

Samobójstwa dzieci i młodzieży

Materiały dla uczestników spotkania w Bibliotece Pedagogicznej w Braniewie

Zebrał i opracował psycholog Szymon Kaźmierczak

Przyczyn samobójstw wśród dzieci i młodzieży:

- **nieporozumienia rodzinne** - brak akceptacji i oparcia w domu, nadużywanie alkoholu przez rodziców, przemoc, molestowanie seksualne,
- **problemy szkolne** – w przypadku młodszych dzieci w wieku od 9 do 13 lat niepowodzenia szkolne oraz rodzące się na tym tle problemy emocjonalne są głównym czynnikiem wpływającym na zachowania samobójcze, częściej popełniają samobójstwa uczniowie drugorocznici,
- **złe warunki ekonomiczne** - brak możliwości zaspokojenia potrzeb dzieci,
- **zawód miłosny,**
- **problemy związane z okresem dojrzewania,**
- **poczucie życiowej porażki,**
- **wejście w konflikt z prawem,**
- **nadużywanie narkotyków.**

Samobójstwo jest nie tyle samym pragnieniem śmierci, co przede wszystkim strachem odczuwanym przed życiem.

Jeśli byśmy podzielili próby samobójcze na te powstałe na skutek impulsu, który został wywołany przez jakąś sytuację konfliktową, oraz na takie, w których problemy emocjonalne, jak i fizyczne narastają przez długi czas, to należy stwierdzić, że w przypadku młodszych dzieci próby samobójcze są wynikiem zaistniałej sytuacji konfliktowej.

Powinniśmy czuwać, więc nad tym, co w życiu dziecka się dzieje.

W przypadku dzieci starszych i młodzieży samobójstwa rzadko występują nagle. 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. 80% 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.

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 zainteresowania rozrywkami;
- Częste uskarżanie się na fizyczne dolegliwości, przeważnie powiązane z emocjami, jak bóle głowy, bóle żołądka lub uczucie zmęczenia;
- Nieustanne znużenie;
- Utrata zainteresowań dla rzeczy i spraw, o które dotychczas młody człowiek się troszczył.

Sygnały alarmujące – wysokiego zagrożenia:

- Rozmawianie o samobójstwie lub jego planowaniu;

- Wzrost impulsywności: nagłe impulsywne działania, jak akty agresji i przemocy, zachowania buntownicze lub ucieczkowe (wynikające z ogromnego napięcia emocjonalnego);
- 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*” lub „*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*”.

Najskuteczniejszym warunkiem do samounicestwienia się jest wychowanie rozbudzające u dziecka wysokie aspiracje i jednocześnie wpajające mu przekonanie, że nie jest w stanie zaspokoić swoich pragnień i osiągnąć celów.

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, zwierzęta domowe itp.);
- religijność.

Czynniki wspierające w rodzinie:

- obdarzanie dziecka bezwarunkową miłością,
- wdrażanie od najmłodszych lat do podejmowania decyzji,
- poważne traktowanie trosk i niepowodzeń dziecka,
- dążenie do wykształcenia się pozytywnej koncepcji siebie u dziecka,
- szanowanie zasady utrzymania dystansu pomiędzy rodzicem a dzieckiem,
- kształtowanie u dziecka pozytywnej postawy wobec życia.

Jeżeli nastolatek powtarza, że się zabije potraktuj to poważnie. Przytłaczająca większość prób samobójczych następuje właśnie po takich groźbach.

W jaki postępować z dzieckiem zagrożonym samobójstwem

1. Nie należy ignorować pojawiających się symptomów.
2. Porozmawiać o zaistniałej sytuacji ze współmałżonkiem.
3. Rozmawiać z dzieckiem o jego problemach – nie bagatelizować ich.
4. Otoczyć dziecko szczególną opieką - starać się usunąć środki niezbędne do popełnienia samobójstwa z najbliższego otoczenia.
5. Koniecznie zgłosić się po pomoc do pedagoga szkolnego lub psychologa (np. w Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej).