



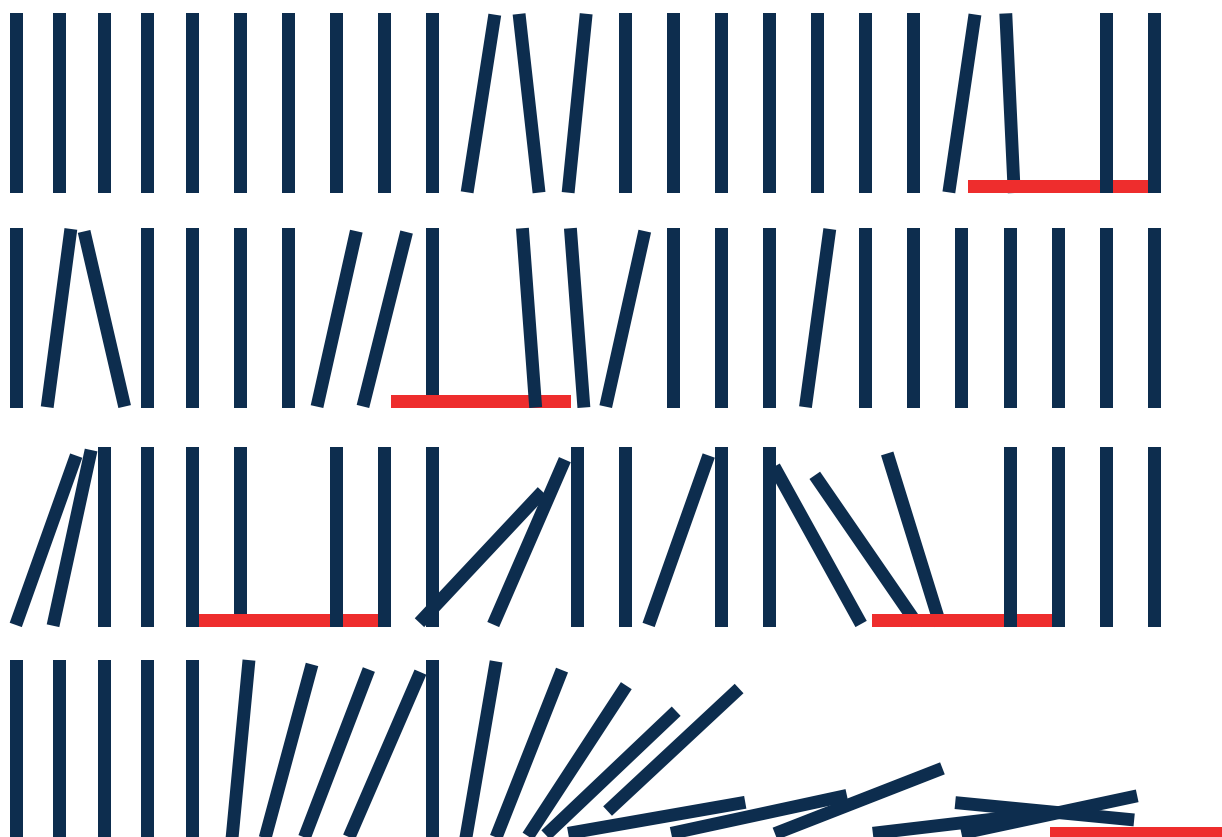
SZKOŁA GŁÓWNA
MIKOŁAJA KOPERNIKA

| SGMK

ZJAWISKO SUICYDOLOGII WŚRÓD MŁODEGO POKOLENIA

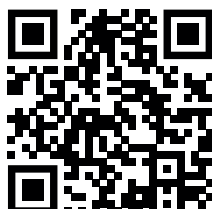
BROSZURA DLA NAUCZYCIELI I PEDAGOGÓW

RAPORT



SPIS TREŚCI

1. ZJAWISKO SUICYDOLOGII WŚRÓD MŁODEGO POKOLENIA	5 – 6
2. CZYNNIKI RYZYKA SUICYDALNEGO:	
CZYNNIKI RODZINNE I ŚRODOWISKOWE	7
ŚRODOWISKO SZKOLNE	8
CZYNNIKI PSYCHOLOGICZNE	9
ZABURZENIA PSYCHICZNE	10
UZALEŻNIENIA	11
ZACHOWANIA AUTODESTRUKCYJNE	12 – 13
SYMPTOMY ZACHOWAŃ SAMOBÓJCZYCH U MŁODZIEŻY	14
3. JAK ROZMAWIAĆ Z MŁODĄ OSOBĄ W KRYZYSIE PSYCHICZNYM I SUICYDALNYM?	15 – 16
4. ZASADY SKUTECZNEJ INTERWENCJI DLA NAUCZYCIELI I PEDAGOGÓW	17 – 20
5. INFOLINIE I POMOCOWE TELEFONY	21



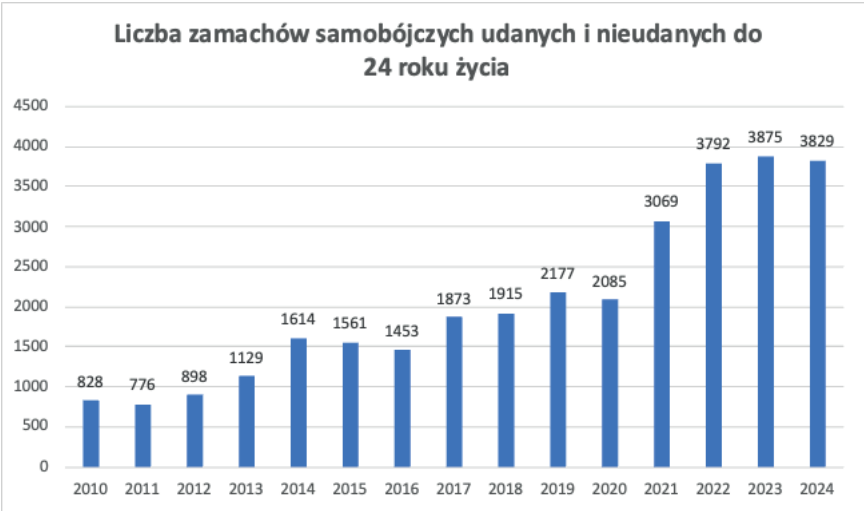
ZJAWISKO SUICYDOLOGII WŚRÓD MŁODEGO POKOLENIA

Współczesna młodzież zмага się z kryzysem zdrowia psychicznego na niespotykaną wcześniej skalę. Samobójstwa stały się jednym z **najpoważniejszych problemów społeczno-zdrowotnych**.

DANE ŚWIATOWE (WHO):

- Samobójstwo to **4. przyczyna zgonów** wśród osób w wieku **15–29 lat**.
- Najbardziej zagrożoną grupą są **młodzi nastolatkwie (13–18 lat)** – z roku na rok notuje się coraz więcej prób samobójczych w tej grupie wiekowej.

SYTUACJA W POLSCE – DANE KOMENDY GŁÓWNEJ POLICJI:

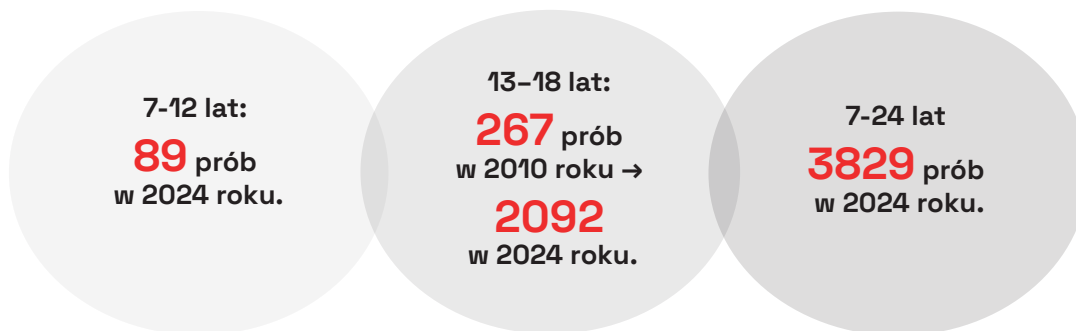


Źródło danych: Komenda Główna Policji

Liczba zamachów samobójczych w różnych grupach wiekowych										
wiek	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Grupa wiekowa '0-6'	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grupa wiekowa '7-12'	12	9	28	26	46	29	85	85	85	89
Grupa wiekowa '13-18'	469	466	702	746	905	814	1411	2008	2054	2092
Grupa wiekowa '19-24'	1080	978	1143	1143	1226	1242	1573	1699	1736	1648
Suma końcowa	1561	1453	1873	1915	2177	2085	3069	3792	3875	3829

Źródło danych: Komenda Główna Policji

PRÓBY SAMOBÓJCZE DZIECI W POSZCZEGÓLNYCH GRUPACH WIEKOWYCH:

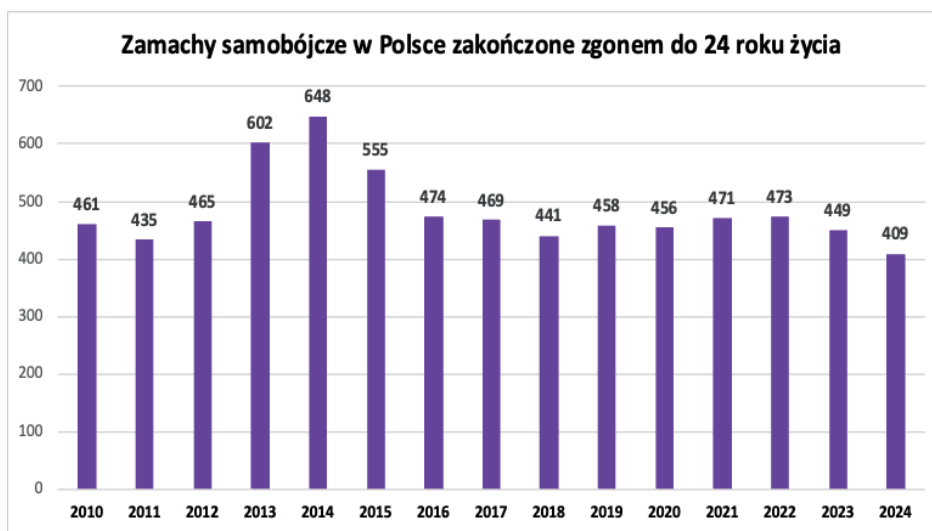


Wzrost między 2020 a 2021 rokiem: +47,2% (z 2085 do 3069 prób samobójczych).

NAJSZYBSZY PRZYROST PRÓB SAMOBÓJCZYCH:

- Dotyczy młodzieży w wieku 13-18 lat.
- Wzrost w każdym kolejnym roku od 2020.
- Obecnie to najbardziej zagrożona ryzykiem suicydalnym grupa wiekowa w Polsce.

ZAMACHY SAMOBÓJCZE ZAKOŃCZONE ZGONEM



Źródło danych: Komenda Główna Policji

CO MÓWIĄ BADANIA:

- Ok. **630 000 dzieci i młodzieży w Polsce** potrzebuje specjalistycznej pomocy psychiatrycznej.
- **9% młodych osób** wykazuje objawy zaburzeń wymagających interwencji psychologa lub psychiatry.

WAŻNE

- Suicydalność to **systemowy problem** zdrowia psychicznego młodego pokolenia
- **Statystyki to nie tylko liczby – to sygnał ostrzegawczy.**
- Każda próba to **krzyk o pomoc**, którego nie można zignorować.

CZYNNIKI RYZYKA SUICYDALNEGO

CZYNNIKI RODZINNE I ŚRODOWISKOWE

Środowisko rodzinne odgrywa fundamentalną rolę w kształtowaniu zdrowia psychicznego młodych osób. Doświadczenia rodzinne w znacznym stopniu kształtują sposób, w jaki młodzi ludzie interpretują rzeczywistość, budują obraz samego siebie czy reagują na sytuacje stresowe. Gdy rodzina nie spełnia swojej funkcji ochronnej może stać się źródłem głębokiego cierpienia dziecka czy nastolatka.

Główne czynniki ryzyka:

Brak poczucia bezpieczeństwa – dziecko nie czuje się akceptowane i chronione, co może przyczyniać się do wystąpienia kryzysu psychicznego.

Przemoc, zaniedbanie, uzależnienia – zaburzają rozwój psychiczny i trwale obniżają poczucie własnej wartości.

Konflikty rodzinne i rozwód – mogą wywoływać u dziecka lęk przed odrzuceniem i poczucie winy czy zachwianie tożsamości.

Uczucie odtrącenia emocjonalnego przez rodziców – młody człowiek czuje się niechciany i niezauważany. Aż **57% badanych młodych osób** wskazuje to jako główną przyczynę prób samobójczych.

Zaborcza miłość (nadopiekuńczość) – ograniczanie autonomii prowadzi do poczucia uwięzienia i braku samodzielności.

Śmierć rodzica – jedno z najbardziej traumatycznych doświadczeń dzieciństwa. Bez wsparcia może prowadzić do zaburzeń psychicznych, takich jak depresja i izolacja.

CZYNNIKI WZMACNIAJĄCE RYZYKO SAMOBÓJCZE:

- brak rozmowy o emocjach, uczuciach i potrzebach,
- surowość, krytycyzm, milczenie w obliczu problemów,
- brak dostępnej, wspierającej osoby dorosłej,
- poczucie winy, odrzucenia lub niezrozumienia.

TRZY NAJCZĘŚCIEJ WSKAZYWANE CZYNNIKI RODZINNE SPRZYJAJĄCE PRÓBOM SAMOBÓJCZYM:

1. Uczucie emocjonalnego odtrącenia przez rodziców – 57%
Młodzi ludzie, którzy czują się niekochani, niepotrzebni, niewidzialni.
2. Konflikty rodzinne – 48%
Często trwałe, z brakiem dialogu i atmosferą napięcia.
3. Śmierć jednego lub obojga rodziców – 45%
Traumatyczna strata bez odpowiedniego wsparcia emocjonalnego.

PAMIĘTAJ

Rodzina może chronić – ale też krzywdzić.

Dla zdrowia psychicznego młodych osób kluczowe są: **rozmowa, akceptacja, bezpieczeństwo i wsparcie**. Wczesna interwencja w trudnych relacjach rodzinnych **zmniejsza ryzyko kryzysów psychicznych i samobójstw**.

ŚRODOWISKO SZKOLNE

Szkoła to nie tylko miejsce nauki – to również przestrzeń rozwoju społecznego, emocjonalnego i tożsamościowego młodego człowieka. Niestety, niektóre doświadczenia szkolne mogą stać się źródłem silnego stresu i prowadzić do poważnych problemów psychicznych.

Główne czynniki ryzyka:

Trudności w nauce – prowadzą do poczucia porażki, wstydu i spadku samooceny.

Presja osiągnięć bez wsparcia – brak emocjonalnego i merytorycznego wsparcia może skutkować chronicznym stresem, depresją czy myślami rezygnacyjnymi i samobójczymi.

Problemy w relacjach z rówieśnikami – wykluczenie, przemoc i brak akceptacji zwiększają poczucie izolacji i ryzyko kryzysu psychicznego i suicydalnego.

Przemoc rówieśnicza i bullying – obniżają poczucie wartości, wywołują silne reakcje lękowe, a nawet objawy zespołu stresu pourazowego (PTSD) lub złożonego zespołu stresu pourazowego (cPTSD).

Hejt i cybermobbing – przemoc rówieśnicza realizowana przy użyciu środków elektronicznych (np. media społecznościowe, komunikatory, fora internetowe) w formie m.in. obraźliwych komentarzy, wiadomości, publikowania kompromitujących zdjęć, rozsyłania plotek lub informacji mających na celu ośmieszenie ofiary, tworzenie fałszywych kont i grup nienawiści stanowi jedno z najgroźniejszych zagrożeń dla zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

PAMIĘTAJ

Cybermobbing zabija – reaguj, zanim będzie za późno.

32,2% dzieci i 24,3% młodzieży próbowało odebrać sobie życie z powodu przemocy doświadczanej online. Cyberprzemoc to nie „złośliwość” – to jeden z najczęstszych motywów prób samobójczych. Reaguj na sygnały depresji i wycofania – mogą być skutkiem przemocy w sieci.

CZYNNIKI PSYCHOLOGICZNE

Wydarzenia traumatyczne:

Młodzież po doświadczeniu traumatycznym jest znacznie bardziej narażona na próby samobójcze, zwłaszcza gdy:

- była ofiarą przemocy (fizycznej, psychicznej, seksualnej),
- doświadczyła zaniedbania emocjonalnego,
- straciła bliską osobę (rodzic, opiekun, rodzeństwo),
- przeżyła katastrofę, migrację, rozwód rodziców, chorobę w rodzinie.

Trauma często prowadzi do poczucia bezradności i poczucia winy, a także pustki egzystencjalnej i braku sensu życia.

Niska samoocena i negatywny obraz siebie

Młody człowiek, który nie akceptuje siebie i czuje się gorszy, ma większą podatność na depresję i myśli samobójcze. Źródłem niskiej samooceny są często doświadczenie odrzucenia, krytyki, porównania społeczne czy różnorakie niepowodzenia. Negatywne przekonania o sobie wzmacniają auto-deprecjonujące myślenie, np.: „nie jestem wystarczająco dobry/a”, „nie mam wartości”, „świat byłby lepszy beze mnie”.

Brak umiejętności radzenia sobie z problemami

Młodzież, która nie ma rozwiniętych strategii radzenia sobie ze stresem, częściej odczuwa bezradność. Poczucie nieradzenia sobie z sytuacją życiową było przyczyną prób samobójczych u 7% dzieci i 10,8% młodzieży.

Impulsywność i chwiejność emocjonalna

Charakterystyczne dla okresu dojrzewania, w połączeniu z brakiem wsparcia i strategii radzenia sobie, mogą prowadzić do nagłych, nieprzemyślanych działań autodestrukcyjnych.

Poczucie samotności i braku sensu

Izolacja emocjonalna i brak więzi z rodziną czy rówieśnikami prowadzi do silnego poczucia bycia niepotrzebnym.

Kryzysy tożsamości i rozwojowe

Naturalne pytania o to, kim jestem, dokąd zmierzam, jak jestem postrzegany przez innych – gdy zostają spotęgowane przez stres, presję otoczenia lub traumatyczne doświadczenia, może dojść do zachwiania równowagi psychicznej i wystąpienia zachowań ryzykownych.

PAMIĘTAJ

Wczesne rozpoznanie kryzysów psychicznych dzieci i młodzieży może uratować życie. Empatyczne wsparcie i emocjonalna dostępność dorosłych są kluczowe w procesie budowania odporności psychicznej dzieci i młodzieży.

Czasami za uśmiechem młodego człowieka kryje się ogromny ból. Nie ignoruj sygnałów.

Każda rozmowa może być pierwszym krokiem do ocalenia życia.

ZAUWAŻ. ZAREAGUJ. WSPIERAJ.

ZABURZENIA PSYCHICZNE

Co warto wiedzieć?

Zaburzenia psychiczne są jednym z najczęstszych czynników ryzyka zachowań samobójczych wśród młodych ludzi. Szczególnie niebezpieczna jest depresja młodzieńcza, która – nieleczona – może prowadzić do całkowitej utraty nadziei i myśli rezygnacyjnych.

Depresja

WHO alarmuje: depresja to najczęstsza diagnoza wśród osób dokonujących zamachów samobójczych.

Obniżony nastrój to długotrwałe poczucie smutku, przygnębienia i braku energii. Gdy trzymuje się przez co najmniej **2 tygodnie** i towarzyszą mu inne objawy – może świadczyć o **epizodzie depresji**. **Depresja to nie chwilowy smutek**. To poważne zaburzenie psychiczne, które coraz częściej dotyka młodzież i stanowi najsilniejszy czynnik ryzyka samobójstw w tej grupie wiekowej.

Najczęstsze objawy depresji u młodzieży:

- drażliwość i wybuchy złości,
- wycofanie społeczne, izolacja,
- spadek motywacji, rezygnacja z aktywności,
- trudności w koncentracji i nauce,
- bezsenna lub nadmierna senność,
- niska samoocena, poczucie winy,
- myśli rezygnacyjne lub samobójcze.

PAMIĘTAJ

Obniżony nastrój i depresja nie są oznakami słabości, lecz objawami poważnego stanu wymagającego profesjonalnej pomocy. W stanie głębokiego smutku i braku energii psychicznej, młoda osoba może błędnie uznać, że samobójstwo jest jedyną możliwą „ulgą” w cierpieniu psychicznym.

Depresji nie widać od razu - jednak można ją dostrzec, jeśli patrzymy uważnie. Wczesna reakcja może uratować życie.

Zaburzenia lękowe

Nasilony lęk, przewlekłe napięcie i niepokój, ataki paniki czy wahania nastroju zwiększają poziom cierpienia i mogą przyczyniać się do decyzji o targnięciu się na życie.

Zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia)

Wiążą się z niską samooceną, brakiem kontroli, poczuciem winy i często towarzyszą im myśli rezygnacyjne i samobójcze.

PAMIĘTAJ

Każde zaburzenie psychiczne można leczyć – ale tylko wtedy, gdy zostanie zauważone i potraktowane poważnie.

UZALEŻNIENIA

Stosowanie przez młodzież substancji psychoaktywnych (np. alkohol, narkotyki, dopalacze, leki uspokajające) to poważne zagrożenie dla ich zdrowia i życia. Uzależnienia **znacząco zwiększają ryzyko zachowań samobójczych**.

Dlaczego to niebezpieczne?

Utrata kontroli emocjonalnej – w stanie odurzenia młodzi ludzie mogą podejmować impulsywne i nieprzemyślane decyzje.

Samoleczenie – sięganie po substancje w celu „złagodzenia” cierpienia psychicznego związanego z stresem czy depresją prowadzi do uzależnienia i pogorszenia stanu psychicznego.

Oslabienie zdolności poznawczych – spadek koncentracji, zdolności oceny ryzyka i podejmowania decyzji.

FAKTY I LICZBY:

Badania wskazują, że młodociani spożywający alkohol są 3 do 9 razy częściej narażeni na ryzyko popełnienia samobójstw, a palenie marihuany ma wpływ na pogorszenie funkcji poznawczych oraz wahania nastroju.

Skutki stosowania substancji psychoaktywnych:

Krótkoterminowe:

- Pogorszenie pamięci krótkotrwałej.
- Zaburzenia koncentracji i uwagi.
- Zmniejszenie zdolności do podejmowania decyzji.
- Obniżenie progu reakcji impulsywnej.

Długoterminowe:

- Pogorszenie pamięci długotrwałej i procesów uczenia się.
- Zmiany strukturalne mózgu, zwłaszcza w obszarach odpowiedzialnych za kontrolę emocjonalną.
- Negatywny wpływ na funkcje wykonawcze: elastyczność poznawcza, planowanie, przewidywanie.

Jak przeciwdziałać?

Rozmawiać z młodzieżą o skutkach stosowania substancji psychoaktywnych – szczerze, bez straszenia. Wzmacniać umiejętności radzenia sobie ze stresem w konstruktywny sposób.

Szybko reagować na sygnały sięgania po substancje psychoaktywne i szukać pomocy specjalistów. Tworzyć bezpieczne środowisko, w którym młodzi ludzie nie muszą „znieczulać się” alkoholem czy narkotykami.

PAMIĘTAJ

Uzależnienie to często krzyk o pomoc. Zareaguj zanim będzie za późno.

ZACHOWANIA AUTODESTRUKCYJNE

Coraz więcej młodych osób sięga po formy autoagresji jako sposób radzenia sobie z cierpieniem psychicznym. Choć nie każda autoagresja jest próbą samobójczą, wszystkie jej formy są sygnałem poważnego kryzysu i znacząco zwiększają ryzyko samobójstwa.

Autoagresja emocjonalna (niewidzialna krzywda)

Autoagresja emocjonalna to forma przemocy psychicznej, jaką osoba kieruje przeciwko samej sobie. W odróżnieniu od autoagresji fizycznej, nie przejawia się ona w widocznych ranach czy urazach, lecz dotyczy sposobu, w jaki osoba traktuje siebie na poziomie myśli i przekonań oraz w aspekcie emocjonalnego stosunku do samego siebie.

Przejawia się poprzez:

- chroniczny samokrytycyzm,
- **wewnętrzne poczucie winy**, często nieproporcjonalne do sytuacji,
- obwinianie siebie za różne sytuacje,
- odrzucanie własnych potrzeb,
- sabotowanie relacji interpersonalnych lub sukcesów
- **poddawanie się karze psychicznej**, np. poprzez unikanie przyjemnych doświadczeń, izolację lub sabotaż własnych działań.

„Jestem beznadziejna/ beznadziejny.”

„Nic mi się nie udaje.”

„Jestem obciążeniem dla innych.”

„Lepiej, żeby mnie nie było.”

„Życie jest bez sensu.”

„Jak zniknę i tak nikt nie zauważy.”

Autoagresja fizyczna

To celowe zadawanie sobie bólu lub dokonywanie uszkodzeń bez zamiaru odebrania życia.

Najczęstsze formy:

- **samookaleczenia** (np. cięcia, oparzenia),
- **uderzanie się**,
- **provokowanie bólu fizycznego**.

Dlaczego młodzi to robią?

- by rozładować napięcie emocjonalne,
- by ukarać siebie za błędy,
- by odzyskać poczucie kontroli,
- by „czuć cokolwiek”, gdy dominuje emocjonalne otępienie.

PAMIĘTAJ

Osoby samookaleczające się mają wyższe ryzyko prób samobójczych, szczególnie przy braku wsparcia i narastającym poczuciu bezsilności.

**Autoagresja to wołanie o pomoc. Wczesna reakcja może powstrzymać tragedię.
NIE OCENIAJ – BĄDŹ. NIE UMNIEJSZAJ – SŁUCHAJ. NIE ODKŁADAJ – DZIAŁAJ.**

Zachowania suicydalne (samobójcze)

To sekwencja działań, od:

- myśli samobójczych, przez
- planowanie i przygotowania, aż po
- próby i dokonane samobójstwo.

Rozwijają się zwykle stopniowo, jako reakcja na depresję, izolację, traumę, przemoc czy brak wsparcia.

NIE IGNORUJ!

- Samookaleczeń i negatywnego monologu wewnętrznego.
- Wypowiedzi o bezsensie życia i „znikaniu”.
- Nagłych zmian nastroju po długim czasie smutku – może to oznaczać podjęcie decyzji o samobójstwie.

SYMPTOMY ZACHOWAŃ SAMOBÓJCZYCH U MŁODZIEŻY

Próby samobójcze nie dzieją się z dnia na dzień. Zazwyczaj są poprzedzone subtelnymi sygnałami ostrzegawczymi. Umiejętność ich rozpoznawania może uratować życie.

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE (wskazują na pogłębiający się kryzys – wymagają obserwacji i wsparcia)

Zmiany w zachowaniu i relacjach:

- wycofanie społeczne,
- rezygnacja z pasji i hobby,
- zaniedbywanie wyglądu i higieny,
- rozdawanie cennych rzeczy.

Zaburzenia codziennego funkcjonowania:

- problemy w nauce, spadek ocen,
- bezsensowność lub nadmierna sensowność,
- zaburzenia apetytu,
- częste bóle i zmęczenie bez przyczyny medycznej.

Komunikaty emocjonalne:

- poczucie beznadziei: „Nic nie ma sensu”, „Nie widzę wyjścia”.
- poczucie winy: „Zasługuję na cierpienie”.
- odrzucanie pozytywnych słów i pochwał.

SYGNAŁY WYSOKIEGO RYZYKA (wskazują na możliwy zamiar odebrania sobie życia – wymagają NATYCHMIASTOWEJ INTERWENCJI)

Komunikaty werbalne:

- Bezpośrednie deklaracje: „Chcę się zabić”, „Nie doczekam jutra”,
- Pośrednie sugestie: „Już się nie zobaczymy”, „Wszystkim będzie lepiej beze mnie”,
- wyrażanie skrajnego poczucia bezradności.

Zachowania przygotowawcze:

- nagła poprawa nastroju po depresji,
- porządkowanie spraw, pożegnania, pisanie listów,
- ryzykowne zachowania (np. przedawkowanie substancji)

Autoagresja i impulsywność:

- samookaleczenia, ataki furii, groźby wobec siebie,
- ucieczki z domu, porzucenie szkoły bez planu na przyszłość.

PAMIĘTAJ

NAWET JEDEŃ SYGNAŁ WYSOKIEGO RYZYKA → NATYCHMIASTOWE DZIAŁANIE.

ZAUWAŻ. NIE BAGATELIZUJ. DZIAŁAJ.

Wcześnie dostrzeżone symptomy mogą uratować życie.

JAK ROZMAWIAĆ Z MŁODĄ OSOBĄ W KRYZYSIE PSYCHICZNYM I SUICYDALNYM?

Słowa ratują – słowa ranią. Wybieraj je mądrze.

Kryzys psychiczny to stan przeciążenia, zarówno emocjonalnego jak i poznawczego, związany z nieskutecznością stosowanych dotychczas strategii zaradczych. Nierozpoznany i niewystarczająco zaopiekowany może przekształcać się w kryzys suicydalny. Kryzys samobójczy u nastolatka to ekstremalny stan psychicznego cierpienia, w którym młody człowiek traci zdolność widzenia alternatywnych rozwiązań poza śmiercią. To sytuacja wymagająca natychmiastowej i zdecydowanej reakcji. Każde słowo i gest mogą mieć tu decydujące znaczenie.

PRZYKŁADOWE KOMUNIKATY, KTÓRE WARTO WYKORZYSTYWAĆ PODCZAS ROZMOWY Z OSOBĄ W KRYZYSIE PSYCHICZNYM I SUICYDALNYM:

„Jestem przy tobie.”

„Jestem tu dla ciebie.”

„Nie zostawię cię.”

„Jak mogę ci pomóc?”

„Widzę, że jest ci ciężko, to nie twoja wina.”

„Jesteś bardzo ważny / ważna.”

„Nie jesteś w tym sam / sama.”

„Masz prawo czuć to, co czujesz. Nie musisz przez to przechodzić sam/sama.”

„Twoje uczucia są ważne.”

„Nie musisz przez to przechodzić sam/a. Chcę Cię wspierać.”

„Czy chcesz porozmawiać, czy po prostu razem posiedzieć?”

„Czy myślałeś/aś o rozmowie z psychologiem? Mogę Ci pomóc znaleźć kogoś.”

Nie bój się zapytać wprost o myśli lub plany samobójcze – bezpośrednie pytanie nie zwiększy ryzyka podjęcia samobójstwa, a może stworzyć szansę na przerwanie spirali milczenia wokół kryzysu doświadczanego przez nastolatka.

Wskazówki:

- **Mów spokojnym tonem**, daj przestrzeń na ciszę.
- **Słuchaj więcej, niż mówisz.**
- Nie oceniaj, nie doradź na siłę – pozbądź się presji natychmiastowego rozwiązania.
- Powtarzaj, że **nie jesteś tu po to, by osądzać – tylko by być obok.**

JAKICH KOMUNIKATÓW KATEGORYCZNIE UNIKAĆ PODCZAS ROZMOWY Z OSOBĄ W KRYZYSIE PSYCHICZNYM I SUICYDALNYM:

„Nie przesadzaj.”

„Myśl pozytywnie.”, „Przestań o tym myśleć.”, „Nie myśl negatywnie.”

„Ogarnij się.”

„Znowu zaczynasz.”

„Weź się do nauki.”

„Inni mają gorzej.”

„Zawiodłeś/ Zawiodłaś mnie.”

„Wszystko będzie dobrze.”

„Wymyślasz sobie problemy.”

„To tylko chwilowe.”, „Zaraz Ci przejdzie.”

„Masz tyle powodów do radości!”

„Ja też tak miałem i dałem radę.”

Takie komunikaty mogą wzmacniać poczucie izolacji psychicznej nastolatka i wpływać na przyspieszenie decyzji o podjęciu próby samobójczej.

PAMIĘTAJ

Jedna dobra rozmowa może przerwać milczenie i uratować życie.

ZASADY SKUTECZNEJ INTERWENCJI DLA NAUCZYCIELI I PEDAGOGÓW

1. ZACHOWAJ SPOKÓJ

Nie panikuj. Twoja opanowana postawa daje uczniowi poczucie bezpieczeństwa. Kontroluj głos, mimikę i emocje. Bądź stabilnym punktem oparcia.

2. TRAKTUJ KAŻDY SYGNAŁ POWAŻNIE

Nawet zawołane wypowiedzi mogą oznaczać zamiary samobójcze. Nie zakładaj, że uczeń „tylko tak mówi” – lepiej zareagować niż zignorować.

3. ROZMAWIAJ NATYCHMIAST I W INTYMNYM MIEJSCU

Nie odkładaj rozmowy. Nie odsyłaj ucznia do kogoś innego.

4. NIE ZOSTAWIAJ UCZNIA SAMEGO

Pozostań z uczniem, dopóki nie pojawi się psycholog, pedagog lub członek zespołu kryzysowego.

5. ZAPEWNIJ UCZNIOWI POCZUCIE WSPARCIA

Mów np.: „Jestem tutaj, by Ci pomóc”, „Nie jesteś sam”.

6. SŁUCHAJ AKTYWNIE I Z EMPATIA

Nie oceniaj. Pozwól mówić. Nie przerywaj.

Mów: „Słyszę, że jest Ci bardzo trudno”, „To, co czujesz, ma znaczenie”.

7. UŻYWAJ JASNEGO, PROSTEGO JĘZYKA

Nie bój się używać słów „samobójstwo”, „śmierć”, jeśli sytuacja tego wymaga.

8. NIE OBIECUJ TAJEMNICY

Masz obowiązek zgłosić sytuację dyrekcji, rodzicom i uruchomić procedury.

9. ZAWSZE URUCHAMIAJ PROCEDURĘ SZKOLNĄ

Kryzysy wymagają działania zgodnie z ustalonym planem i dokumentacją.

10. PRZEKAŻ UCZNIOWI, CO ZAMIERZASZ ZROBIĆ

Informuj spokojnie o kolejnych krokach. Uwzględnij jego obawy.

11. WSPÓŁDZIAŁAJ Z RODZICAMI I ZESPOŁEM SZKOLNYM

Informuj rodziców zgodnie z procedurami.

Działaj zespołowo – nie zostawiaj problemu „na sobie”.

12. W SYTUACJI ZAGROŻENIA ŻYCIA – NIEZWŁOCZNIE DZWOŃ NA 112.

CZEGO UNIKAĆ?

Komentarzy bagatelizujących, np. „Weź się w garść.”, „To minie.”, „Znowu przesadzasz.”, „To tylko taki wiek.”, „Inni też tak mają.”.

Oceniania emocji i uczuć lub ich racjonalizowania i negowania.

Próby motywowania przez groźby lub zawstydzanie.

PAMIĘTAJ

Twoja uważność, empatia i działanie zgodnie z procedurą może uratować zdrowie lub życie młodego człowieka.

PROCEDURA POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU INFORMACJI O ZAMIARZE POPEŁNIENIA SAMOBÓJSTWA PRZEZ UCZNIA

1. Nie wolno pozostawiać ucznia samego - bezpośrednia obecność dorosłego zmniejsza ryzyko eskalacji sytuacji.
2. Należy zaopiekować się uczniem poprzez przejście z nim do bezpiecznego i spokojnego miejsca (np. gabinet pedagoga / psychologa szkolnego, pokój wyciszeń).
3. Należy poinformować dyrekcję szkoły i rodziców / opiekunów prawnych ucznia o zaistniałej sytuacji.
4. Po przybyciu rodziców / opiekunów prawnych należy przekazać ucznia pod ich opiekę i udzielić jasnej rekomendacji dalszego działania (np. zalecenie pilnej konsultacji psychiatrycznej).
5. W przypadku braku zainteresowania ze strony rodziców / opiekunów prawnych lub w sytuacji, gdy przyczyną zamiaru popełnienia samobójstwa jest dom rodzinny / rodzina / sytuacja rodzinna, należy wezwać odpowiednie instytucje, np. policję.

PROCEDURA POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU INFORMACJI O PODJĘCIU PRÓBY SAMOBÓJCZEJ PRZEZ UCZNIA

W sytuacji, gdy próba samobójcza nastąpiła na terenie szkoły:

1. Nauczyciel natychmiast informuje o tym fakcie dyrektora szkoły oraz zabezpiecza ucznia zapewniając mu bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne, przede wszystkim nie pozostawiając go samego. Następnie dyrektor szkoły wzywa pomoc medyczną i informuje rodzica / opiekuna prawnego.
2. Dyrektor szkoły / pedagog szkolny / psycholog szkolny / wychowawca po analizie sytuacji przeprowadzają rozmowę wspierającą z uczniem oraz z rodzicami / opiekunami prawnymi. Przekazują jak najszerszą informację o możliwej pomocy psychiatrycznej i psychologiczno-pedagogicznej.

W sytuacji, gdy próba samobójcza miała miejsce poza szkołą, np. w domu i to rodzic / opiekun prawny poinformował szkołę o zaistniałej sytuacji:

1. Dyrektor szkoły, pedagog szkolny lub psycholog szkolny informują rodziców / opiekunów prawnych o możliwości uzyskania pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Przekazują numery telefonów i dane kontaktowe instytucji wspierających w sytuacjach kryzysowych.
2. Dyrektor szkoły informuje o sytuacji całą radę pedagogiczną. Przekazana informacja jest objęta tajemnicą i konieczna do wypracowania przez całą radę pedagogiczną wspólnej strategii wsparcia ucznia po jego powrocie do szkoły.

3. Niedopuszczalnym jest aby po wypracowaniu wspólnej strategii, tylko część kadry pedagogicznej ją realizowała. Dyrektor szkoły jest odpowiedzialny za monitorowanie wdrażania przez wszystkich nauczycieli wspólnie wypracowanej strategii.
4. W przypadku śmierci ucznia, dyrektor szkoły poinformuje organ prowadzący i nadzorujący szkołę.
5. Dyrektor szkoły organizuje pomoc psychologiczną dla całej społeczności szkolnej, w tym uczniów i nauczycieli.

PROCEDURA POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU INFORMACJI O ZAMIARZE POPEŁNIENIA SAMOBÓJSTWA PRZEZ UCZNIA

1. Nie wolno pozostawiać ucznia samego - bezpośrednia obecność dorosłego zmniejsza ryzyko eskalacji sytuacji.
2. Należy zaopiekować się uczniem poprzez przejście z nim do bezpiecznego i spokojnego miejsca (np. gabinet pedagoga / psychologa szkolnego, pokój wyciszeń).
3. Należy poinformować dyrekcję szkoły i rodziców / opiekunów prawnych ucznia o zaistniałej sytuacji.
4. Po przybyciu rodziców / opiekunów prawnych należy przekazać ucznia pod ich opiekę i udzielić jasnej rekomendacji dalszego działania (np. zalecenie pilnej konsultacji psychiatrycznej).
5. W przypadku braku zainteresowania ze strony rodziców / opiekunów prawnych lub w sytuacji, gdy przyczyną zamiaru popełnienia samobójstwa jest dom rodzinny / rodzina / sytuacja rodzinna, należy wezwać odpowiednie instytucje, np. policję.

PROCEDURA POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU INFORMACJI O PODJĘCIU PRÓBY SAMOBÓJCZEJ PRZEZ UCZNIA

W sytuacji, gdy próba samobójcza nastąpiła na terenie szkoły:

1. Nauczyciel natychmiast informuje o tym fakcie dyrektora szkoły oraz zabezpiecza ucznia zapewniając mu bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne, przede wszystkim nie pozostawiając go samego. Następnie dyrektor szkoły wzywa pomoc medyczną i informuje rodzica / opiekuna prawnego.
2. Dyrektor szkoły / pedagog szkolny / psycholog szkolny / wychowawca po analizie sytuacji przeprowadzają rozmowę wspierającą z uczniem oraz z rodzicami / opiekunami prawnymi. Przekazują jak najszerszą informację o możliwej pomocy psychiatrycznej i psychologiczno-pedagogicznej.

W sytuacji, gdy próba samobójcza miała miejsce poza szkołą, np. w domu i to rodzic / opiekun prawny poinformował szkołę o zaistniałej sytuacji:

1. Dyrektor szkoły, pedagog szkolny lub psycholog szkolny informują rodziców / opiekunów

prawnych o możliwej do uzyskania pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Przekazują numery telefonów i dane kontaktowe instytucji wspierających w sytuacjach kryzysowych.

2. Dyrektor szkoły informuje o sytuacji całą radę pedagogiczną. Przekazana informacja jest objęta tajemnicą i konieczna do wypracowania przez całą radę pedagogiczną wspólnej strategii wsparcia ucznia po jego powrocie do szkoły.

3. Niedopuszczalnym jest aby po wypracowaniu wspólnej strategii, tylko część kadry pedagogicznej ją realizowała. Dyrektor szkoły jest odpowiedzialny za monitorowanie wdrażania przez wszystkich nauczycieli wspólnie wypracowanej strategii.

4. W przypadku śmierci ucznia, dyrektor szkoły poinformuje organ prowadzący i nadzorujący szkołę.

5. Dyrektor szkoły organizuje pomoc psychologiczną dla całej społeczności szkolnej, w tym uczniów i nauczycieli.

ZASADY REAGOWANIA W SYTUACJACH KRYZYSU PSYCHICZNEGO I SUICYDALNEGO MŁODEGO CZŁOWIEKA

1. ZACHOWAJ SPOKÓJ

Twoja opanowana postawa zapewnia poczucie bezpieczeństwa. Unikaj pośpiechu, paniki i gwałtownych reakcji.

2. TRAKTUJ KAŻDY SYGNAŁ POWAŻNIE

Nawet niejednoznaczne wypowiedzi mogą świadczyć o ryzyku samobójstwa. Nigdy nie zakładaj, że pacjent „tylko straszy”.

3. ZAREAGUJ OD RAZU – NIE ZWLEKAJ Z ROZMOWĄ

Nie odkładaj kontaktu na później. Nawet krótka rozmowa może przerwać spiralę kryzysu.

4. NIE ZOSTAWIAJ PACJENTA SAMEGO

W przypadku realnego zagrożenia – bądź obecna do czasu przejęcia opieki przez inny personel lub specjalistę.

5. ZAPEWNIJ POCZUCIE WSPARCIA

Komunikaty: „Nie jesteś sam”, „Jestem tutaj, żeby Ci pomóc” budują zaufanie.

6. SŁUCHAJ Z EMPATIA I AKTYWNIE

Pozwól mówić. Nie oceniaj. Używaj empatycznego języka: „Widzę, że to dla Ciebie bardzo trudne”.

7. MÓW OTWARCIE, NIE UNIKAJ TRUDNYCH SŁÓW

Używaj pojęć „depresja”, „samobójstwo”, „myśli rezygnacyjne”, jeśli sytuacja tego wymaga.

8. NIE OBIECUJ POUFNOŚCI

Masz obowiązek zgłosić sytuację.

9. URUCHOM ODPOWIEDNIĄ PROCEDURĘ

Działaj zgodnie z wewnętrznymi wytycznymi placówki.

10. PODZIEL SIĘ PLANEM DZIAŁANIA

Powiedz pacjentowi, co się wydarzy dalej. Uwzględnij jego emocje i wątpliwości.

11. W PRZYPADKU ZAGROŻENIA ŻYCIA – DZWOŃ NA 112

Gdy ryzyko samobójstwa jest bezpośrednie – natychmiast wezwij pomoc.

CZEGO UNIKAĆ?

Komentarzy bagatelizujących, np. „Weź się w garść.”, „To minie.”, „Znowu przesadzasz.”, „To tylko taki wiek.”, „Inni też tak mają.”.

Oceniania emocji i uczuć lub ich racjonalizowania i negowania.

Próby motywowania przez groźby lub zawstydzanie.

PAMIĘTAJ

Twoja uważność, empatia i działanie zgodnie z procedurą może uratować zdrowie lub życie młodego człowieka.

INFOLINIE I POMOCOWE TELEFONY

NUMER ALARMOWY 112

tel. 112

poniedziałek–niedziela | całą dobę

Pod numer 112 można dzwonić w sytuacji zagrożenia życia, gdy potrzebna jest pomoc ze strony policji, straży pożarnej lub pogotowia.

TELEFON DLA DOROSŁYCH: RODZICÓW I NAUCZYCIELI W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI

tel. 800 100 100

poniedziałek–piątek | 12.00–15.00

Telefon 800 100 100 to bezpłatna i anonimowa pomoc prowadzona przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Linia dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania oraz pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym trudności.

TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

tel. 116 111

poniedziałek–niedziela | 12.00–2.00

Telefon Zaufania 116 111 prowadzi Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. Konsultanci Telefonu Zaufania 116 111 są psychologami i pedagogami, odpowiednio przygotowanymi do świadczenia pomocy anonimowej i bezpłatnej przez telefon oraz online dla dzieci oraz młodzieży.

KRYZYSOWY TELEFON ZAUFANIA

tel. 116 123

poniedziałek–niedziela | 14.00 do 22.00

Pomoc psychologiczna do osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, potrzebujących wsparcia i porady, rodziców potrzebujących wsparcia w procesie wychowawczym oraz osób niepełnosprawnych.

DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA

tel. 800 12 12 12

poniedziałek–piątek | 8.15–20.00

Telefon jest anonimowy i bezpłatny. Psycholodzy i prawnicy z Telefonu Zaufania udzielają pomocy dzieciom i młodzieży.