

Zespół Szkół w Krzymowie
Szkoła Podstawowa
im. Mikołaja Kopernika
Gimnazjum
im. Papieża Jana Pawła II

Zapobieganie samobójstwom dzieci i młodzieży

Poradnik opracowany na bazie materiałów ORE,
przez pedagoga szkolnego

Zapobieganie samobójstwom dzieci i młodzieży

Spis treści dokumentu

I	Samobójstwa rzadko występują nagle	3
II	Czynniki chroniące młodzież przed samobójstwem	3
III	Sygnaly zagrożenia	4
IV	Czego robić nie wolno !	5
V	Jak reagować, gdy uczeń mówi o samobójstwie?	5

I Samobójstwa rzadko występują nagle

Samobójstwa pojawiają się jako rezultat dłuższego procesu, gdy stałej ekspozycji na poważne czynniki ryzyka nie równoważy wpływ istotnych czynników chroniących. Im dłuższy czas działania czynników ryzyka, tym większe zagrożenie. Młody człowiek w bardzo trudnej sytuacji doświadcza silnych emocji, jak lęk, gniew, żal, wstyd i upokorzenie, poczucie winy i smutek, które po pewnym czasie doprowadzają do stanu permanentnego przeciążenia emocjonalnego i depresji. Przy braku wsparcia i pomocy może uznać swoją sytuację za beznadziejną i zacząć poszukiwać drogi ucieczki od cierpień, na której wyodrębniamy zwykle **trzy etapy lub fazy**:

1. **Myśli samobójcze** – rozważania, że dobrze byłoby nie żyć; wyobrażanie sobie własnego pogrzebu z płaczącymi i pełnymi poczucia winy rodzicami, nauczycielami i rówieśnikami; fantazje dotyczące wpływu tej śmierci na dalsze losy sprawców cierpień.
2. **Zamiary (tendencje) samobójcze** – podjęcie decyzji i poszukiwanie informacji o skutecznych sposobach odebrania sobie życia; testowanie ich (czasami dochodzi do kilku prób samobójczych, o których nikt nie wie).
3. **Samobójstwo dokonane** – myśli i zamiary (tendencje) samobójcze powstające u jakiejś osoby dają się, w większości przypadków, odczytać z jej wypowiedzi i zachowań. Z badań wynika, że u większości osób, które zamierzają popełnić samobójstwo, usiłuje wcześniej w rozmaity sposób powiadomić o tym najbliższe otoczenie. W fazach poprzedzających akt samobójczy jednostka wysyła coraz wyraźniejsze sygnały werbalne i niewerbalne, komunikując swoje zamiary i, mniej lub bardziej świadomie, wołając o pomoc. Wrażliwy i uważny obserwator może je wychwycić. Jednak 25% nastolatków badanych po nieudanej próbie samobójczej relacjonuje, że poszukiwało pomocy u dorosłych, lecz jej nie otrzymało.

II Czynniki chroniące młodzież przed samobójstwem

- spójna rodzina (której członkowie wymagają od siebie nawzajem, okazują zainteresowanie i udzielają wsparcia)
- dobra umiejętność stawiania czoła trudnościom
- osiągnięcia szkolne
- poczucie więzi ze szkołą
- dobre relacje z rówieśnikami w szkole
- mała dostępność środków umożliwiających skuteczne pozabawienie się życia (broni palnej, leków, trucizn)
- umiejętność poszukiwania pomocy i porady u innych
- umiejętność kontrolowania impulsów
- umiejętność rozwiązywania problemów i konfliktów
- integracja ze środowiskiem; okazje do uczestnictwa w działaniach, wydarzeniach szkolnych i kołach zainteresowań
- poczucie sensu życia, zaufania do siebie i innych
- stabilne środowisko
- dostęp do pomocy psychologiczno-pedagogicznej i medycznej
- odpowiedzialność za innych (kolegów, zwierzę)

III Sygnały zagrożenia

1. Wczesne sygnały ostrzegawcze:

- wycofywanie się z kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, odwracanie się od nich
- zainteresowanie lub wręcz zaabsorbowanie śmiercią
- wyraźne zmiany osobowości i poważne zmiany nastroju
- trudności z koncentracją, trudności w szkole; obniżenie jakości pracy i ocen
- zmiana dotychczasowych zwyczajów dotyczących jedzenia i snu (utrata apetytu lub objadanie się, bezsenność lub nadmierna senność)
- utrata zainteresowania rozrywkami;
- częste uskarżanie się na fizyczne dolegliwości, przeważnie powiązane z emocjami, jak bóle głowy, bóle żołądka lub uczucie zmęczenia, nieustanne znudzenie
- utrata zainteresowań dla rzeczy i spraw, o które dotychczas młody człowiek się troszczył (np. zaniechanie dbałości o wygląd).

2. Sygnały alarmujące – wysokiego zagrożenia:

- rozmawianie o samobójstwie lub o jego planowaniu
- wzrost impulsywności: nagłe impulsywne działania, jak akty agresji i przemocy, zachowania buntownicze lub ucieczkowe (wynikające z ogromnego napięcia emocjonalnego)
- nagłe ekscesy alkoholowe lub narkotykowe (będące próbą „znieczulenia się” w cierpieniu lub formą „wołania o pomoc”)
- 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, własnej bezwartościowości
- odrzucanie otrzymywanych pochwał lub nagród
- rzucanie co jakiś czas komunikatów typu:
Niedługo przestanę być dla ciebie problemem, To nie ma znaczenia, To już na nic się nie zda, Już się nie zobaczymy
- nagłe przejście z depresji do stanu pogody i zadowolenia. Zwykle oznacza to, że uczeń, po okresie walki wewnętrznej, podjął już decyzję o ucieczce od problemów i zakończeniu swego życia
- rozdawanie kolegom swoich ulubionych przedmiotów; oddawanie domowych zwierzątek w dobre ręce
- sporządzanie testamentu
- wypowiadanie komunikatów takich jak: *Jestem niczym, Nie warto się mną zajmować, Chciałbym umrzeć, Zamierzam się zabić, Nie powinnam się urodzić.*

Myśli i tendencje samobójcze nastolatki ujawniają również w swoich utworach literackich i plastycznych. Wskaźnikiem depresji może być także ciągle słuchanie ciężkiej ponurej muzyki, fascynacja muzyką młodo zmarłych piosenkarzy, w tym samobójców.

3. Sygnały zagrożenia :

- tworzenie wierszy i opowiadań z motywem śmierci, ujawniających brak poczucia sensu życia, czasem lęk
- tworzenie obrazów i plakatów przedstawiających krzyże, cmentarze, topielców, muchę zaplątaną w pajęczą sieć. W pracach plastycznych zauważalna jest uboga, „depresyjna”, paleta barw: czerń, różne odcienie szarości, granat, czasem brąz.
- ciągle słuchanie mrocznej muzyki, utworów młodo zmarłych piosenkarzy, (np. Janis Joplin czy Jima Morrisona), palenie zniczy cmentarnych w pokoju przed ich portretami.

Jeżeli w ciągu ostatnich kilku tygodni lub dłużej nauczyciele, czy koledzy, zaobserwowali u ucznia co najmniej cztery z wymienionych wyżej sygnałów/objawów, zwłaszcza z czerwonej listy, szkoła powinna podjąć natychmiastowe działania, by rodzice udali się z dzieckiem na badanie psychologiczne i psychiatryczne. Kilka utrzymujących się objawów świadczy o poważnym kryzysie afektywnym z wysokim ryzykiem samobójstwa wymagającym pilnej interwencji specjalistów, niekiedy także farmakologicznej.

IV Czego robić nie wolno !

Krótkich, 2-4 godzinnych zajęć dotyczących wyłącznie samobójstw, nie powiązanych z innymi działaniami profilaktycznymi szkoły. Podobne zajęcia tylko rozjątrzą problemy zamiast im zapobiegać i podsuwają dzieciom i nastolatkom przeżywającym kryzys pomysły na ucieczkę z trudnej sytuacji.

Ukazywać samobójstwo jako reakcję na stres i prezentować mechanizmy psychologiczne. Zamach samobójczy zaczyna być postrzegany, jako uzasadniony, nieuchronny i akceptowany sposób rozwiązywania trudności.

Pokazywać filmy i inne materiały wizualne prezentujące zachowania samobójcze, młodego człowieka, a także reakcje otoczenia na jego śmierć (robią to niestety media). Podobny materiał działa jak instruktaż oraz wzmacnia motywację niektórych uczniów do zdobycia w ten sposób zainteresowania lub załatwienia porachunków ze swoimi rodzicami, kolegami czy nauczycielami.

Angażować młodych ludzi po próbach samobójczych (rówieśników odbiorców lub nieco starszych), by opowiadali na spotkaniach z uczniami o swych przeżyciach, albo prezentować nagrane wywiady. Uczniowie mogą identyfikować się z prezydentem i kopiować zachowania samobójcze.

V Jak reagować, gdy uczeń mówi o samobójstwie?

Jak się zachować, gdy młody człowiek komunikuje wprost zamiary samobójcze, daje do zrozumienia, że chce pozbawić się życia, czy opowiada o podejmowanych wcześniej próbach samobójczych? **Rozmawiaj z uczniem w sposób tak naturalny, jak tylko potrafisz.**

Celem prowadzonej rozmowy powinno być: zapewnienie mu bezpieczeństwa, nawiązanie kontaktu, umożliwienie wyrzucenia nagromadzonych silnych emocji, zmniejszenie poczucia osamotnienia, podarowanie odrobiny nadziei.

Nie można skonstruować jednego przydatnego scenariusza rozmowy z potencjalnym samobójcą, ponieważ nie istnieją dwa identyczne życiorysy, identyczne zestawy czynników ryzyka ani identyczne procesy prowadzące do kryzysu. Każda rozmowa będzie przebiegała inaczej. Oto kilka podstawowych zasad reagowania i wskazówek umożliwiających osiągnięcie celów i uniknięcie poważnych błędów:

- 1. Zachowaj spokój. Nie panikuj.** Nie reaguj natychmiast, policz w myśli do trzech. Kontroluj głos i mimikę, staraj się nie okazywać zdenerwowania. Jemu/jej jest w tej chwili bardzo potrzebny opanowany, dający oparcie dorosły.
- 2. Traktuj ucznia i jego komunikat o zamiarach samobójczych poważnie**, nie lekceważ go. Przekonanie, że osoby mówiące o samobójstwie nigdy go nie popełniają, jest mitem. Wielu samobójców komunikowało wcześniej swoje zamiary.
- 3. Nie odsyłaj ucznia** proponując inny termin rozmowy lub kierując go do innej osoby. To bardzo niebezpieczne. Odesłanie może zostać odebrane jako lekceważenie. Może też, podobnie jak objawy paniki u dorosłego rozmówcy, nasunąć uczniowi myśl, że jego sytuacja jest gorsza niż sam przypuszczał i zwiększyć lęk, poczucie

osamotnienia i beznadziejności. Musisz z nim porozmawiać właśnie teraz. Poproś, by ktoś zastąpił cię podczas lekcji. W tej chwili najważniejsze jest zapewnienie fizycznego i psychicznego bezpieczeństwa dziecku.

- 4. Nie zostawiaj ucznia ani na chwilę samego.** Jeśli obawiasz się, że sobie nie poradzisz, albo sytuacja tego wymaga (np. uczeń jest w stanie dużego pobudzenia), poślij kogoś po pomoc nie opuszczając pokoju. Wezwij kogoś z członków zespołu ds. sytuacji kryzysowych, który jest lepiej przygotowany do prowadzenia rozmowy z osobą w kryzysie. Społeczność szkolna jest dobrze poinformowana o tym, że na terenie szkoły funkcjonuje taki zespół zatem włączenie do interwencji drugiej osoby będzie potraktowane przez ucznia jako coś naturalnego i oczywistego. Możesz się powołać na obowiązującą procedurę postępowania:
Możesz powiedzieć uczniowi *To ważna sprawa wymagająca szybkiego i mądrego rozwiązania. Jak wiesz, wszystkie trudności rozwiązujemy w szkole zespołowo. Poproszę jeszcze do nas panią.... Co dwie głowy, to nie jedna.*
Oczekując na pomoc zatroszcz się o dziecko spokojnie i serdecznie. Po przyjściu drugiej osoby możesz pozostać przy ich rozmowie.
- 5. Nie obiecuj absolutnej dyskrecji.** Uczeń może chcieć rozmawiać o swoich problemach żądając od ciebie przyrzeczenia, iż nikomu o nich nie powiesz. Nigdy nie zawieraj takiego kontraktu. Znajdziesz się w pułapce - w konflikcie prawnym i etycznym. Musisz powiadomić dyrektora i rodziców. Prawdopodobnie niezbędne okażą się konsultacje specjalistyczne, czasem konieczna jest współpraca z policją i sądem rodzinnym. Staniesz przed dylematem, czy złamać dane słowo, czy zaniechać udzielania pomocy biorąc odpowiedzialność za dalsze losy dziecka. Powiedz mu/jej o tym: *Stawiasz mnie w trudnej sytuacji. Nie mogę ci tego obiecać. Bardzo chcę ci pomóc i zależy mi, żebyś była zdrowa i szczęśliwa, ale (podaj kilka rzeczowych argumentów) np.:*
Twoich problemów nie da się rozwiązać jednoosobowo.
Nie jestem specjalistą.
Obowiązują mnie przepisy prawa.
Żądając całkowitej dyskrecji wiążesz mi ręce.
Nie chcę cię widzieć martwą i obwiniać się do końca życia, że nie zapewniłam/em ci odpowiedniej pomocy.
Mogę tylko obiecać zachowanie dyskrecji wobec osób niezaangażowanych w rozwiązywanie twoich trudności.
Przed wszystkim należy powtórzyć, że nam na niej/nim zależy.
- 6. Zapewnij możliwie najlepsze warunki rozmowy. Zadbaj o intymność.** Nie przeprowadzaj ucznia do pokoju nauczycielskiego, gdzie przebywa wiele osób. Nie pozwól, by ktoś przypadkowy wchodził do pokoju, w którym rozmawiacie. Nic nie powinno was rozpraszać.
- 7. Nie prowokuj ucznia podając w wątpliwość jego zamiary.** Nie znając sytuacji nigdy nie mów: *Nie wierzę, że chcesz to zrobić lub Nie próbuj mnie straszyć samobójstwem. Nie poprawisz w ten sposób swoich ocen.*
To bardzo ryzykowne. Pobudliwy, zraniony i zdesperowany nastolatek może za chwilę przystąpić do realizacji zamiarów, choćby z chęci zemsty za twoją bezdusność.

8. **Respektuj uczucia ucznia.** Masz do czynienia z człowiekiem głęboko cierpiącym, młodym, który nie potrafi sobie poradzić z własnymi emocjami. Nie próbuj bagatelizować problemu protekcyjnym traktowaniem go, zdawkową reakcją typu: *Naprawdę chcesz to zrobić? Albo, jeszcze gorzej: Naprawdę chcesz zrobić takie głupstwo?* Wzmacniasz tylko jego negatywne emocje i utwierdzasz w przekonaniu, że nikt go nie rozumie i nie chce się nim zająć.
9. **Uważnie słuchaj.** Nie zajmuj się w tym czasie niczym innym. Pozwól uczniowi mówić. Mówienie może przynieść mu ulgę. Więcej słuchaj niż mów. Zadawaj krótkie pytania. Nie komentuj na bieżąco relacjonowanych wydarzeń i nie podawaj od razu swoich interpretacji. Jeśli coś mówisz, posługuj się prostym językiem zrozumiałym dla nastolatka. Utrzymuj kontakt wzrokowy.
10. **Nie próbuj „na siłę” poprawiać nastroju ucznia.** Ona/on spostrzega świat w czarnych barwach, przeżywa dramat i nie widzi dla siebie przyszłości. Pełne optymizmu zdania wypowiedziane w najlepszej intencji, jak: *Na pewno nie jest tak źle, jak myślisz; Nie przejmuj się; Zobaczysz, wszystko będzie dobrze* – zostaną odebrane jako dowód lekceważenia, kompletnego braku zrozumienia i braku rozsądku. Zaufanie do ciebie i motywacja do rozmowy może zniknąć.
11. **Bądź empatyczna/y.** Czasem zasygnalizuj zrozumienie dla przeżyć ucznia, ale raczej unikaj nadużywanego słowa „Rozumiem”. Osoby w depresji źle je znoszą i reagują irytacją. Są przekonane, że nikt tego nie rozumie, jeśli sam nie był na dnie rozpacz. Lepiej spróbuj nazwać jego emocje i odczucia: *Poczułeś, że świat się wali?, albo Byłaś przerażona.* Nie rób tego jednak zbyt często.
12. **Bądź cierpliwa/y.** W nim jest pełno lęku, żalu, wstydu i gniewu. Może zachowywać się buntowniczo i prowokacyjnie. Zaczepki słowne i wyrazy rozgoryczenia nie muszą być adresowane właśnie do ciebie. Jesteś tylko ekranem, na który uczeń rzutuje swoje frustracje. Nie daj się sprowokować i nie wchodź w rolę sędziego. Spokojnie słuchaj. Gdy uzna cię za osobę rozumiejącą i wspierającą, uspokoi się.
13. **Ujawnij swoje odczucia** wywołane rozmową. Twoje emocje mogą być widoczne i nie ma powodu, by o nich nie wspomnieć. Uczeń chce usłyszeć, że jego osoba i jego sprawy nie są ci obojętne. Czasami usiłuje nawet sprowokować rozmówcę wypowiadając przypuszczenie, iż pewnie go to nie zainteresuje. Wyraż krótko własne odczucia posługując się zdaniem: *Jestem poruszona/y (przejęta) tym, co mi powiedziałeś (mówisz).* Nie mów jednak, że bardzo cię to zdenerwowało lub przerażyło i nie składaj wyrazów współczucia. Nie opowiadaj też teraz o własnych trudnościach życiowych i stanach psychicznych, ani o znanych ci podobnych przypadkach. Skoncentruj się na jego historii.
14. **Nie oceniaj.** Unikaj oceniania zachowania ucznia i wypowiedzania opinii, co jest dobre, a co złe, etyczne lub nieetyczne. To nie jest właściwy moment na takie rozważania i nie są one skuteczne. Stwarzasz tylko dystans między sobą, a dzieckiem. Ono od dawna doświadcza bardzo silnych przykrych emocji i chce się od nich uwolnić za wszelką cenę. Nie jest w stanie myśleć o niczym innym. Największą wartość ma właśnie to, że siedzisz z nim i słuchasz go uważnie. Udzielasz mu w ten sposób wsparcia.
15. **Nie próbuj prowadzić dyskusji.** Nie czuj się zobowiązana/y do natychmiastowego przekonania ucznia, by zrezygnował z samobójczych zamiarów.
 - Nie zasypuj go lawiną argumentów. To nie jest właściwy moment i dyskusja nie przyniesie oczekiwanych rezultatów z powodów wymienionych powyżej. Większość argumentów on sam już wielokrotnie rozważał.

- Nie przeciwstawiaj się gwałtownie samobójczej decyzji ucznia, ale zachęcaj do odwołania w czasie jej realizacji. Możesz się posłużyć zdaniem: *Zawsze jeszcze zdążysz to zrobić.*
 - Unikaj wywoływania w nim poczucia winy. Osoby głęboko depresyjne bardzo źle o sobie myślą i są pełne poczucia winy. Nie obciążaj go dodatkowo. Nie używaj takich argumentów jak rozpacz rodziców i bliskich w przypadku jego śmierci. Często plan samobójstwa jest motywowany właśnie chęcią dokonania porachunków z rodzicami, kolegami czy nauczycielami. Utwierdzisz go wówczas w jego zamiarach.
 - Masz jednak prawo nie zgadzać się z wielokrotnie wypowiedzianym przez ucznia przekonaniem o braku wyjścia z kryzysu. Powiedz: *Wiem, że tak to widzisz i oceniasz, ale nie zgadzam się tobą. Przychodzą mi do głowy różne możliwe wyjścia. Nie mam w tej chwili pewności, czy i które okażą się skuteczne. Będziemy szukać najlepszych rozwiązań. Wrócimy jeszcze do tego.* Demonstruj spokojną pewność siebie. Nie musisz teraz uzasadniać swojego przekonania. I tak usłyszysz po każdym argumentie, że to beznadziejne, to nic nie da, a młody człowiek nie ma już na nic siły.
- 16. Wypowiadaj się w sposób bezpośredni i otwarty. Nie obawiaj się używać słów „śmierć” i „samobójstwo”.** Nie bój się, że podsuniesz uczniowi w ten sposób niebezpieczny pomysł. On i tak od dawna o tym myśli. Zyskasz tylko uznanie i zaufanie jako osoba otwarta i odważna. Często nastolatki nie mówią o samobójstwie wprost, lecz dają do zrozumienia. Można wówczas zapytać: *Czy chcesz mi powiedzieć, że myślisz o samobójstwie?* Można także pytać, czy rozważał, jaką metodę pozbawienia się życia wybrać.
- 17. Nie bój się ciszy.** Gdy w trakcie rozmowy zapadnie cisza, nie przerywaj jej natychmiast. Daj sobie i uczniowi czas na refleksję. Przebywanie ze sobą w pełnej zrozumienia ciszy buduje kontakt.
- 18. Przedstaw swoje najbliższe zamiary.** Możesz jeszcze nie wiedzieć, jak rozwine się akcja pomocy. Opowiedz jednak uczniowi, co zamierzasz zrobić w jego sprawie w najbliższym czasie, by nie czuł się zaskoczony i zdradzony przez ciebie. Zapytaj, czego obawia się w związku z planowanymi przez ciebie działaniami. Wysłuchaj jego obaw i weź je poważnie pod uwagę. Spróbuj go uspokoić. We wszystkich działaniach staraj się go chronić.
- 19. Bądź uczciwa/y.** Nie obiecuj uczniowi zbyt wiele. Możesz nie być w stanie zrealizować obietnic i tylko zniszczysz jego zaufanie.
- 20. Nie stosuj konfrontacji.** Gdy dowiesz się, iż przyczyną próby samobójczej lub zamiarów jest przemoc rówieśnicza, przemoc domowa czy wykorzystywanie seksualne, nie doprowadzaj do konfrontacji ze sprawcami przemocy. Dla ofiary jest to dodatkowa ogromna trauma. Narażasz ucznia na represje ze strony sprawców i burzysz zaufanie do siebie. Lęk przed represjami może przyspieszyć decyzję o samobójstwie. Sprawa wyjaśni się w procesie diagnozy.

Po zakończeniu rozmowy uruchom procedurę postępowania w sytuacjach kryzysowych, w tym powiadom rodziców. Nie pozwól, by uczeń sam opuścił szkołę.

Data:.....

Kinga Zielińska – Szczepaniak: