

PREWENCJA SAMOBÓJSTW DZIECI I MŁODZIEŻY

MIT:

Osoby, które mówią innym o tym, że planują odebrać sobie życie, w rzeczywistości nie podejmują zachowań samobójczych.

MIT:

Rozmową wprost / pytaniami o myśli samobójcze można sprowokować rozmówcę do targnięcia się na swoje życie.

MIT:

Poprawa po kryzysie samobójczym oznacza koniec ryzyka.

ZWJR.PL

116 111

800 702 222

FAKT: Spośród 10 osób podejmujących zachowania samobójcze, średnio 8 jednoznacznie lub dwuznacznie komunikuje swoje zamiary.

FAKT: rozmowa wprost pozwala powstrzymać osobę w kryzysie przed podjęciem próby samobójczej. Umiejętna rozmowa na temat kryzysu dodaje otuchy i pokazuje, że można rozmawiać nawet na najtrudniejsze tematy.

FAKT: Większość samobójstw zdarza się w ciągu 3 miesięcy od wcześniejszej próby, wysokie zagrożenie utrzymuje się do ok. roku od próby samobójczej. Zagrożenie nie mija wraz z rozpoczęciem farmakoterapii.

Oficjalne statystyki
Komendy Głównej Policji
za 2022 r.

(Według WHO na każdą odnotowaną w oficjalnych rejestrach śmierć samobójczą młodej osoby przypada 100 - 200 prób.)

5108

wszystkich śmierci
samobójczych

156

śmierci
samobójczych
nastolatków

2096

prób
samobójczych u
osób poniżej 19 r.ż.

MIT:

Celem próby samobójczej jest zakończenie życia.

FAKT: Większość osób, które podejmują zachowania samobójcze cechuje ambiwalencja pragnienia życia i śmierci, pozostawiają osobom ze swojego otoczenia możliwość uratowania ich.

30% osób z myślami samobójczymi przejdzie do planów

72% osób z planami podejmie próbę samobójczą
26% osób przechodzi z myśli od razu do próby

CZYNNIKI RYZYKA ZACHOWAŃ SAMOBÓJCZYCH U MŁODZIEŻY

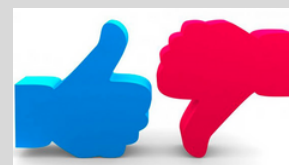
substancje psychoaktywne, szczególnie alkohol,
przemoc rówieśnicza i rodzinna,
przemoc na tle seksualnym,
przynależność do mniejszości,
alkoholizm i inne uzależnienia rodziców,
rozwód rodziców,
zaburzenia odżywiania,

deprywacja potrzeb,
samouszkodzenia,
choroby i zaburzenia psychiczne,
skomplikowana sytuacja rodzinno-społeczno-
ekonomiczna,
utrata rodzica lub opiekuna,
choroby lub dysfunkcje fizyczne,
problemy szkolne,
zaniedbanie

Fałszywe przekonania

- samobójstwo ma racjonalną przyczynę,
- bezpośrednią przyczyną jest ostatnie niewłaściwe zachowanie kogoś, wypowiedziane zdanie

ŚWIAT
MŁODYCH



W kryzysie psychicznym:

- nie interesują się moim życiem
- nie chcę, żeby pomyśleli, że sobie nie radzę
- nie rozumieją
- nie mają dla mnie czasu
- to moje sprawy
- zaczną się czepiać
- strzelą mi wykład
- wszystko wciąż robię źle
- pomyślą, że manipuluję
- liczy się dla nich tylko nauka,
- powiedzą, że za ich czasów,
- ustyszę, że przesadzam,
- będą wiedzieli lepiej,
- nie jestem w stanie ich zadowolić,
- nigdy mi nie pomagają,
- boję się tego, co się ze mną dzieje, więc jak mam o tym opowiedzieć

SŁOWO
NA "D"

Kolektyw
Rojber
+48 509 217
168

ZWJR.PL
116 111
800 702 222

SAMOUSZKODZENIA



- przeprowadzone z własnej woli,
- zazwyczaj niewielkie zagrożenie życia,
- bez intencji samobójczych, ale mogą zapowiadać zachowania samobójcze,
- dokonywane w celu zmniejszenia dyskomfortu psychicznego i/lub poinformowania o nim
- chronią przed zachowaniami samobójczymi,
- rozbrajają dyskomfort psychiczny,
- często występują z innymi zachowaniami autodestrukcyjnymi

- Nie wymuszaj powstrzymania.
- Nie kontroluj.
- Nie krytykuj, nie oceniaj, nie moralizuj.
- Nie narzucaj rozwiązań.
- Nie strasz konsekwencjami.
- Zrozum – jak i po co?
- Zyskaj czas na trening poprzez stosowanie negatywnych zachowań zastępczych.
- Pomóż w nabyciu umiejętności zdrowego radzenia sobie z emocjami.

JAK POMÓC OSOBIE W KRYZYSIE SAMOBÓJCZYM?

bycie i rozmowa

ZWJR.PL

116 111

800 702 222

Zainicjuj rozmowę

- widzę, że...,
- co czujesz? - pomóż nazwać,
- słuchaj, okaż intencję pomocy,
- nie pocieszaj, traktuj poważnie, nie dyskutuj.



Rozmawiaj wprost o trudnościach i zachowaniach autodestrukcyjnych (jeśli się pojawiają):

- oceń, na ile bezpieczna dla siebie samej jest ta osoba,
- rozmawiaj o zachowaniach, które zauważyłeś/aś, zwróć uwagę na to, jak ta osoba próbuje sobie radzić (np. okaleczenia, używki) - nie oceniaj i nie osądzaj!
- zapytaj o myśli i zachowania samobójcze.



Podczas rozmowy...

- jeżeli spotkasz się z niechęcią do rozmowy, próbą odrzucenia pomocy, czy nawet atakiem na ciebie - postaraj się nie brać tego do siebie,
- poszukaj w sobie cierpliwości, troski, życzliwości i ciekawości,
- zadawaj pytania, poproś o przykłady, podsumuj to, co usłyszałeś/aś, zaakceptuj, podziękuj za szczerość i rozmowę.



Pomóż w szukaniu rozwiązań:

- dowiedz się, co do tej pory pomagało
- spróbuj pokazać alternatywne rozwiązania na wyjście z kryzysu,
- pomóż zbudować sieć wsparcia (na kogo jeszcze może liczyć),
- pokaż możliwości otrzymania pomocy, stwórzcie wspólnie plan działania.

Kiedy widzisz zagrożenie zdrowia
lub życia - **dzwoń pod 112!**

116 111

Telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży

800 702 222

Centrum Wsparcia dla
Osób Dorosłych
w Kryzysie Psychicznym

Nie ma uniwersalnych sposobów na wsparcie!
Najważniejsza jest nasza obecność i
emocjonalna dostępność.

To niezadane pytania prowadzą do
tragedii, a nie te, które zadamy.



Polecamy:

Test na znajomość nastolatka

<https://www.facebook.com/spescentrum>

Materiał edukacyjny dla uczestników warsztatów przygotowany z wykorzystaniem m.in. informacji Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego zawartych na stronie www.zwjr.pl

Patrycja Zenker - psycholożka (z dyplomem UAM), nieustannie pogłębiam wiedzę na temat zdrowia psychicznego i skutecznych form pomocy, m.in. na kursie interwencji kryzysowej, na studiach z psychologii uzależnień oraz suicydologii. Służę wsparciem w kryzysach życiowych, w zdrowieniu z depresji i zaburzeń lękowych, w radzeniu sobie z emocjami, zamartwianiem się, ze stresem, czy w poszukiwaniu własnej ścieżki oraz pełni życia.



Magdalena Ryngwelska - psycholożka (z dyplomem UAM), ukończyłam roczne studium psychoterapii dzieci i młodzieży, interesuję się psychologią rozwoju człowieka na wczesnych etapach jego życia. Pracuję z pacjentami indywidualnie wspierając ich w powracaniu do zdrowia, pomagając w znalezieniu równowagi i poczucia bezpieczeństwa. Pracuję z osobami, które znalazły się w kryzysie, z osobami, które chcą nauczyć się rozumieć swoje emocje, z osobami z zaburzeniami, z osobami z myślami samobójczymi.



Justyna Kaczmarek - kulturoznawczyni, studentka psychologii, asystentka zdrowienia. Towarzyszę pacjentom w procesie zdrowienia, wspieram ich najbliższych. Prowadzę warsztaty psychoedukacyjne, na których pokazuję, że wyjście z kryzysu psychicznego jest możliwe. Najbliższe są mi tematy kryzysów życiowych, depresji nawracającej i zaburzeń lękowych.



603 885 337

zankernatrycja@gmail.com

Po czym rozpoznać, że dziecko lub nastolatek jest w kryzysie?

Każda zmiana funkcjonowania dziecka czy nastolatka powinna stanowić dla nas przyczynę do obserwacji. Szczególną uwagę należy zwrócić na takie sygnały jak: apatia, zubożenie, płaczliwość, problemy ze snem (trudności z zasypianiem, z utrzymaniem snu, ale także nadmierna senność), zmniejszenie lub zwiększenie apetytu, zaburzenia koncentracji i uwagi, drażliwość, napady złości, podejmowanie zachowań ryzykownych, zachowania agresywne i autoagresywne, pobudzenie psychoruchowe, silne zaangażowanie w wybraną aktywność. Zachowania osób dotkniętych kryzysem bywają impulsywne, niespójne. Niezaopiekowany kryzys może manifestować się w różnych obszarach, tj. w obszarze uczuć (np.: złość, smutek, irytacja, wściekłość, zwątpienie), myśli (np.: "To niesprawiedliwe", "Dłużej nie dam rady", "Nie poradzę sobie, wszystko jest bez sensu", "To już koniec, życie nie ma sensu"), zachowań (np. zachowań agresywnych, autoagresywnych) i ciała (np. ból głowy, dolegliwości związane z układem pokarmowym, problemy ze snem, z jedzeniem, zmęczenie). Pamiętaj - aby zweryfikować swoje obserwacje i obawy, porozmawiaj z dzieckiem. Nie oceniaj, nie bagatelizuj, słuchaj uważnie.

Co czuje dziecko, które znalazło się w kryzysie?

Dziecko, które znalazło się w kryzysie może mieć poczucie braku wyjścia z sytuacji, a co za tym idzie - bezsilności, bezradności. Często zdarza się, że osoby w kryzysie odczuwają złość, smutek, przygnębienie, irytację, niechęć, apatię, wściekłość, zwątpienie, tęsknotę. Bardzo często osoby dotknięte kryzysem czują się samotne. Nierzadko borykają się z poczuciem winy i brakiem poczucia kontroli. Próbuj nazywać to, co obserwujesz - dawaj znać, że widzisz, co się dzieje. Okaż akceptację, zrozumienie, uprawomocnij emocje.

Jakie są przyczyny kryzysów wśród młodych ludzi?

Istnieje wiele przyczyn, które pośrednio lub bezpośrednio wpływają na pojawienie się kryzysu. Wśród najczęstszych wymienia się: przemoc (domową i rówieśniczą), zaniedbanie emocjonalne, bagatelizowanie problemów dziecka przez dorosłych (rodziców, rodzinę, ale także nauczycieli, wychowawców), poczucie samotności, beznadziejności, uczucie przeciążenia, przytłoczenia.

Jak wspierać dziecko w kryzysie?

Najważniejsze jest to, aby **BYĆ** przy dziecku. Pamiętaj o zasadzie 4xZ, czyli: **zauważ, zapytaj, zaakceptuj, zareaguj**. Jest to zasada tzw. pierwszej pomocy emocjonalnej, która - jak pierwsza pomoc medyczna - może uratować zdrowie, a nawet życie. **Zauważ** zmianę w funkcjonowaniu dziecka, nie ignoruj niepokojących symptomów, nazwij to, co widzisz; **zapytaj**, zacznij rozmowę, dowiedz się jak dziecko się czuje, czy potrafi nazwać przyczynę swoich trudności (czasami nie ma jednej wyraźnej przyczyny, zazwyczaj to kilka mniejszych trudności, które nawarstwiają się tworząc efekt kuli śnieżnej); **zaakceptuj** - uprawomocnij uczucia i emocje - dziecko ma prawo czuć to, co czuje, przeżywać swój wewnętrzny świat. Nie karz dziecka za przejawy jego kryzysu, mów wprost o tym, co widzisz i słyszysz, co to może oznaczać; **zareaguj** - zachęć dziecko do dłuższej otwartej rozmowy, pozwól, aby dziecko mogło swobodnie opowiedzieć o tym, co się u niego dzieje. Porozmawiajcie o sposobach radzenia sobie z kryzysem - co pomagało do tej pory, co przynosi ulgę, kto jest dla dziecka wsparciem, do kogo jeszcze można zwrócić się, aby poszukać pomocy. Czasami okaże się, że wskazane będzie wsparcie specjalisty, wówczas rozmawiaj o tym z dzieckiem, rozwiewaj jego wątpliwości, razem poszukajcie miejsca, w którym takie wsparcie można uzyskać.

WAŻNE PYTANIA I ODPOWIEDZI

Czemu służą samouszkodzenia, czy one coś komunikują?

Samouszkodzenia pełnią różne funkcje. Służą regulacji emocji (podobnie jak używanie alkoholu czy innych substancji), ale dają też poczucie kontroli nad sytuacją, nad swoim życiem, mogą być też formą samokarania (jeśli inni traktują mnie źle, ja siebie też tak będę traktować), są ekspresją cierpienia. Samouszkodzenia komunikują, że pojawiają się emocje, z którymi młoda osoba sobie nie radzi. Poprzez samouszkodzenia nastolatek może wyrażać swój psychiczny ból, cierpienie, jakie przeżywa.

Jaką formę przyjmują samouszkodzenia?

Pamiętaj, że samouszkodzenia to nie tylko nacięcia ciała żyłką, to też przypalenia, zadrapania, liczne siniaki, ugryzienia. Bywa, że nastolatki stosują podduszenia, połykają przedmioty czy też dokonują autoamputacji.

Jak reagować, kiedy na ciele dziecka zauważam samouszkodzenia?

W pierwszej kolejności należy przyjrzeć się temu czy samouszkodzenia stanowią zagrożenie dla zdrowia czy życia, musimy podjąć decyzję o tym, czy potrzebny jest lekarz. W wielu przypadkach uszkodzenia ciała nie wymagają interwencji lekarza, natomiast należy zachować czujność. Kiedy ocenisz już sytuację postaraj się zrozumieć jaką funkcję zachowania te pełnią, wówczas łatwiej będzie dobrać odpowiednie działania wspierające. Pamiętaj - samouszkodzenia to nie forma manipulacji, to sygnał, że dzieje się coś trudnego, czemu należy się przyglądać i na co reagować. Staraj się zrozumieć dlaczego, w reakcji na co samouszkodzenia się pojawiły, rozmawiaj z dzieckiem. Oceń czy samouszkodzenia mają charakter epizodyczny czy chroniczny (pojawiły się przynajmniej 5 razy w ciągu ostatniego roku).

Co zrobić, kiedy dziecko stosuje samouszkodzenia? Czego nie robić?

Dziecka za samouszkodzenia nie należy karać czy krytykować. Nie wymuszaj powstrzymania, nie kontroluj, nie narzucaj rozwiązań. Ważne jest to, aby dziecko nauczyło się innych sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami. Towarzysz mu, wspieraj, jeśli trzeba - znajdź specjalistę, który wesprze dziecko w poszukiwaniu innych sposobów radzenia sobie z emocjami. Staraj się zrozumieć, pamiętaj, że to, co widzisz, to skutek czegoś, czego być może do tej pory nikt nie zauważał.

Fragment publikacji pt. „Młodzi w kryzysie” przygotowanej przez Urząd m.st. Warszawy: „Stosowanie negatywnych zachowań zastępczych to strategia, która opiera się o podobny mechanizm, co samouszkodzenia. Wykorzystuje ona różne doznania zmysłowe (przede wszystkim czuciowe i wizualne), ale bez naruszania tkanek. Nastolatek doświadcza czegoś podobnego jak w akcie okaleczania, ale kontroluje sytuację i nie szkodzi swojemu zdrowiu. Ta metoda jest sugerowana młodym, u których samouszkodzenia są chroniczne, częste, drastyczne, zagrażające powikłaniami zdrowotnymi.

*W zastępstwie samookaleczania się można:
„Pstrykać” gumką-recepturką w nadgarstek;
Przyłożyć kostkę lodu w miejsce, gdzie chce się zranić;
Trzymać kostkę lodu w dłoni, w ustach (na języku, pod językiem, dociśniętą do zębów);
Włożyć dłonie do lodowatej wody;
Rozgryźć pieprz, ziele angielskie lub inne gorzkie przyprawy;
Klaskać w dłonie aż ścierpną;
Pomasować, ucisnąć miejsce, które chce się skaleczyć;
Wziąć lodowaty lub gorący prysznic;
Popłukać usta bardzo mocnym płynem do jamy ustnej;
Pisać po ciele czerwonym długopisem, markerem;
Przykleić plastry w miejsca, gdzie chce się okaleczyć;
Posmarować miejsca wcześniejszych ran / blizn maścią rozgrzewającą;
Pogłodzić miejsca wcześniejszych ran / blizn miękkim przedmiotem;
Szczegółowo opisać sobie akt samouszkodzenia.*

WAŻNE PYTANIA I ODPOWIEDZI

Czy rozmową na temat myśli, zamiarów samobójczych można zachęcić kogoś do podjęcia próby?

To jeden z mitów dotyczących samobójstw. Nie jest prawdą to, że rozmową na temat niepokojących nas sygnałów czy obserwowanych zachowań możemy zachęcić kogoś do odebrania sobie życia. Nazywanie rzeczy wprost, mówienie o tym, co nas niepokoi daje osobie w kryzysie wsparcie, sprawia, że osoba czuje się widziana i słyszana. Pamiętaj, aby podczas takiej rozmowy nie oceniać, nie bagatelizować, nie wyśmiewać. Staraj się zrozumieć, mów wprost.

Czy kiedy dziecko zdradza myśli samobójcze, manipuluje otoczeniem?

To kolejny mit. Dziecko mówiąc o swoich myślach samobójczych lub komunikując je poprzez swoje zachowanie, funkcjonowanie daje znać o tym, że przeżywa psychiczne cierpienie, że nie radzi sobie z tym, co go spotyka. Taka sytuacja wymaga udzielenia wsparcia, pomocy.

Jakie są czynniki ryzyka zachowań samobójczych wśród młodzieży?

Takich czynników może być wiele. Należą do nich między innymi: przemoc rówieśnicza, rodzinna, przemoc na tle seksualnym, przynależność do mniejszości, alkoholizm rodziców, rozwód rodziców, zaburzenia odżywiania, deprywacja potrzeb, emocjonalne zaniedbanie, problemy w szkole, choroby i zaburzenia psychiczne, skomplikowana sytuacja rodzinno-społeczno-ekonomiczna, utrata rodzica lub opiekuna, choroby, dysfunkcje fizyczne.

Warto korzystać ze wsparcia fachowców!

Życie warte jest rozmowy
www.zwjz.pl

116 111

Telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży

800 702 222

Centrum Wsparcia dla
Osób Dorosłych
w Kryzysie Psychicznym

Materiał edukacyjny dla uczestników warsztatów przygotowany z wykorzystaniem m.in. informacji Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego zawartych na stronie www.zwjz.pl

603 885 337

zankerpatrycja@gmail.com