

Samobójstwa Anna Bakula

Jak pomagać i gdzie szukać pomocy specjalistycznej

Prewencja pierwotna (skierowana do wszystkich dzieci)

Obejmuje eliminację lub modyfikację pewnych cech środowiska bądź stosunków interpersonalnych, które zwykle wiążą się z samobójstwami. Działania te przyjmują na ogół formę ogólnego programu realizowanego na poziomie wszystkich klas szkoły podstawowej i średniej. Dostosowane są one do poziomu rozwoju psychicznego adresata. Programy te ukierunkowane są na :

- rozwój zdolności afektywnych takich jak budowanie wysokiej samooceny, wiary w siebie, wzmacnianie poczucia sprawczości, możliwości
- praca nad poprawą funkcjonowania interpersonalnego , komunikacją, asertywnością, umiejętnością nawiązywania satysfakcjonujących relacji z rówieśnikami
- ćwiczenia w rozwiązywaniu problemów, radzeniu sobie ze stresem
- praca nad zwiększaniem poczucia koherencji

Obejmuje Również edukację na temat śmierci i samobójstw. Istnieje wiele publikacji mówiących, że właściwa edukacja może być doskonałą profilaktyką(Capuzzi 1994, Grossman, Hirsh, Woldenberg, Libby 1995).

Dzięki takiej edukacji błędny sposób spostrzegania przez dziecko własnej śmierci może zostać zmodyfikowany tak, aby zmniejszyć prawdopodobieństwo eksperymentowania z samobójstwem.

Warsztaty, programy szkolenia nauczycieli i personelu szkół, edukacja rodziców zarówno w zakresie trudności psychologicznych dzieci i młodzieży, specyfiki samobójstw jak i metod pomagania są prewencja pierwotną.

Prewencja w środkach masowego przekazu – istota i rodzaje prewencji.

Wczesna interwencja (skierowana do dzieci zagrożonych)

Ukierunkowana jest na wczesne wykrywanie dzieci z grup ryzyka zachowań suicydalnych oraz terapię ewentualnych zaburzeń.

Są to dzieci z problemami związanymi ze środowiskiem wychowawczym takim jak rodzina, szkoła, środowisko rówieśnicze ale także z poważnymi problemami psychicznymi, emocjonalnymi, egzystencjonalnymi, zdrowotnymi, a również związanymi z odmiennością seksualną.

W szkołach powinny działać zespoły interwencyjne, które koncentrować powinny się na odkrywaniu problemów dzieci zagrożonych i działaniach zapobiegawczych w stosunku do nich.

Cztery rodzaje wczesnych działań interwencyjnych

1. Szkoła musi opracować plan zapobiegania i wczesnej interwencji. (wyrównywanie deficytów w funkcjonowaniu psychospołecznym dzieci i młodzieży)

2. Powstałe zespoły powinny koordynować swoje działania z instytucjami zajmującymi się zdrowiem psychicznym i innymi organizacjami, które służą młodym ludziom i rodzinom.
3. Zespoły szybkiego reagowania mogą uczestniczyć w szkoleniach i treningach. Powinny inicjować i prowadzić edukację wśród personelu szkoły i rodziców. Świadomość społeczna związana z samobójstwami i czynnikami ryzyka zwiększa skuteczność zapobiegania.
4. Zespoły powinny w trybie ciągłym doglądać całego programu.

Zasady wczesnych działań interwencyjnych

1. Nie czekać na wybuch kryzysu (na próbę samobójczą ucznia) lecz zawczasu przygotować właściwą reakcję. Plany reagowania powinny być wprowadzone wcześniej, zanim dojdzie do kryzysu.
2. Nie należy unikać rozmów o samobójstwie. Do zagadnień związanych z tym tematem podchodzić w sposób otwarty, uczciwy.
3. Najpierw powinni do tematu być przygotowani nauczyciele , potem uczniowie.
4. Nie należy pokazywać uczniom filmów o samobójstwach zanim nie omówi się z nimi tego problemu, po filmie ważne są dyskusje i omówienia.

Działania antykryzysowe i przezwycięzenie kryzysu

Działania antykryzysowe

Gdy dziecko czy młody człowiek przejawia niepokojące objawy należy dokonać uważnej diagnozy co się z nim dzieje i za pomocą odpowiedniego konsultanta ocenić ryzyko samobójstwa. Następnie poddać je odpowiednim oddziaływaniom i uważnie obserwować.

ETAPY INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

1. Wysłuchać i okazać szacunek dla okazywanych przez dziecko uczuć i myśli. Nie minimalizować problemu dziecka, nie lekceważyć tego problemu.
2. Należy zachęcić młodego człowieka do szukania pomocy. Podjęcie zamiaru czy próby samobójczej staje się dla niego źródłem wstydu i zażenowania. Należy zachęcić go do wyrażenia tych uczuć. Szukać tej jego części która pragnie żyć.
3. Należy wnikliwie ocenić stan zagrożenia. Poinformować rodziców.
4. Podjąć decyzje, gdzie skierować dziecko, poinformować o tym rodziców,
5. Warto , jeżeli dziecko zostaje w szkole podpisać z nim kontrakt.
6. O ile jest taka potrzeba nawiązać współpracę z innymi instytucjami zajmującymi się pomaganiem dzieciom i rodzinom.

Po przezwycięzeniu kryzysu monitorować co dzieje się z dzieckiem , współpracować z instytucją , która zajmuje się dzieckiem , a jeżeli to potrzebne interweniować w rodzinę.

INTERWENCJA POKRYZYSOWA

Etapy Postępowania

1. Zebranie informacyjne członków zespołu oraz nauczycieli(jeżeli samobójstwo miało miejsce na terenie szkoły zawiadomienie Policji i rodziców)
2. Ustalenie strategii działania w zależności od sytuacji
3. Skontaktowanie się z rodziną i zaoferowanie pomocy ze strony szkoły
4. Nie urządzać apeli i pożegnań, żadnych publikacji czy gazetek
5. Należy porozmawiać w klasach o tym co się stało
6. Przyjaciele samobójcy powinni zostać otoczeni specjalną opieką pedagoga lub psychologa.
7. Zarówno nauczyciele jak i uczniowie powinni mieć zapewnioną możliwość odreagowania stresu.

Gdzie szukać pomocy w przypadku zaistnienia próby samobójczej. Należy kontaktować się z konkretnymi placówkami w zależności od oceny aktualnej sytuacji rodzinnej, zdrowotnej i stanu psychicznego dziecka. Obligatoryjnie rodzice powinni zgłosić się do psychologa klinicznego i psychiatry w celu oceny przez nich stanu psychicznego dziecka i możliwości ewentualnego dokonania następnej próby samobójczej.

1. Poradnie Zdrowia Psychicznego – rola i zadania w przypadku młodych samobójców
2. Poradnie Psychologiczno – Pedagogiczne
3. Poradnie Rodzinne
4. Świetlice socjoterapeutyczne
5. Lekarze pediatrzy, seksuolodzy
6. Kuratorzy rodzinni
7. Pomoc Społeczna

Charakterystyka kryzysu

Kryzys – sytuacja spiętrzenia się problemów lub nagła trudna do pokonania trauma, związana jest ze specyficznymi dla stresu reakcjami emocjonalnymi.

Kryzys – zaburzenie równowagi, dobrostanu

Reakcja emocjonalne – wstrząs, zaburzenie równowagi psychicznej, lęk, strach, żal

Reakcje na poziomie intelektu – zaburzenia myślenia, poczucie chaosu

Procesy poznawcze oparte na : to niemożliwe, nie mogę, nie potrafię

Reakcje na poziomie zachowań – wycofanie, nieadekwatne działanie, agresja, próby samobójcze

Etapy kryzysu

1. Faza szoku i niedowierzania „ to się nie stało, to się nie dzieje”
2. Faza emocji i poszukiwania winnych
3. Faza uświadomienia faktu i lęku przed konsekwencjami „ to się stało, ale sobie nie poradzę”
4. Faza wstępnej akceptacji „ to się stało , ale jakoś sobie radzę”
5. Faza akceptacji „ radzę sobie, znowu jest dobrze”

Interwencja kryzysowa to przywracanie równowagi poprzez usystematyzowane działania. Należy pracować holistycznie . obejmując zasięgiem ucznia kryzysie i całe jego otoczenie (szkolne , w tym pozostałych uczniów i nauczycieli i rodzinne).

MODEL INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

1. OCENIANIE –jest to strategia przewijająca się przez cały okres interwencji. Ocenianie dotyczy stopnia zagrożenia, możliwości radzenia sobie klienta z trudnościami, zdolność lub niezdolność do działania.

2. WYŚLUCHIWANIE - zdefiniowanie problemu z punktu widzenia klienta

-zapewnienie bezpieczeństwa

- wspieranie

3. DZIAŁANIE - rozważanie możliwości

- układanie planów

- uzyskanie zobowiązania klienta