

Piotr Bakula

Samobójstwa dzieci i młodzieży

Coraz częściej w mediach pojawiają się informacje o samobójstwie popełnionym przez dziecko lub adolescenta. Zawsze wtedy rodzi się pytanie dlaczego, co spowodowało taka tragedię, co działo się w psychice tego dziecka, że nie widziało innego wyjścia ze swojej sytuacji. Rodzi się również pytanie, co my jako dorośli moglibyśmy zrobić, aby taka tragedia się nie powtórzyła.

Spróbujmy zatem odpowiedzieć sobie na pytanie, co możemy zrobić, żeby jak najbardziej zminimalizować ryzyko samobójstwa u dzieci i młodzieży. A kiedy samobójstwo wystąpi, jak ochronić pozostałych przed ryzykiem samobójstwa seryjnego, zapoczątkowanej przez jedną osobę serii samobójstw.

Przed wielu laty zostałem zaproszony do pewnej szkoły, w związku z serią samobójstw jaka miała miejsce w tej szkole. Samobójstwa popełniali rok po roku uczniowie ostatniej klasy, na kilka tygodni przed maturą. Moim zadaniem było przyjrzeć się sytuacji i spróbować odpowiedzieć na pytanie, dlaczego to zrobili i co zrobić, żeby następny czyn samobójczy się nie powtórzył.

Ponieważ te samobójstwa spełniały kryteria samobójstw seryjnych (indukowanych) podstawowym pytaniem było, co zrobiono, lub też czego nie zrobiono, po pierwszym samobójstwie .

Po pierwszym i po następnych samobójstwach, dzień po incydencie młodzież w szkole miała spotkania ze specjalistami, pedagogami, psychologami poświęcone tej trudnej sytuacji. Młodzież miała dzień wolny od nauki, co już jest czynnikiem wzmacniającym pozytywnie czyn samobójczy, oraz co jest nieuniknione w przypadku takich rozmów, koncentrowały się one bardziej na osobie samobójcy, a mniej na samym zjawisku samobójstwa. To z kolei wzmacniało ważność, dostrzegalność, rozpoznawalność samobójcy.

Kolejnym etapem były zorganizowane apele ku pamięci samobójcy, na których to apelach wspominano go, jako fajnego kolegę, przyjaciela, kumpla. Chłopcy się wzruszali, a dziewczęta płakały. I wyobraźmy sobie, że te sceny obserwował „kandydat” na kolejnego samobójcę. Młody człowiek, w okresie najbardziej burzliwych przemian hormonalnych związanych z dojrzewaniem, w okresie, w którym zarówno cierpienie jak i euforię przeżywa się bardzo nadmiarowo. „Kandydat” nie jest osobą bardzo lubianą, dostrzeganą, a taką chciałby być. Nie ma dziewczyny, a chciałby mieć, jest nieśmiały, bo uważa, że nie jest dość inteligentny i przystojny. Ma kłopoty z rodzicami, ponieważ uważa, że go nie rozumieją. Myśli czasem o śmierci, tak jak myśli każdy nastolatek, myśli o niej w kategoriach magicznych, jak o czymś, co można cofnąć, odwrócić. Wyobraża czasem sobie swój pogrzeb, tłumy żałobników, piękną muzykę, kwiaty, płaczące dziewczyny. I stojąc na apelu, słuchając wspomnień o innym samobójcy myśli sobie „ja też tak chciałbym mieć”, „ktoś by po mnie płakał”, „ przestałbym być anonimowy”, „pokazałbym, że ja też cierpię”.

Po apelu, szkoła, poczuwając się do odpowiedzialności organizowała samobójcom pogrzeby. Bardzo uroczyste, połączone, z przemówieniami ważnych gości, poprzedzone przemarszem główną ulicą miasta. Na pogrzebie znów wspomnienia, płacze, nastrojowa muzyka, odświętnie ubrana młodzież. „Kandydat” też poszedł i patrząc na to wszystko mógł sobie pomyśleć – „ja też tak bym chciał, chciałbym mieć taki pogrzeb”, „ byłbym kimś”, „ktoś by po mnie płakał i może by żałował, że nie zwrócił uwagi na mnie za życia”. Cała ta sekwencja zdarzeń stanowiła pozytywne wzmocnienie nieakceptowanego zachowania jakim było samobójstwo.

Po pogrzebie odbyło się jak zwykle szukanie winnego, czyli kto jest odpowiedzialny za śmierć samobójcy. Media bardzo szybko znalazły odpowiedź, szkoła. Nauczycielka postawiła niedostateczny, klasówka, sprawdzian, wypadły fatalnie, pedagog szkolna nie zauważyła obniżonego nastroju samobójcy. Pojawiły się negatywne opinie co do szkoły, jej systemu oceniania i wychowywania. „Kandydat, chociaż oceny miał średnie, to z kilku przedmiotów nie czuł się najlepiej, a z jednym miał naprawdę ciężko. Myślał sobie: „uwzięła się na mnie”(nauczycielka tego przedmiotu), „pewnie mnie nie lubi”, „ja jej pokażę”. I jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki ukazała się Kandydatowi sposobność odegrania się na nauczycielce. Przecież jak się zabiję – myślał – to ona będzie miała kłopoty.

Tak mogło spostrzegać i myśleć kilku uczniów, a u jednego z nich pojawiły się problemy, które, spowodowały, że możliwości obronne radzenia sobie z cierpieniem stały się niewystarczające. Mogła to być kłótnia w domu, odmowa dziewczyny umówienia się na spotkanie, brak pieniędzy na dyskotekę, kolejna ocena niedostateczna. Kolejne powody mogły być błahe, natomiast wszystkie razem w połączeniu z magią postrzegania śmierci (tak charakterystyczną dla adolescentów), z rozwojowym brakiem umiejętności odraczania gratyfikacji, ze spolaryzowanym przeżywaniem emocji spowodowały, że „kandydat” skoczył z dachu.

Jeżeli już mniej więcej wiemy co **mogło**, zaindukować, sprowokować Kandydata do czynu samobójczego, można spróbować zastosować środki zapobiegawcze minimalizujące ryzyko kolejnych samobójstw

I tak w szkole w której poproszone mnie o pomoc zaproponowałem:

- Bardzo krótką informację o wydarzeniu skierowaną do wszystkich klas, przekazaną przez nauczycieli, którzy mają akurat lekcje z daną klasą, po czym powrót do normalnych zajęć (klasówki. odpytywanie, nowy temat)
Komunikat dla uczniów – to nie jest żadne święto, życie toczy się dalej, wracamy do normalnych obowiązków i zajęć.
- Spotkanie z klasą, w której uczył się samobójca – prowadzone nie przez obcą osobę tylko przez wychowawcę, pedagoga szkolnego, lub nauczyciela, który da sobie radę z tematem, poświęcone ocenie nie samobójcy, ale czynu który popełnił. Zajęcia mogą być prowadzone metodą burzy mózgów „czym jest samobójstwo”.
Komunikat dla uczniów – nie pochwalamy, ani nie gloryfikujemy tego czynu. Mamy prawo ocenić to zachowanie. Samobójstwo nie jest aktem odwagi lecz wynika ze słabości i braku odwagi.
- Rezygnacja z apelu, żałoby ogólnoszkolnej.
Komunikat dla uczniów – nie wzmacniamy społecznie nieakceptowanego czynu.
- Rezygnacja z udziału w pogrzebie uczniów całej szkoły i grona pedagogicznego. Ten punkt może wydawać się okrutny w stosunku do rodziny samobójcy, oraz niezgodny z tradycją ostatniego pożegnania, natomiast z mojej praktyki wiem, że podczas pogrzebu rodzina zmarłego najmniej potrzebuje tłumu, przemówień, uroczystych przemarszów. Potrzebuje spokoju, intymności, ciszy, aby przeżyć swoją osobistą tragedię.

Komunikat dla uczniów – to jest osobista sprawa rodziny, nie możemy ryzykować, że nasza obecność na pogrzebie być może skłoni kogoś do samobójstwa

- Przeprowadzenie rozmów wyjaśniających z przedstawicielami mediów dotyczących kwestii związanych z ryzykiem kolejnego samobójstwa
- Włączenie na stałe programu profilaktyki samobójstw do zajęć szkolnych. Jest to cykl trzech zajęć adresowany do każdej klasy w szkole. Zajęcia te to:
 - burza mózgów na temat zjawiska samobójstwa
 - urealnienie czym tak naprawdę jest samobójstwo, co dzieje się z rodziną i znajomymi samobójcy, co dzieje się z ciałem samobójcy po śmierci
 - drama „pożegnanie samobójcy”.

Od czasu wdrożenia tej strategii w tej szkole nie miała miejsca żadna próba samobójcza, tak więc można przypuszczać, że środki zaradcze pomimo pewnych kontrowersji, które wzbudziły okazały się skuteczne.

Z powyższego przykładu można by wyciągnąć wniosek, że każdy nastolatek może być samobójcą jeżeli tylko wydarzy się sprzyjający temu czynowi zbieg okoliczności. Nie jest to prawdą. Są osoby szczególnie podatne na ryzyko czynu samobójczego. I tak spróbujmy przeanalizować jakie czynniki zwiększają ryzyko samobójstwa.

Samobójca – charakterystyka rodzinna

Czynem samobójczym mogą być bardziej zagrożone dzieci z rodzin dysfunkcyjnych i zdeintegrowanych. Dorastanie z jednym rodzicem, problemy związane z obecnością dzieci z różnych związków, alkoholizm i narkomania rodziców, nadużycia seksualne w rodzinie, są czynnikami podwyższonego ryzyka. Takim czynnikiem może być również samobójstwo w rodzinie, jako akt otwierający drogę do poradzenia sobie z cierpieniem. Brak umiejętności rodziców w sferze wychowawczej, niezrozumienie potrzeb dziecka, niejasne normy, granice, nakazy, nadmiarowa surowość, lub też całkowite opuszczenie emocjonalne i wychowawcze dziecka może również stanowić czynnik ryzyka.

W życiu rodziny podstawową profilaktyką może być rozmowa, tymczasem jakże często rozmowy z dzieckiem kończą się na pytaniu „co w szkole?”. I po uzyskaniu odpowiedzi – „dobrze”, wracamy do gotowania, czytania, oglądania, przecież my mamy takie ważne sprawy, a dziecko może poczekać. I jak przychodzi czas, że my chcemy rozmawiać, to okazuje się, że dziecko ma już 25 lat i swoją rodzinę, lub też ,gdy wydarzy się tragedia to nie mamy już z kim rozmawiać

Samobójca – świat emocji

Dziecko, młody człowiek przeżywa różne stany emocjonalne tak samo jak dorośli, z tą różnicą, że jego mechanizmy obronne, chroniące go przed nadmiarowym cierpieniem jeszcze nie są tak rozbudowane jak u osób dorosłych. W związku z tym temperatura uczuć jest zdecydowanie wyższa, a powody przeżywania mogą być z perspektywy dorosłego człowieka błahie i nieważne. Jakże często, my dorośli deprecjonujemy wagę i siłę uczuć dzieci i młodzieży. Na wieść, że wybranka jego serca go porzuciła reagujemy słowami –

„przecież znajdziesz sobie inną”. A on nie chce innej, chce właśnie tej. Cierpi, jest mu smutno, chciałby popłakać, a słyszy – „co ty baba jesteś, weź się w garść”. Nie dajemy dzieciom prawa do przeżywania. Ciągłe mówimy: „nie becz, nie złość się, nie bądź smutny”. Kłopoty to możemy mieć my, przecież ciężko pracujemy, życie dorosłych jest trudne, a dzieci, przecież mają wszystko, jakie mogą mieć zmartwienia, dorosną to zrozumieją, że to, co dziś je martwi, było głupie dziecinne, szczeniackie.

Brak psychologicznej przestrzeni na przeżywanie i uzewnętrznianie uczuć i emocji rodzi u młodego człowieka postępującą izolację w tej sferze od otoczenia społecznego. Powoli przestaje dawać sygnały, że jest mu źle, bo zostanie to wyśmiane, zdeprecjonowane. Zamyka się w sobie w świecie własnego cierpienia, niezrozumienia.

I kiedy dojdzie do tragedii to dziwimy się, że nie dał nam żadnego sygnału, że nic nie wskazywało, na to że coś sobie robi. On te sygnały dawał, tylko że dużo wcześniej i zostały zlekceważone.

Samobójca- poczucie straty i odosobnienia

Śmierć kogoś bliskiego, dziadka, rodzica, brata, rozwód, odejście jednego z rodziców, zawód miłosny, zdrada ze strony przyjaciela. Te wszystkie zdarzenia mogą rodzić pytania o sens życia, o ważność starań w życiu. Rodzą poczucie pustki, osamotnienia, wyalienowania. Osoby, które doświadczyły w ostatnim okresie jakiejś straty, choćby z naszego punktu widzenia była to strata nieważna, nieistotna, są zdecydowanie bardziej narażone na ryzyko próby samobójczej.

Samobójca - presja rodziny na sukces

Coraz częściej my terapeuci, obserwujemy włączenie dziecka w tzw. „wyścig szczurów”. Zanim dziecko przyjdzie na świat, ma już wybrane najlepsze przedszkole, gimnazjum, liceum i wiodący uniwersytet. W trakcie nauki spędza 8 godzin w szkole, 3 godziny na dodatkowych lekcjach języka, potem basen, nauka tańca, gra w polo, odrabiane lekcje i po 16 godzinach zajęć może iść spać. I tak jest przez 12 miesięcy w roku, bo w wakacje kurs języka, korepetycje. Nie ma przestrzeni na bycie dzieckiem, na bieganie za piłką, na bez troskie i leniwe spędzanie czasu. Gdzie miejsce dla adolescenta, aby zmęczony dojrzwaniem mógł pół dnia leżeć na łóżku i marzyć. Gdzie czas na pierwszą miłość, randkę, kino.

Przeżrane obowiązkami, presją, oczekiwaniami rodziców, zmęczone obowiązkami dziecko może tego nie wytrzymać i zacząć rozmyślać jak skończyć z tym wszystkim.

Pogorszenie wyników w nauce będzie w tym przypadku raczej skutkiem niż przyczyną myśli samobójczych.

Samobójca - niespełnione marzenia rodziców

Bywa, że rodzi się dziecko, które ma dużo mniejsze możliwości intelektualne niż rówieśnicy, jednak rodzice bardzo napierają, by mogło uczyć się w tzw. normalnej szkole. Bardzo często szkoła ulega i dziecko trafia do klasy, gdzie staje się „kozłem ofiarnym”, nie rozumiejąc zupełnie dlaczego tak się dzieje. Od kolegów słyszy – jesteś „down”, idiota, kretyn.

To dziecko nie osiągnie sukcesu szkolnego, zawsze będzie traktowane jako najgorsze i najgłupsze. Może próbować poradzić sobie z tym, wypełniając w swoim zachowaniu ten

skrypt kłótny, ale może również zacząć myśleć o szybkim sposobie na poradzenie sobie z cierpieniem.

Samobójca – obraz „Ja”

Dziecko, buduje obraz swojej osoby jako odzwierciedlenie sądów rodziców, dziadków, opiekunów, rówieśników. Dostaje od nich całą gamę sądów wartościujących i oceniających. Niestety, często sądy krytyczne zdecydowanie przeważają nad sędami pozytywnie wzmacniającymi. „ Jesteś niegrzeczny, zły, niedobry, przez ciebie mamusia(tatuś, dziadek, babcia) zwariuje, jesteś za gruby, za chudy. Jak mogłeś mi to zrobić, jesteś na to za głupi, ty głąbie, idioto, niezdaro” , to tylko niektóre komunikaty z całego ogromu negatywnych ocen, z którymi dziecko musi sobie jakoś poradzić. I radzi sobie w ten sposób, że zaczyna tak o sobie myśleć i tak się zachowywać. Te komunikaty nazywamy „kłótną mentalną”, „skrytem kłótny”, czyli myślowym wyposażeniem, oceną samego siebie i delegacją na jakąś rolę w życiu , nieświadomym programem na życie. W okresie dorastania te negatywne skrypty jeszcze się potęgują. Dorastanie jest okresem wzmożonego krytycyzmu wobec własnej osoby związanym ze zmianami fizycznymi i psychicznymi. Zinternalizowany krytyczny głos rodziców, opiekunów, rówieśników staje się swego rodzaju krytykiem wewnętrznym, prokuratorem i sędzią. W prowadzonym dialogu wewnętrznym , a każdy z nas taki dialog pomiędzy krytykiem a obrońcą wewnętrznym prowadzi , obrońca nie ma szans na przebicie się. Jest zdominowany i przytłoczony tekstami :„ jestem nic nie wart, nie potrafię, jestem głupi, nie jestem dla nikogo ważny, nikt mnie nie potrzebuje”.

Samobójca – nakręcająca się spirala

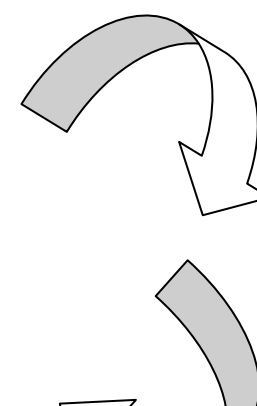
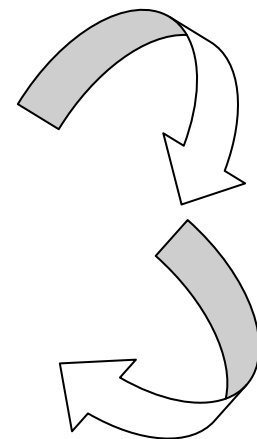
Myślenie o sobie, obraz Ja ma bardzo ważny wpływ na podejmowanie wyzwań. Jeżeli oceniamy siebie zbyt krytycznie, nieadekwatnie do naszych możliwości, to raczej będziemy się bali podjęcia jakiś nowych wyzwań. Rezygnacja z nowych wyzwań, tylko pogłębia i tak niską już samoocenę. Mniej więcej tak to można przedstawić graficznie: (na podstawie McWhirter 2001)

Niska samoocena i negatywne myślenie o sobie

Brak lub słabe oczekiwania osiągnięcia sukcesu

Brak skuteczności starań i brak skuteczności działań

Obniżenie poczucia własnej wartości, obniżenie samooceny



Nasilenie wzorców negatywnego myślenia o sobie, o przeszłości, o kolejnych wyzwaniach

Samobójca – nagłe pogorszenie warunków życia

W świecie wartości materialnych, nagłe obniżenie warunków życia (utrata pracy przez rodziców, krach finansowy) może stanowić jedną z przyczyn myśli o samobójstwie. Dziecko przyzwyczajone do pewnych standardów życia, nie wyobraża sobie, że może żyć na innym, gorszym poziomie. Dochodzi do tego poczucie wstydu przed rówieśnikami, utrata możliwości budowania poczucia własnej wartości poprzez posiadane dobra materialne. Brak markowych ubrań, nowego modelu telefonu, nowego komputera, czy też wakacje w kraju, zamiast za granicą mogą stanowić powód myśli samobójczych.

Samobójca – skłonność do ryzykownych zachowań

Część prób samobójczych to tzw. wołanie o pomoc, chęć zwrócenia na siebie uwagi, krzyk rozpaczony skierowany do rodziców, opiekunów, rówieśników. Część z nich kończy się względnie szczęśliwie. Dziecko wzięło kilka czasem niegroźnych dla zdrowia tabletek, popiło to piwem i skończyło się na płukaniu żołądka. Natomiast jeżeli młody człowiek wykazuje skłonność do zachowań ryzykownych, autodestrukcyjnych, to próba samobójcza będzie miała większe szanse powodzenia, ilość tabletek będzie większa, sznur mocniejszy, pociągnięcia nożem głębsze.

Samobójca - orientacja seksualna

Okres dorastania to również okres związany z odkrywaniem swojej orientacji seksualnej . Postawy negatywne, lękowe wobec osób o orientacji homoseksualnej wynikają z nie popartego naukowymi badaniami poglądu, że homoseksualizm jest kwestią wyboru. Młody człowiek, który nie doświadczył, że zmaga się ze swoim dorastaniem, dowiaduje się jeszcze, że jest zбочeńcem, kimś kogo trzeba leczyć, że ma przypadłość, za którą musi się wstydzic. Jest pewny, że ani rodzina, ani otoczenie społeczne nie zrozumie tego, co się z nim dzieje. Wyobraźmy sobie, że syn, przychodzi do domu i oznajmia ojcu, że jest gejem . Spróbujmy teraz wyobrazić sobie reakcję rodzica. Jestem pewny, że w większości przypadków, nie będzie to reakcja pełna zrozumienia, wsparcia, akceptacji. Jeszcze gorzej może być na terenie szkoły , tutaj reakcja rówieśników może być jeszcze bardziej oceniająca, nacechowana agresją, ukierunkowana na ostracyzm.

Badania naukowe pokazują, że co trzecia osoba o orientacji homoseksualnej ma za sobą próbę samobójczą . Poradzenie sobie i akceptacja własnej inności jest trudna, nawet w

sprzyjających warunkach rodzinnych i społecznych , a co dopiero gdy warunki nacechowane są wrogością, negatywną oceną, niezrozumieniem.

Stykając się z problemem orientacji seksualnej powinniśmy wiedzieć że:

- orientacja seksualna nie jest kwestią wyboru
- orientacja seksualna nie podlega zmianie, oznacza to, nie można osoby homoseksualnej przeorientować poprzez oddziaływania medyczne, psychologiczne, terapeutyczne, tak by stała się heteroseksualna .
- osoby o orientacji homoseksualnej są narażone na próbę samobójczą zdecydowanie bardziej niż ich heteroseksualni rówieśnicy.

Samobójca – mniejszości religijne, narodowe, etniczne

Stajemy się coraz bardziej różnorodnym społeczeństwem z uwagi na pochodzenie, wyznawaną religię, narodowość. To rodzi nowe wyzwania, ponieważ do tej pory dość rzadko stawialiśmy przed tym problemem. Postawy ksenofobiczne, nietolerancyjne dla jakiegokolwiek mniejszości prezentowane przez dorosłych są powielane i naśladowane przez dzieci. Ostracyzm, wyzwiska, żarciki, brak akceptacji dla inności powoduje, że dziecko staje się kozłem ofiarnym, tym innym, gorszym.

Samobójca – kozioł ofiarny w klasie, grupie rówieśniczej

Kozłem ofiarnym dziecko może się stać z różnych powodów. Noszenie okularów, otyłość, chudość, kolor włosów, odstające uszy, świetne wyniki w nauce (kujon), złe wyniki w nauce (głęb) , śmieszne nazwisko, to tylko niektóre z powodów mogących skazać dziecko na bycie kozłem ofiarnym. Dziecko „kozył ofiarny” jest szczególnie narażone na próbę samobójczą.

Samobójca – sygnały ostrzegawcze

- wahania i zmienność nastroju
- zmiana dotychczas pozytywnych relacji z otoczeniem społecznym
- wycofanie i alienacja
- brak aktywności, apatia,
- zmiana rytmu snu i czuwania
- bezsenność, lub nadmierna senność
- obniżenie szybkości i jakości dotychczasowych działań
- wagary
- obniżenie wyników nauczania
- picie alkoholu, branie narkotyków
- zmiana sposobu ubierania się, czarne kolory
- rysunki o tematyce związanej ze śmiercią

Samobójca – komunikaty werbalne

Słowa „ja się zabiję” każdy z nas wypowiada na tyle często, że nie przywiązujemy do ich wagi żadnego znaczenia. Jednak w przypadku młodych osób ważne jest, aby dostrzec różnicę pomiędzy skrótem myślowym, a komunikatem mogącym świadczyć o występowaniu myśli samobójczych. Poniżej kilka typowych komunikatów, które powinny wzbudzić naszą czujność i uwagę (McWhirter 2003) :

- nie widzę sposobu, by dalej tak żyć
- szkoda, że nie umarłem
- jestem zmęczony życiem
- jeszcze pożałujecie, że tak mnie potraktowaliście
- jest tylko jedna droga wyjścia z tej sytuacji
- już niedługo skończą się moje kłopoty

Zalecenia ,czyli jak zminimalizować ryzyko próby samobójczej

Każda placówka opiekująca się dziećmi i młodzieżą powinna mieć opracowany plan na wypadek zagrożenie samobójstwem. Plan taki powinien zawierać między innymi:

- **Strategię profilaktyki zachowań samobójczych**

Strategia ta dotyczy opracowania planu zapobiegania i wczesnej interwencji. Powinien zostać stworzony plan działania oraz baza danych o placówkach i instytucjach, których pomoc może okazać się niezbędna w sytuacji kryzysowej. Pracownicy placówki powinni odbyć podstawowe szkolenie z zakresu problematyki samobójstw dzieci i młodzieży. Jeżeli to możliwe, powinien zostać powołany zespół kryzysowy lub osoba odpowiedzialna za działania w przypadku pojawienia się kryzysu. W realizacji działań przedkryzysowych należy uwzględnić poniższe zastrzeżenia:

- szkoła, placówka, nie powinna czekać na wybuch kryzysu, tylko wcześniej się do takiej ewentualności przygotować.
- nie rozpoczynamy działań wśród dzieci i młodzieży, zanim do takich działań nie przygotujemy się poprzez specjalistyczne szkolenia.
- nie unikamy rozmów z dziećmi i młodzieżą o samobójstwie, traktujemy ten temat z powagą i otwartością.

- **Strategie postępowania w kryzysie**

- w każdej placówce powinna być osoba, która poprzez odpowiednie szkolenia przygotowana będzie do świadczenia pomocy psychologicznej potencjalnemu samobójcy
- konieczne jest wnikliwe rozpoznanie ryzyka zagrożenia życia młodego człowieka, nie należy unikać zadawania pytań wprost : na przykład „ w jaki sposób chcesz się zabić?”. Ryzyko próby samobójczej jest tym większe im bardziej sprecyzowane są plany dotyczące pozbawienia się życia.
- należy mieć opracowane algorytmy postępowania dotyczące postępowania wobec osoby zgłaszającej zamiar popełnienia samobójstwa. Algorytmy te powinny dotyczyć samego

dziecka(hospitalizacja, konsultacja psychiatryczna), jak i rodziców dziecka zagrożonego samobójstwem .

- przy planowaniu strategii należy korzystać z zasobów wielu instytucji takich jak Opieka Zdrowotna, Poradnie Psychologiczno Pedagogiczne, Pomoc Społeczna, Centra Pomocy Rodzinie.

- **strategie działań pokryzysowych**

- po wystąpieniu kryzysu osoba odpowiedzialna za realizację strategii zwołuje zebranie personelu, na którym informuje o zaistniałej sytuacji.

- nauczyciele, opiekunowie grup przekazują informację podopiecznym i kontynuują normalne, zaplanowane działania.

- grupa, klasa w której uczył się samobójca powinna mieć zajęcia poświęcone wyrażeniu uczuć, emocji jakie im towarzyszą. Zajęcia powinny również dotyczyć samego problemu samobójstwa ”.

- rodzina, najbliżsi przyjaciele, powinni mieć możliwość skorzystania z pomocy psychologicznej i terapeutycznej.

- w szkole, placówce pod żadnym pozorem nie wolno organizować akademii, uroczystego pogrzebu, lub innej formy mogącej legitymizować czyn bądź gloryfikować samobójcę , przykładem takich działań może być wspominkowa gazetka ścienna . Działania takie mogłyby zwiększać przekonanie, że samobójstwo jest akceptowaną formą utraty życia.

- osoba odpowiedzialna z strategię powinna skontaktować się z lokalną prasą, przekazać wiedzę na temat ryzyka wystąpienia kolejnego samobójstwa , tak , aby nie ukazały się sensacyjne artykuły poświęconych samobójstwie (McWhirter 2003).