

SAMOBÓJSTWA DZIECI i MŁODZIEŻY

Informacja dla nauczycieli oraz osób pracujących z dziećmi i młodzieżą

NIE pozwól mi ZNIKNAĆ!

Zobacz...
ZNIKAM



Warszawa 2019

Poradnik powstał w ramach **kampanii społecznej Zobacz...ZNIKAM**, której celem jest zwrócenie uwagi na problematykę samobójstw wśród dzieci i młodzieży.

Co roku w Polsce samobójstwo popełnia prawie dwukrotnie więcej osób niż ginie w wypadkach samochodowych. Ponad trzysta pięćdziesiąt z nich to dzieci i młodzież do 19 roku życia. Problem ten jednak wciąż funkcjonuje w społeczeństwie jako tabu.

Kampania Zobacz... ZNIKAM organizowana przez **Fundację Zobacz...JESTEM** obejmuje działania ukierunkowane na szeroko rozumianą edukację społeczną.

Uruchomiona została specjalna strona internetowa – **zobacznikam.pl**, która w całości poświęcona jest tematyce samobójstw wśród osób najmłodszych.

Kampania skierowana jest do osób z otoczenia dzieci i młodzieży - do rodziców i instytucji, które mają z nimi bezpośredni kontakt. Mogą oni znaleźć w jednym miejscu wszelkie potrzebne informacje i materiały.



Każdego roku w Polsce ponad 350 młodych osób popełnia samobójstwo. Jednocześnie należy pamiętać, że rzeczywista liczba zamachów samobójczych jest wyższa, a próby samobójcze szacunkowo zdarzają się nawet sto razy częściej wśród dzieci i młodzieży. Komenda Główna Policji odnotowuje ich 5000 rocznie!



Co może zrobić SZKOŁA, aby zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia-zamachów samobójczych wśród swoich uczniów?

Działać, szkolić, szerzyć informacje.

Dbać o zasoby interwencji kryzysowej:

- warsztaty/ edukacja kadry: przygotować kadre, dbać o szkolenia nauczycieli, pedagogów, psychologów
- warsztaty/ edukacja młodzieży, wyposażyć ich w umiejętności umożliwiające radzenie sobie z różnego rodzaju-kryzysami.



O co najbardziej należy dbać, konstruując PROFILAKTYKĘ SAMOBÓJSTW?

- Samoocena – wysoka, stabilna i adekwatna do rzeczywistości
- Umiejętność rozwiązywania sporów i konfliktów
- Umiejętność wyznaczania celów, dążenia do realizacji planów, marzeń
- Kształcenie umiejętności społecznych, takich jak asertywność
- Śmiałość w relacjach międzyludzkich, otwartość na nowe pomysły
- Wiedza oraz umiejętność pomocy i proszenia o wsparcie
- Umiejętność rozpoznawania sytuacji kryzysowych.



Jak rozpoznać dziecko zagrożone RYZYKIEM SAMOBÓJSTWA?

Zachowania samobójcze są procesem, na który składają się **widoczne i niewidoczne** myśli oraz zachowania. **Zachowania widoczne** mogą być traktowane jako **sygnały ostrzegawcze** ryzyka podjęcia próby samobójczej lub popełnienia samobójstwa.



SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE wysyłane przez dziecko, które może zaobserwować nauczyciel lub dorosły pracujący z dziećmi to m.in.:

- izolacja społeczna – wycofywanie się z kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, odsuwanie się od nich
- zainteresowanie tematem śmierci, czasem bardzo intensywne – dziecko przegląda strony internetowe dotyczące śmierci, dużo mówi o tym, rysuje śmierć, pisze opowiadania o śmierci, samobójstwie itp.
- wyraźne zmiany osobowości – „dziecko nie do poznania”
- poważne zmiany nastroju – zwykle znaczne obniżenie nastroju lub znaczne wahania nastroju
- trudności w szkole – obniżenie jakości pracy, efektów w nauce, problemy z koncentracją uwagi itp.
- brak dbałości o wygląd zewnętrzny
- używanie alkoholu i/lub narkotyków
- nasilony smutek, rozpacz, rozdrażnienie, złość i irytacja
- zwiększona trudność w kontrolowaniu emocji
- znacząca zmiana rytmu dobowego – zaburzenia snu i jedzenia
- utrata zainteresowań, porzucenie dotychczasowego hobby, niechęć do rozrywek
- częste skargi dotyczące złego samopoczucia fizycznego bez wyraźnej przyczyny somatycznej, np. ciągłe zmęczenie, bóle głowy, brzucha, ciągła nuda
- rozmawianie o samobójstwie lub jego planowanie
- wzrost impulsywności – zachowania impulsywne, stosowanie przemocy, zachowania agresywne i autoagresywne
- ucieczki z domu, częste wagary, zachowania buntownicze
- odrzucanie pomocy – „nikt nie może mi pomóc”, „nic już nie da się zrobić”
- oskarżanie się, poczucie winy – „zasłużyłem sobie na to”, „sama tego chciałam”, komunikaty werbalne dotyczące własnej beznadziejności i bezwartościowości – „wszystko jest bez sensu”, „do niczego się nie nadaję”, „mogłoby mi się coś przydarzyć”, „lepiej by było, gdybym się w ogóle nie urodziła”
- odrzucanie komplementów, pochwał i nagród
- rozdawanie innym swoich rzeczy, zwierząt – „oddawanie ich w dobre ręce”
- ślady po samouszkodzeniach, np. rany, blizny, opatrunki, ukrywanie ciała pod ubraniami
- sporządzanie testamentów, listów pożegnalnych.

Sygnaty ostrzegawcze mogą być **niespecyficzne** – łatwo je przeoczyć lub zbagatelizować, np. przypisując je „wiekowi rozwojowemu”. Dla niektórych z nich trudno jednak znaleźć inne wytłumaczenie niż skłonności samobójcze.

Jeśli zmiany u Twojego podopiecznego są znaczące oraz budzą twój niepokój, postaraj się ocenić, czy nastolatek wyraża przez swoje zachowania, myśli i słowa pragnienie śmierci oraz poczucie beznadziei. Pamiętaj, że może to robić mniej lub bardziej świadomie.

Ocena ryzyka samobójstwa oraz rozmowa z uczniem w kryzysie może być trudna i stresująca zarówno dla Ciebie, jak i dla ucznia.



KOGO WARTO PYTAĆ O MYSLI SAMOBÓJCZE?

DZIECI I MŁODZIEŻ:

- z zaburzeniami depresyjnymi
- u których nie stwierdzono depresji, ale występują objawy depresyjne
- leczonych psychiatrycznie
- używające i nadużywających substancje psychoaktywne (alkohol, narkotyki, dopalacze)
- z zaburzeniami odżywiania się, tożsamości seksualnej
- z tendencjami autodestrukcyjnymi np. dokonujące samouszkodzeń
- których członek rodziny lub przyjaciel/kolega popełnił samobójstwo lub ma/miał myśli samobójcze.



OKREŚLANIE RYZYKA SAMOBÓJSTWA

Ryzyko nagłe (< 48 h) Pojawiają się konkretne myśli i skłonności samobójcze, dziecko chce się zabić, ma plan popełnienia samobójstwa, ma dostęp do środków śmiertelnych, emocje i uczucia wskazują na ryzyko próby samobójczej:

- **NIE OPUSZCZAJ DZIECKA.** NIEZWŁOCZNIE POWIADOM DYREKTORA PLACÓWKI. POWIADOM RODZICÓW/OPIEKUNÓW PRAWNYCH
- **NIGDY NIE OBIECUJ,** ŻE ZACHOWASZ W TAJEMNICY INFORMACJĘ O PLANACH SAMOBÓJCZYCH!!!
- **JEŻELI TWOIM ZDANIEM ŻYCIE I ZDROWIE DZIECKA JEST ZAGROŻONE, NIE WAHAJ SIĘ PODJĄĆ DZIAŁANIA, ZAWIADOMIĆ POLICJĘ I/LUB POGOTOWIE RATUNKOWE!**
- W TEN SPOSÓB NIE ZASZKODZISZ, A MOŻESZ URATOWAĆ ŻYCIE DZIECKA!
- **NIGDY NIE IGNORUJ I NIE BAGATELIZUJ SYGNAŁÓW OSTRZEGAWCZYCH!**

Ryzyko bliskie (dni, tygodnie) oraz długoterminowe – myśli samobójcze bez planów, pojawiają się objawy depresyjne:

- **NIGDY NIE OBIECUJ,** ŻE ZACHOWASZ W TAJEMNICY INFORMACJĘ O PLANACH SAMOBÓJCZYCH!
- **WYTŁUMACZ** dziecku, że MUSISZ POINFORMOWAĆ RODZICÓW/OPIEKUNÓW PRAWNYCH ALBO PEDAGOGA/PSYCHOLOGA SZKOLNEGO, aby mogło otrzymać odpowiednią pomoc
- **NIE PANIKUJ!** JEŚLI CZUJESZ, że NIE WIESZ, co zrobić w tej sytuacji, ZANIM ZAREAGUJESZ, POPROŚ O POMOC kogoś zaufanego – PEDAGOGA, PSYCHOLOGA SZKOLNEGO lub DYREKTORA SZKOŁY czy INNEGO NAUCZYCIELA.
- **NIE WCIĄGAJ W TĘ SYTUACJĘ INNYCH UCZNIÓW!** NIE PODPYTUJ, NIE ROZSIEWAJ PLOTEK itp.
- **NIE OCZEKUJ OD UCZNI**A, że POWIE CI PRAWDĘ i zapewni Cię o swoim bezpieczeństwie
- **NIE OCZEKUJ OD UCZNI**A, że będzie „współpracował” – chętnie rozmawiał, słuchał Cię i będzie spokojny – PAMIĘTAJ, ŻE JEST ON W OSTRYM KRYZYSIE!



PAMIĘTAJ, że NIE WSZYSTKIE RODZINY, w których dziecko podejmuje próby samobójcze są DYSFUNKCJONALNE! Ryzyko samobójstwa u dziecka dotyczy wszystkich rodzin, zwłaszcza tych, w których występują przewlekłe problemy.

CZYNNIKI RYZYKA podjęcia zachowań SAMOBÓJCZYCH u DZIECKA występujące w RODZINIE:

- przewlekła wrogość, brak poczucia bezpieczeństwa
- zachowania aspołeczne wśród członków rodziny
- trudności ekonomiczne
- nadużywanie alkoholu
- problemy małżeńskie
- aktywne konflikty rodzic-dziecko
- izolacja społeczna rodziny
- przewlekłe konflikty i kłótnie
- częste zmiany miejsca zamieszkania
- utrata rodzica, opuszczenie
- rozwód, separacja
- rzadki kontakt z rodzicem, rodzic okazujący fizyczny i/lub emocjonalny dystans
- trudności w komunikacji pomiędzy członkami rodziny – nieefektywne metody, komunikacja nie jest nastawiona na rozwiązywanie problemów
- dziecko jest pozostawione samemu sobie przy braku zgody rodziców na ingerencję z zewnątrz
- sztywność przekonań dotyczących zmian – „zależą tylko od siły woli, a nie od przyjęcia pomocy oraz zmiany postaw i zachowań”
- dziecko przyjmuje rolę kozła ofiarnego, aby rozwiązać problemy rodziców, co uniemożliwia separację dziecka – zmiany nie są możliwe.

Samobójstwom można zapobiegać, należy uważnie obserwować osobę i reagować na czas!



JAK ROZPOCZĄĆ ROZMOWĘ?

Zadbaj o otoczenie i czas na rozmowę.

- „Widzę, że było Ci bardzo trudno/ciężko ostatnio...”
- „Mogę się tylko domyślić, że miałeś/-aś ostatnio trudny czas...”
- „Wyobrażam sobie, że musiało Ci być ciężko/trudno ostatnio...”
- „Wygląda na to, że to, co dzieje się wokół ciebie w ostatnim czasie jest bardzo skomplikowane i może ci być trudno sobie z tym poradzić...”

Jak zakomunikować gotowość do rozmowy i zachęcić do podzielenia się z tobą myślami/obawami?

- „Proszę, opowiedz, co się ostatnio działo?”
- „Proszę, wyjaśnij mi i pomóż mi zrozumieć, jak to na ciebie wpłynęło?”
- „Proszę, podziel się ze mną swoimi obawami?”
- „Proszę, pozwól mi zrozumieć, z jakimi trudnościami/problemami/obawami się zmagasz?”

Jak pytać dziecko o nastrój, emocje i uczucia?

- „Jeśli pozwolisz, chciałbym/chciałabym, żebyś powiedziała/a mi jak się czujesz?”
- „Czy jest coś, co przeszkadza ci obecnie w twoim samopoczuciu?”
- „W jakim jesteś nastroju?”
- „Czy czujesz się nieszczęśliwy/-a, bezradny/-a?”
- „Czy zdarza się, że czujesz się bezwartościowy/-a?”
- „Czy czujesz się winny/-a z jakiegoś powodu?”
- „Czy masz trudności ze snem? Czy nie masz apetytu?”

Jak pytać dziecko o zachowania samobójcze (plany, zamiary, przekonania, dostępność środków, sposoby radzenia sobie, częstotliwość)?

- „Czy czujesz/czułeś/-aś, że nie warto żyć?”
- „Czy pojawiają się takie myśli, że wolałbyś/wolałabyś się nie urodzić?”
- „Czy chciałeś/-aś kiedyś zasnąć i nigdy więcej się nie obudzić?”
- „Czy myślałeś/-aś, że lepiej byłoby nie żyć?”

- „Czy ostatnio często myślałeś/-aś o śmierci?”
- „Czy myślisz ostatnio, że ludziom byłoby bez ciebie lepiej?”
- „Czy zdarzało się, że wyobrażałeś/-aś sobie, że uczestniczysz w jakimś wypadku i umierasz?”
- „Czy myślałeś/-aś o odebraniu sobie życia?”
- „Czy czujesz się tak źle, że myślisz o samobójstwie?”
- „Jak często pojawiają się te myśli? Ile razy w ciągu dnia/tygodnia? Czy przychodzą ci do głowy, nawet wtedy, kiedy tego nie chcesz?”
- „Czy możesz je od siebie „odpędzić”? Czy masz na to swoje sposoby, aby sobie z nimi poradzić? Czy masz nad nimi kontrolę?”
- „Jak oceniasz te myśli? Co o nich myślisz? Czy są dobre, czy złe? Dlaczego?”
- „Czy planowałeś/-aś, w jaki sposób chcesz odebrać sobie życie?”
- „Czy myślisz, że to będzie skuteczna metoda?”
- „Czy przygotowałeś/-aś potrzebne środki?”
- „Czy zastanawiałeś/aś się, kiedy to zrobić?”
- „Jak myślisz, na ile prawdopodobne jest to, że spróbujesz odebrać sobie życie?”
- „Co by było, gdybyś teraz odebrał/a sobie życie? – jaka byłaby reakcja otoczenia? Byłaby to forma ucieczki? „święty spokój”? reinkarnacja? itp.”
- „Dlaczego chcesz się zabić? Dlaczego chcesz umrzeć? Co jest powodem: ucieczka przed problemami, bólem, cierpieniem, choroba, brak nadziei, strata, wstyd, poniżenie, chęć wywołania określonych reakcji u innych osób?”.



Każda osoba jest inna, każdy ma inną historię, inne doświadczenia i pochodzi z innego środowiska. Każda rozmowa i próba pomocy będzie przebiegała inaczej. Dziś możemy przekazać najistotniejsze wskazówki pomagające w rozmowie z osobą potencjalnie mogącą popełnić samobójstwo. Tym samym wykluczemy podstawowe błędy.

1. Nie bagatelizuj tego, co mówi uczeń, nie lekceważ jego komunikatu. Głównym mitem w postrzeganiu samobójstwa jest to, że osoby dużo o nim mówiące nie dopuszczają się tego czynu.
2. Nie panikuj. Nie reaguj zbyt pochopnie i impulsywnie. Nie okazuj zdenerwowania – młody człowiek w tym momencie potrzebuje wsparcia dorosłego.
3. Uważnie słuchaj. Daj całą swoją uwagę, zadawaj pytania, nie przerywaj.
4. Bądź szczery i uczciwy. Mów naturalnie, ale też nie obiecuj rzeczy, których nie możesz spełnić.
5. Bądź cierpliwy.

6. Wystrzegaj się stereotypów, oceniania, moralizowania
7. Nie przerywaj ciszy – ona może służyć refleksji, budowaniu kontaktu.
8. Nie bój się słów: śmierć, samobójstwo. Możesz zadać pytanie dotyczące myśli samobójczych.
9. W rozmowie nie obiecuj pełnej dyskrecji, aby uniknąć konfliktu i nie stracić autorytetu. Ważne jest, abyś informację przekazał później rodzicom i specjalistom.
10. Staraj się rozmawiać w miejscu, w którym nikt nie będzie wam przeszkadzał.
11. Nie zostawiaj ucznia samego, nie odsyłaj go do innej osoby. Może odebrane to zostać jako lekceważenie, brak bezpieczeństwa.
12. Nie zadawaj pytań sugerujących i prowokujących np. „nie strasz mnie samobójstwem”.
13. Nie odnoś się do uczuć, nie uwydatniaj swej wyższości, np. "Nie boisz się?", "Chcesz zrobić takie głupstwo?".
14. Nie mów, że wszystko będzie dobrze lub często używanego zwrotu: "Tak, rozumiem, wiem, jak się czujesz...."
15. Nie doprowadzaj do konfrontacji ofiary ze sprawcą. Jeżeli zrozumiesz, że myśli samobójcze są wynikiem przemocy w domu lub szkole, nie prowokuj bezpośredniego spotkania. Możesz tym spowodować podwojony lęk.

Zdając sobie sprawę z sytuacji i zagrożenia samobójstwem – powiadom opiekunów, nie pozwól, aby uczeń został sam i opuścił samodzielnie szkołę.



Kiedy konieczna jest HOSPITALIZACJA dziecka z myślami i tendencjami samobójczymi?

Hospitalizacja jest wskazana, gdy w ocenie ryzyka samobójstwa u dziecka stwierdza się:

- obecność silnych tendencji samobójczych
- plan i/lub przygotowane środki do popełnienia samobójstwa
- myśli samobójcze i duże nasilenie zaburzeń psychicznych, w tym depresyjnych
- myśli samobójcze (lub podejrzenie zagrożenia tego typu) i objawy psychotyczne (omamy, urojenia, inne zaburzenia myślenia)
- stan bezpośrednio po próbie samobójczej lub przerwana próba samobójcza
- obecność myśli samobójczych i zachowania impulsywne, panika i pobudzenie
- myśli samobójcze i zmieniony stan psychiczny dziecka spowodowany intoksykacją (zażyciem substancji psychoaktywnych)

Hospitalizację można rozważyć w następujących przypadkach:

- obecność myśli samobójczych i brak wsparcia społecznego, rodziny lub brak stabilnej sytuacji życiowej
- obecność myśli samobójczych i brak współpracy ze strony dziecka
- obecność myśli samobójczych i zły stan zdrowia (ostre choroby neurologiczne, choroby nowotworowe itp.)
- zaprzeczanie przez dziecko myślom i skłonnościom samobójczym, podczas gdy dokonana ocena ryzyka wskazuje na wysokie ryzyko próby samobójczej.



INTERWENCJA W PRZYPADKU SAMOBÓJCZEJ ŚMIERCI DZIECKA

Nagła śmierć dziecka w wyniku samobójstwa jest jednym z najtrudniejszych wydarzeń, z którymi styka się otoczenie.



DZIAŁANIA INTERWENCYJNE polegają na:

- Identyfikowaniu grup ryzyka oraz zapobieganiu dalszemu samobójstwom.
Ryzyko naśladownictwa zachowań samobójczych w populacji dzieci i młodzieży jest najwyższe w ciągu 3 tygodni bezpośrednio po samobójstwie!
- Pomocy młodym ludziom w efektywnym radzeniu sobie z uczuciem straty po samobójstwie rówieśnika.

Wśród dzieci i młodzieży – świadków samobójstwa, istnieje większe prawdopodobieństwo wystąpienia zaburzeń lękowych niż u dzieci niezwiązanych z tym wydarzeniem.

U przyjaciół i znajomych – rówieśników samobójcy – istnieje większe prawdopodobieństwo wystąpienia epizodu depresji i dłuższego jej przebiegu.



PRACA Z KLASĄ po śmierci samobójczej kolegi/koleżanki ma na celu:

- lepsze zrozumienie przyczyny samobójstwa
- złagodzenie poczucia winy i odpowiedzialności u osób z otoczenia samobójcy
- prewencję zachowań suicydalnych
- odreagowanie, przeżycie smutku, złości, napięcia i innych trudnych emocji
- pożegnanie z kolegą/koleżanką, który/-a odebrał/a sobie życie
- szukanie innych rozwiązań niż samobójstwo.

Podczas pracy z klasą ważne, aby:

- pracować w małych grupach
- każdy mógł zabrać głos
- akceptować zarówno pozytywne, jak i negatywne komentarze
- nazywać „rzeczy po imieniu”
- unikać eufemizmów, niejednoznacznych określeń.

Jakie pytania można zadać uczniom w klasie?

- „Co czułeś, kiedy dowiedziałeś się o samobójstwie?”, „Co czujesz teraz?”, „Czy to zdarzenie wpłynęło jakoś na twoje życie?”, „Czy zmienia twoje myślenie?”.
- „Co możesz zrobić w podobnej sytuacji?”, „Gdzie możesz szukać pomocy?”, „Czy umiesz zauważyć, że ktoś z Twojego otoczenia nie potrafi radzić sobie ze swoimi problemami?”.

Jak uczniowie mogą wyrazić swoje emocje?

- „Jest mi smutno, bo...”, „Jest mi przykro, bo...”, „Lubiłem Cię za...”, „Jestem na Ciebie zły, bo...” itp.

Fundacja Zobacz...JESTEM
ul. Czerniakowska 159, kl. I, domofon: 200, 00-453 Warszawa
tel: (+48) 883-337-883
e-mail: kontakt@zobaczjestem.pl
Konto bankowe: Bank BGŻ 56203000451110000003992490
KRS 0000453024, NIP 1132863247, REGON 146560645

