 (-9,4%)

Kluczowe obserwacje

- Mężczyźni:** Spadek z 21,31 (2020) do 20,74 (2024) – poprawa o 2,7%
- Kobiety:** Stabilny poziom 3,0–3,3/100 tys. – bez znaczących zmian
- Miasto:** Spadek z 13,75 do 10,68 (-22%)
- Wieś:** Spadek z 12,28 do 13,00 – niewielka poprawa



Ministerstwo
Zdrowia

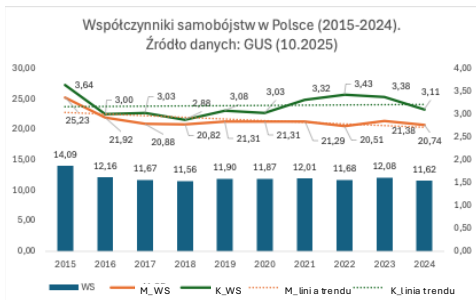


NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.

Analiza trendów 10-letnich (2015–2024)



Mężczyźni

Współczynnik obniżył się z 25,23 (2015) do 20,74 (2024)

Trend malejący: **~-0,27 rocznie**

Ogółem

Współczynnik obniżył się z 14,09 (2015) do 11,62 (2024)

Trend malejący: **~-0,13 rocznie**

Kobiety

Współczynnik utrzymuje się na **niskim, stabilnym poziomie** (3,0–3,4)

⚠ Stabilizacja trendu

Od 2017 roku widoczna jest **stabilizacja** – wartości utrzymują się w przedziale 11,58–12,08/100 tys., co sugeruje, że **tempo poprawy wyhamowało**.



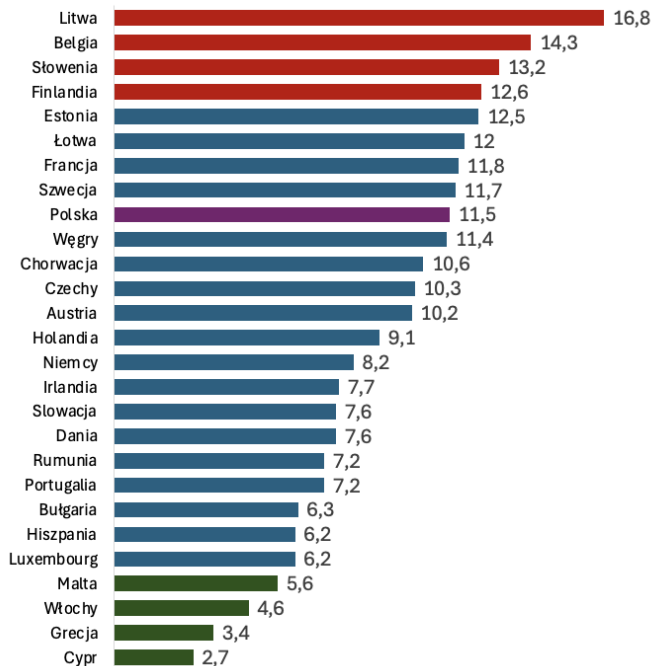
Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Państwa członkowskie UE-27 -
Standaryzowane wiekowo współczynniki samobójstw (2021)



Źródło: Suicide worldwide in 2021: global health estimates. Geneva: World Health Organization; 2025.

Licencja: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Dane standaryzowane wiekowo, na 100 000 mieszkańców, WHO 2019



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.

Kluczowe rekomendacje dla polityki zdrowia publicznego

1. Seniorzy (65+) – priorytet interwencji

- Rozwój programów przeciwdziałania **samotności i izolacji społecznej**
- Systemowe wsparcie psychologiczne w **POZ dla seniorów**
- Inicjatywy międzypokoleniowe i wolontariackie
- Szczególny nacisk na **miasta**, gdzie wzrost jest największy

2. Mężczyźni – grupa najwyższego ryzyka

- Programy skierowane do mężczyzn w **średnim wieku** (25–64 lata)
- Kampanie **destygmatyzujące** korzystanie z pomocy psychologicznej
- Wzmacnianie strategii radzenia sobie z emocjami
- Przeciwdziałanie poczuciu izolacji i wzmacnianie poczucia sprawczości

3. Dzieci i młodzież – profilaktyka wczesna

- **Dzieci (0–14)**: Wzmocnienie wsparcia w szkołach podstawowych, szczególnie dla chłopców
- **Młodzież (15–19)**: Programy peer-to-peer, pomoc online, wsparcie na wsiach
- **Młodzi dorośli (20–24)**: Kontynuacja skutecznych działań, dedykowane programy dla kobiet
- Szkolenie nauczycieli w zakresie wczesnych sygnałów kryzysu



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Rekomendacje systemowe

4. Obszary wiejskie

- Zwiększenie **dostępności pomocy psychologicznej i psychiatrycznej**
- Rozwój telemedycyny i pomocy online
- Programy wsparcia lokalnych społeczności
- Współczynnik nadal o 22% wyższy niż w miastach

5. Edukacja i przygotowanie kadr

- Kursy z zakresu **zapobiegania zachowaniom samobójczym** już w okresie studiów
- Dostępność studiów podyplomowych z suicydologii
- Szkolenia dla zawodów pomocowych (nauczyciele, ratownicy, pielęgniarki)
- Obniżenie kosztów związanych z brakiem przygotowania personelu

6. Monitoring i ewaluacja

- **Poprawa jakości rejestracji** liczby samobójstw i samouszkodzeń
- Gromadzenie danych przez karetki Pogotowia Ratunkowego, SOR-y, oddziały szpitalne
- Transparentna komunikacja danych
- Ewaluacja skuteczności wprowadzanych interwencji
- Wiedza o skuteczności może **obniżyć koszty systemowe**



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Dla mediów – Kluczowe wnioski 2024

✓ Pozytywne zmiany

- Ogólny spadek o 187 zgonów (~4%) w porównaniu z 2023
- Młodzi dorośli (20–24): Silny spadek –18%, szczególnie mężczyźni (~21%)
- Grupa 25–64 lata: Systematyczna poprawa (~6% i ~7%)
- Wieś: Duży spadek u młodzieży (~20%) i młodych dorosłych (~37%)
- Dziewczyny: Spadki w grupach 0–14 i 15–19 lat

⚠ Obszary wymagające interwencji

- Seniorzy 65+: Wzrost o 58 zgonów (+7%) – największy problem
- Seniorki: Wzrost współczynnika o 16% – szczególnie niepokojący
- Miasta: Wzrost zgonów seniorów o 14%
- Chłopcy: Wzrost w grupach 0–14 (+33%) i 15–19 (+17%)
- Młodzież ze wsi (15–19): Wzrost o 12%

Główne przesłanie

Polska odnotowuje **postęp w zapobieganiu samobójstwom** w większości grup wiekowych, ale **seniorzy wymagają pilnych działań systemowych**. Starzenie się społeczeństwa może wzmocnić negatywny trend, jeśli nie zostaną podjęte zdecydowane kroki.



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Dziękuję za uwagę

Dr n. med. Anna Baran
Współprzewodnicząca Zadania 8
Krajowego Programu Zapobiegania Samobójstwom
NPZ (2021–2025)

Kontakt: biurozszs@ipin.edu.pl

Źródło danych: Główny Urząd Statystyczny (GUS)



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

