

ZNAKI OSTRZEGAJĄCE O SAMOBÓJSTWIE

- wzmianki o samobójstwie, śmierci i / lub o poczuciu bezsensu życia, bezradności (słowne i pozasłowne, na przykład w stroju, ekspresji plastycznej czy muzycznej);
- zmiany zachowania (np. rozdawanie swoich cennych rzeczy, izolowanie się od ludzi, zaniedbywanie swojego wyglądu, słuchanie określonej muzyki, agresja jawna lub tłumiona);
- informacje o wcześniejszych samouszkodzeniach i / lub próbach samobójczych oraz zachowaniach impulsywnych;
- trudna sytuacja życiowa (m.in. konflikty w rodzinie, samotność , doświadczanie przemocy, niepowodzenia szkolne, odrzucenie przez osobę znaczącą , utrata kogoś lub czegoś);
- występowanie w rodzinie samobójstw i zaburzeń psychicznych.

WSKAZANIA DOTYCZĄCE UTRZYMANIA KONTAKTU Z UCZNIEM (dla pedagoga/ psychologa szkolnego)

1. Podaj swój służbowy numer telefonu oraz inne całodobowe numery Telefonów Zaufania, Ośrodków Interwencji Kryzysowych.
2. Poinformuj ucznia, kiedy i gdzie możesz być dla niego dostępny oraz czego może oczekiwać, gdy zadzwoni, a ty będziesz nieobecny.
3. Przećwicz z uczniem nawiązywanie kontaktu przez telefon.
4. Wielokrotnie powtórz uczniowi, aby informował kogoś , ilekroć pojawiają się myśli samobójcze lub będzie czuł się źle.
5. Zachęć ucznia do kontaktu z tobą pomiędzy spotkaniami.
6. Sam podtrzymuj z nim kontakt (ocień, czy nie ma zagrożenia).
7. Zapisz sobie numery telefonów do ucznia i jego najbliższych.
8. Utrzymuj stały kontakt z odpowiednimi placówkami medycznymi.

Czynniki świadczące o tym, że uczeń może podjąć próbę samobójczą

Nigdy nie należy lekceważyć żadnych sygnałów, świadczących o chęci popełnienia samobójstwa.

Nawet jeśli groźby takie wydają się jedynie próbą zwrócenia na siebie uwagi, lepiej na nie reagować, niż później żałować, że nie udało nam się zapobiec tragedii.

CZYNNIKI WYSOKIEGO RYZYKA

1. Uczeń mówi (lub wyraża w inny sposób) o poczuciu beznadziejności, bezradności, braku nadziei.
2. Mówi wprost lub pośrednio o samobójstwie, pisze list pożegnalny lub testament.
3. W ostatnim czasie pozbywa się osobistych i cennych dla niego przedmiotów.
4. W ostatnim czasie unika kontaktów, również z bliskimi kolegami, izoluje się, zamyka w sobie.
5. Zaniechał zajęć, które dotychczas sprawiały mu przyjemność .
6. Używa wyrażeń, które mówią o jakimś krańcowym momencie w czasie, wiążą się z końcem, zaprzestaniem, odejściem itp.
7. W ostatnim czasie przejawia dużą zmianę charakteru, nastroju, występują nietypowe zachowania.
8. Przestał dbać o wygląd i higienę osobistą lub zmienił inne nawyki zachowania.
9. Źle sypia, cierpi na bezsenność , nie ma apetytu.
10. W przeszłości podejmował już próby samobójcze.
11. Przejawiał inne zachowania ryzykowne, okaleczał się , spożywał alkohol, używał narkotyków itp.
12. W ostatnim czasie doświadczył jakiejś traumy, sytuacji stresowej, np. przeżył stratę ważnej relacji z kimś bliskim lub śmierć osoby bliskiej.
13. Przejawia zainteresowanie tematyką śmierci, umierania, reinkarnacji, życia po śmierci itp.
14. Fascynują go znane osoby (np. gwiazdy popkultury), które popełniły samobójstwo.

Wystąpienie przynajmniej jednego z powyższych czynników świadczy o wysokim ryzyku zachowań samobójczych.

WSKAZANIA DOTYCZĄCE INTERWENCYJNEJ ROZMOWY Z UCZNIEM

- Unikanie podtrzymywania wyobrażeń ucznia o naszej wszechmocy;
- Unikanie koncentrowania się na instrumentalnym („na pokaz”) aspekcie próby samobójczej (niedocenie zagrożenia);
- Unikanie blokowania tematu śmierci i samobójstwa (stwierdzenia typu: „nie mówmy o śmierci”);
- Unikanie zaprzeczania temu, co mówi uczeń, unikać osądzania go;
- Unikanie ujawniania bezradności i / lub rezygnacji z udzielenia pomocy, często **samo wysłuchanie jest skuteczne.**

WARUNKI SKUTECZNEJ INTERWENCJI PO PRÓBIE SAMOBÓJCZEJ

- wsparcie, dawanie bliskości, okazanie zrozumienia, akceptacja;
- szczerłość kontaktu, empatia, zaufanie (uwaga! nie obiecywać zachowania tajemnicy odnośnie aktualnych tendencji samobójczych);
- czytelność intencji, przekazów, w tym udzielanych informacji na temat zjawiska samobójstw;
- świadomość własnych ograniczeń;
- umiejętność zaakceptowania braku dobrego kontaktu z uczniem;
- uznanie próby samobójstwa za fakt historyczny (pozwala na obniżenie poziomu ekspresji emocji, utrzymanie dystansu do tego, co się stało);
- adekwatna do możliwości deklaracja własnej dostępności i dyspozycyjności;
- dzielenie z innymi odpowiedzialności za kontakt z uczniem;
- wzajemne zobowiązania, w tym „niesamobójczy” kontrakt z uczniem (umowa co do potrzebnego czasu na załatwienie akceptowanych rozwiązań i sygnalizowania wszelkich trudności przez ucznia);
- dokładne poznanie faktów, rozpoznanie przyczyn tendencji samobójczych;
- koncentracja na głównych problemach ucznia i ich pozytywne przeformułowanie, jeżeli jest to możliwe;
- wskazanie różnych systemów oparcia / zasobów (wewnętrznych i zewnętrznych), podjęcie konkretnych działań (np. telefon interwencyjny do opiekunów);
- zadbanie o maksymalne bezpieczeństwo ucznia (gdy istnieje ryzyko samobójstwa – wezwanie pogotowia ratunkowego i przymusowe umieszczenie w szpitalu psychiatrycznym).

STRATEGIA POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU PRÓBY SAMOBÓJCZEJ UCZNIĄ

I. Działania profilaktyczne – zapobieganie zachowaniom samobójczym oraz wczesne rozpoznawanie zagrożeń.

1. Omówienie problematyki, dotyczącej samobójstw dzieci i młodzieży na forum Rady Pedagogicznej.
2. Zorganizowanie zajęć edukacyjnych dla dzieci i młodzieży na temat sytuacji kryzysowych, zagrożeń dla zdrowia psychicznego i czynników ryzyka w przypadku zamachu samobójczego.
3. Opracowanie planu zapobiegania ostrym sytuacjom kryzysowym, stworzenie prostych procedur postępowania w sytuacji kryzysu i bazy danych osób i miejsc świadczących pomoc w tego typu sytuacjach.
4. Powołanie spośród nauczycieli i innych pracowników szkoły Zespołu Kryzysowego, reagującego w sytuacji zagrożenia zamachem samobójczym i w innych sytuacjach kryzysowych.
5. Umożliwienie członkom Zespołu Kryzysowego odbycia szkoleń z zakresu podejmowania interwencji kryzysowej.
6. Zgromadzenie materiałów informacyjnych, dotyczących zagrożenia samobójstwem wśród dzieci i młodzieży i upowszechnianie procedur przewidywania ewentualnych zagrożeń samobójstwem.
7. Stałe monitorowanie stanu psychicznego uczniów pod kątem występowania ostrych kryzysów psychicznych, utrzymującego się przez dłuższy czas stresu, stanów depresyjnych, które mogą być bezpośrednią przyczyną zachowań samobójczych.
8. Przeprowadzanie cyklicznych badań uczniów, mających na celu ustalenie, czy doświadczają (lub doświadczali) oni przemocy, nadużyć seksualnych lub innej traumy.

II. Działania interwencyjne.

1. Należy jednoznacznie ustalić rodzaj zdarzenia.
2. Nie pozostawiać ucznia znajdującego się w kryzysie samego i próbować przeprowadzić go w bezpieczne, ustronne miejsce.
3. Zebrać wstępne informacje o okolicznościach zdarzenia.
4. W razie konieczności wezwać pomoc – pogotowie ratunkowe, policję, straż miejską i w czasie tej interwencji zadbać, by przebiegła ona spokojnie i dyskretnie.
5. Ocenić ryzyko dalszego zagrożenia (możliwe, że konieczna będzie hospitalizacja dziecka).
6. Zawiadomić o zdarzeniu dyrekcję szkoły, wychowawcę dziecka oraz rodziców.
7. Chronić ucznia oraz inne osoby przed dodatkową traumą, związaną np. z kontaktem z mediami.

III. Działania pokryzysowe.

1. Dokonać diagnozy ryzyka ponowienia próby samobójczej.
2. Zaplanować dalszą strategię postępowania wspólnie ze specjalistami z Ośrodka Interwencji Kryzysowej lub placówki zdrowia psychicznego.
3. Podjąć próbę zmobilizowania rodziny, by udzieliła dziecku wsparcia i zapewniła bezpieczeństwo.

ANALIZA RYZYKA PONOWNEJ PRÓBY SAMOBÓJCZEJ

1. Analiza okoliczności, w jakich uczeń podjął próbę samobójczą.
2. Analiza przyczyn.
3. Analiza dotychczasowych doświadczeń ucznia w tej sferze (pierwsza, czy kolejna próba).
4. Analiza sytuacji ucznia w okresie przed podjęciem próby samobójczej (trudne doświadczenia, sytuacje nierozwiązane itp.)
5. Ocena, czy próba była dokonana pod wpływem działania środków zmieniających świadomość (alkohol, narkotyki, leki psychotropowe).
6. Analiza uczuć towarzyszących uczniowi po podjętej próbie samobójczej.
7. Analiza sytuacji rodzinnej pod kątem tego typu zdarzeń.
8. Pozyskanie informacji o ewentualnym leczeniu psychiatrycznym.
9. Pozyskanie informacji o ewentualnej utracie kogoś bliskiego lub innych traumatycznych doświadczeniach oraz o wpływie tych doświadczeń na aktualny stan psychiczny.

STAN ŻAŁOBY PO ŚMIERCI UCZNIĄ

Tragiczne wydarzenie powinno stać się przedmiotem dyskusji zarówno w grupie uczniów (klasie), jak i indywidualnie.

Małodzię trzeba stworzyć możliwość rozmawiania na ten temat i możliwość podzielenia się swoim smutkiem, niepokojem, żalem po stracie.

Rozmawiając o samobójstwie, nie należy jednak dopuścić do gloryfikowania tego typu zachowań oraz do idealizacji osoby, która targnęła się na swoje życie. Rozmowa na temat samobójstwa powinna uwzględniać zagadnienie w szerszym kontekście zachowań autodestrukcyjnych, przyczyn ich powstawania oraz zdrowia psychicznego.

Nie należy organizować uroczystości o charakterze wspominkowym ani apeli szkolnych, na których informowano by o zdarzeniu, choć osoby chcące wziąć udział w uroczystościach pogrzebowych powinny mieć taką możliwość.

W okresie następującym po tragicznych wydarzeniach istotne jest wnikliwe monitorowanie stanu psychicznego uczniów ze szczególnym zwróceniem uwagi na możliwość wystąpienia wśród uczniów objawów stresu pourazowego. Uczniowie powinni też uzyskać informację o miejscach, w których uzyskają pomoc w sytuacji kryzysu, oraz numerach infolinii i telefonów zaufania.

Uwzględnienie powyższych czynników zmniejsza ryzyko naśladowstwa i wystąpienia seryjnych prób samobójczych lub samobójstw.

ZASADY KONTAKTU Z MEDIAMI

1. Należy wyznaczyć jedną komunikatywną i dobrze merytorycznie przygotowaną osobę do kontaktu z mediami.
2. Należy jasno określić kto, w jaki sposób i gdzie będzie przekazywał dziennikarzom informacje.
3. Należy odpowiadać na pytania mediów natychmiast, przekazując jedynie konkretne i sprawdzone informacje, należy rozmawiać o faktach.
4. W sytuacji dużego zainteresowania mediów warto zorganizować konferencję prasową i przygotować komunikaty prasowe.
5. Konferencję prasową powinien prowadzić dyrektor szkoły, choć istotne informacje może przekazywać ktoś inny spośród personelu szkoły lub osoba ze współpracującej ze szkołą w przewyżczeniu kryzysu instytucji czy organizacji.
6. W trakcie konferencji należy w jak najpełniejszy sposób odpowiadać na pytania dziennikarzy, powinna to robić osoba kompetentna, komunikatywna, posiadająca wiedzę merytoryczną.

MIEJSCA POMOCY

Należy przygotować listę teleadresową miejsc świadczących pomoc na wypadek wystąpienia kryzysu.

Do placówek takich należą przede wszystkim:

- Ośrodek Pomocy Społecznej,
- Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne,
- Poradnie Zdrowia Psychicznego oraz inne placówki służby zdrowia, w tym szczególnie pogotowie ratunkowe,
- Wydziały Edukacji i Zarządzania Kryzysowego,
- Policja, Straż Miejska, Straż Pożarna,

Dodatkowo niezbędne jest zgromadzenie danych na temat organizacji i instytucji świadczących pomoc w sytuacji kryzysu, takich jak:

- Centra czy Ośrodki Interwencji Kryzysowej,
- placówki pomagające osobom doświadczającym przemocy,
- telefonów informacyjnych, interwencyjnych i wsparcia w sytuacji kryzysu.