

ZAMACH NA WŁASNE ŻYCIE

Okres dojrzewania i wczesnej, kształtującej się dorosłości to nie czas na śmierć. Tym bardziej przerażają dane wskazujące , że jedną z głównych przyczyn śmierci nastolatków jest samobójstwo, które wiąże się ono najczęściej z niemożliwym do zniesienia cierpieniem psychicznym.

Przelotne myśli o śmierci są czymś normalnym, jednak stają się groźne, jeśli pojawiają się często, gdy ktoś mówi, że chciałby się zabić, zastanawia się , jak inni zareagowaliby na jego śmierć. Jeżeli o tym mówi, to na pewno także myśli o odebraniu sobie życia.

Tendencje samobójcze to wszelkie działania prowadzące do popełnienia samobójstwa, np .ktoś pisze list pożegnalny, rozdaje swoje ulubione rzeczy przyjaciołom, zaczyna gromadzić środki nasenne.

Niepokoić powinno szukanie w sieci informacji o sposobach odebrania sobie życia oraz o samobójstwach i samobójcach czy publikowane treści na ten temat. Zaniepokoić powinny nawet takie próby , jak połknięcie pięciu tabletek aspiryny przez 11 – latka .

Nie wolno myśleć, że to tylko chęć zwrócenia na siebie uwagi i że nie należy o tym rozmawiać.

Wszystkie zachowania świadczące o możliwości popełnienia samobójstwa są bardzo niebezpieczne!

Jeżeli rodzice zaobserwują je u swojego dziecka – muszą skontaktować się z lekarzem psychiatrą, a jeśli to możliwe - z psychologiem.

Dzieci, nastolatki i młodzi dorośli najczęściej popełniają samobójstwa impulsywnie, Tak naprawdę nie chcą się zabić, niemniej giną. Dlatego nigdy nie lekceważmy , gdy mówią o samobójstwie i śmierci.

Najtrudniejszymi emocjami , przed którymi chcą uciec nastolatki , są gniew, dojmujące poczucie samotności, nienawiść do siebie. Dopiero potem są lęk, poczucie pustki czy obawa , że przeżywane emocje mogą zniszczyć.

Poprzez próbę samobójczą chcą poradzić sobie z emocjami czy rozwiązać problemy. Jeżeli w ich rodzinach i środowisku nie rozmawia się o emocjach , a ich przeżywanie

kwituje się stwierdzeniami typu „Uspokój się ”, „Weź się w garść”, „Nie ma się czym przejmować”, to skąd mają wiedzieć , jak reagować na uczucia i przeżywać je ?

Możemy wyróżnić typy motywów samobójczych:

1. Dysfunkcyjne rozwiązanie problemu („ Tylko śmierć pozwoli mi wyjść z tarapatów”)
2. Pozbycie się nieusuwalnego poczucia winy („Innym będzie lepiej ,jeśli się zabije”)
3. Próba poradzenia sobie z poczuciem wstydu („Nienawidzę siebie i zasługuję na śmierć”)
4. Znieczulenie bólu („Jedynym sposobem zmniejszenia mojego bólu jest śmierć”)
5. Próba uzyskanie miłości za wszelką cenę („ Samobójstwo pokaże, czy byłam/ byłem naprawdę kochana / kochany”)
6. Wyraz złości na innych („ Będzie im przykro , gdy się zabiję, będą tęsknić”)
7. Ostateczna chęć śmierci („Po prostu nie chce już żyć”).

Czynniki ryzyka:

1. **Impulsywność.** Osoby impulsywne mogą nie chcieć się zabić, jednak nie przewidują konsekwencji własnych działań, pod wpływem silnych emocji mogą odebrać sobie życie.
2. **Uzależnienie.** Substancje psychoaktywne , w tym alkohol, wyolbrzymiają przeżywane emocje a tym samym wzmacniają impulsywność.
3. **Śmierć kogoś bliskiego.** Chęć połączenia się z ukochaną osobą lub np. rozstanie z dziewczyną/chłopakiem bądź rozpad rodziny.
4. **Uraz lub choroba.** Choroby mogą powodować nieznośny ból i, trudny do wytrzymania, śmierć jawi się tu jako ucieczka od bólu.
5. **Choroba psychiczna.** Bardzo groźna jest; depresja, zaburzenia somatyczne czy zaburzenia lękowe.
6. **Odmienność.** Młodzi ludzie nie zawsze potrafią sobie poradzić ze swoją odmiennością; niepełnosprawnością, orientacją seksualną, tożsamością płciową.
7. **Wczesniejsze próby samobójcze.**
8. **Otoczenie młodego człowieka.** Powszechna dostępność informacji na ten temat w telewizji, internecie.
9. **Brak znaczących relacji , samotność.** Samotny młody człowiek nie ma skąd czerpać wsparcia , trudne sytuacje mogą wydawać mu się nie do przejścia, nie ma na kim się oprzeć ani dla kogo żyć.

10. **Przemoc fizyczna i/lub emocjonalna, molestowanie seksualne.** Każdy akt przemocy zwiększa ryzyko rozwoju poważnych zaburzeń psychicznych.. Jest to szczególnie destrukcyjne , gdy sprawcami są osoby bliskie (rodzice, nauczyciele, przyjaciele).

Gdy dziecko mówi o samobójstwie...

- **Nie bagatelizuj tego i nie zbywaj milczeniem.** Nazwij to co zauważysz, np. „ Ostatnio często mówisz o śmierci”, „Powiedziałaś, że chcesz się zabić”. To ważne żeby nazywać samobójstwo wprost i mówić o nim otwarcie.
- **Nie obwiniaj się ani nie oskarżaj.** Kiedy dziecko ujawnia takie myśli, nie mów mu , że jest głupie czy nieodpowiedzialne. Okaż wsparcie , zrozumienie , wiarę w pozytywne wyjaśnienie sytuacji. :” Zrobię wszystko co w mojej mocy żeby Ci pomóc”.
- **Mów wprost o potrzebie kontaktu ze specjalistą.** Nastolatek może nie chcieć z Tobą rozmawiać, rozmowa z osobą neutralną może być łatwiejsza.
- **Nie odwołaj wizyty u lekarza.** Myśli samobójcze mogą doprowadzić do nieszczęścia i są sygnałem poważnego zagrożenia.
- **Upewnij się, że w domu nie ma niebezpiecznych przedmiotów.** Zabezpiecz broń (każdą), zabezpiecz leki. Informuj dziecko o wszystkich zmianach i dlaczego je wprowadzasz. Powiedz o swojej trosce i niepokoju.
- **Uważaj na momenty kiedy dziecko zostaje samo w domu.** Ustal z dzieckiem zasadę stałego kontaktu. A może jest ktoś po kogo opieką w tym trudnym czasie może dziecko zostać.
- **Sprawdź gdzie jest najbliższy szpital psychiatryczny z oddziałem dziecięcym lub młodzieżowym, który ma ostry dyżur.** Umów się z dzieckiem, że w razie bardzo nasilonych myśli samobójczych i wyjątkowo złego samopoczucia skorzystacie z pomocy lekarza.

To jedynie plan ratunkowy , z którego być może nie skorzystacie. Dobrze jednak mieć taki plan, bo dzięki niemu w sytuacji kryzysowej będziecie wiedzieli, co robić.

Dla przypomnienia, bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży : **116 111**

Opracowała: **mgr Ewa Stuglik**

Pedagog Specjalny