

**Samobójstwa młodzieży szkolnej.
Procedury postępowania w szkole po zamachu samobójczym ucznia.**

„Samobójstwo jest wydarzeniem natury ludzkiej, o którym niezależnie od tego, ile już zostało powiedziane i napisane, w każdej epoce, na nowo trzeba rozprawiać”.

Johann Wolfgang Goethe

W ostatnim dziesięcioleciu nastąpił wyraźny wzrost liczby samobójstw w Polsce. Zachowania suicydalne należą do tych zjawisk, które w wielu krajach stają się coraz poważniejszym problemem społecznym, psychologicznym, tym bardziej, że dotyczą one nie tylko samych suicydentów, lecz również osób im bliskich, będąc przyczyną ich cierpienia i bólu. W każde samobójstwo, z całym bogactwem jego uwarunkowań, uwikłanych jest średnio cztery osoby z najbliższego otoczenia i około dwudziestu z dalszego. Należy zadać sobie pytanie, dlaczego młodzi ludzie odbierają sobie życie? Istnieje wiele odpowiedzi. Ludzie funkcjonują w określonym społeczeństwie, są w nim wychowywani, w określonym systemie kulturowym i będąc w określonej sytuacji dla siebie trudnej, mogą mieć tendencje do reagowania na tę sytuację zachowaniem dewiacyjnym np.: suicydalnym. W przypadku dzieci i młodzieży pozbawiających się życia, samobójstwo jest czymś niepojętym i obciążającym świat ludzi dorosłych. Takie czyny dzieci uświadamiają nam całkowitą bezsilność w zapobieganiu podobnym zdarzeniom. Jest ono dlatego przedmiotem uwagi zarówno badaczy życia społecznego, jak też pedagogów i polityków społecznych. Jednakże zgromadzona dotychczas wiedza w tym zakresie jest ciągle niedostateczna. Samobójstwo traktuje się od dawna jako zagadnienie interdyscyplinarne, którym zajmują się nie tylko lekarze, ale też psychologowie, socjologowie, filozofowie, kryminologowie, twórcy, kulturoznawcy¹.

Problem samobójstw w populacji młodzieży zajmuje odrębną pozycję w literaturze suicydologicznej. Wynika to między innymi ze specyfiki okresu dojrzewania — intensywnych przemian biologicznych oraz psychologicznych

1. Hołyst B. *Samobójstwo — przypadek czy konieczność*. PWN, Warszawa 1983.

i społecznych; w tym postaw buntu, negacji, poszukiwania sensu życia, separacji od rodziny².

Samobójstwo nie jest jedynie przypadkiem tragicznego unicestwienia się, lecz trwającym niekiedy całymi tygodniami, miesiącami czy latami procesem, ciągiem wzajemnie powiązanych ze sobą myśli i czynów. Na określenie tego ciągu reakcji, jakie zostają wyzwolone w człowieku z chwilą, gdy w jego świadomości samobójstwo jawi się jako cel, czyli jako antycypowany i pożądany stan rzeczy, używa się często terminu **zachowanie suicydalne**. Brunon Hołyst wyróżnia cztery kolejne etapy tych zachowań:³

1) **samobójstwo wyobrażone**, czyli uświadomienie sobie możliwości rozwiązania problemów życiowych w drodze samobójstwa. Możliwości takie rozważa wielu ludzi, ale tylko niewielu je realizuje, wprost przeciwnie – gdy pojawiają się tego typu myśli, większość zdecydowanie je odrzuca;

2) **samobójstwa upragnione**, czyli myśli, które nie ustępują, nabierają charakteru celu, a więc czegoś upragnionego i pożadanego. Wielu ludzi również odrzuca te uporczywe pragnienia, znajdując inne drogi rozwiązań. Niektórzy jednak, powodowani pragnieniem, skłaniają się do zachowań autodestrukcyjnych;

3) **samobójstwo usiłowane**, czyli ciąg zachowań, których celem jest pozabawienie się życia, przy czym cel ten nie zostaje osiągnięty;

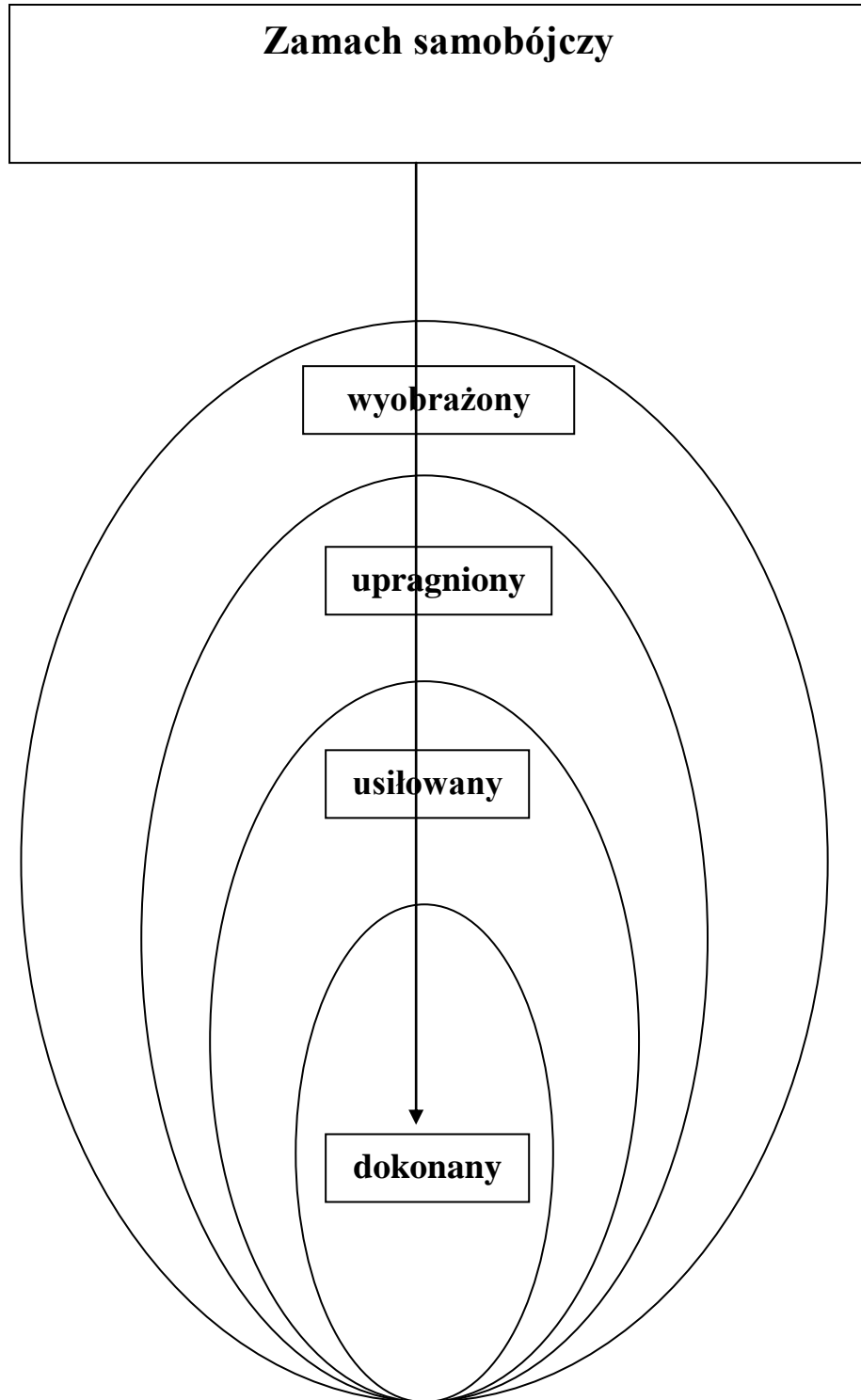
4) **samobójstwo dokonane**, czyli kończący się śmiercią zamach na własne życie.

Zdaniem autora na **zamach samobójczy** składają się, opisane wyżej, następujące etapy zachowań suicydalnych:

1. Samobójstwo wyobrażone,
2. Samobójstwo upragnione,
3. Samobójstwo usiłowane,
4. Samobójstwo dokonane.

2. Gmitrowicz A., Rabe-Jabłońska J. Zachowania samobójcze u młodzieży a zaburzenia psychiczne — wskazówki dotyczące postępowania. Biblioteka Psychiatrii Polskiej, Kraków 2000; .

3. Hołyst B. – *Samobójstwo – przypadek czy konieczność*, Warszawa. 1983.



Rysunek 1: Etapy zamachu samobójczego. (Źródło: Hołyst B. *Kryminologia*, Warszawa 1994)

W ujęciu psychologicznym również nie traktuje się samobójstwa jako izolowanego zjawiska, lecz umieszcza w określonej **sytuacji samobójczej**.

Stanowi ona pewne kontinuum, które wiedzie przez:

- 1) **myśli samobójcze**, które nie wiążą się z poważnym planowaniem zamachu, nie zawierają bowiem chęci umierania ani decyzji o zamachu, lecz stanowią skierowanie świadomości na sprawy związane ze śmiercią. Mogą przyjmować następującą postać: „lepiej by było, gdyby mnie nie było”, „wolałbym umrzeć niż...”, „życie nie ma sensu, lepiej umrzeć i nie męczyć się”;
- 2) **tendencje samobójcze**, które są konsekwencją nasilenia się sytuacji konfliktowych i uporczywego trwania przy myśli o śmierci. Zawierają planowanie sposobu dokonania zamachu samobójczego, który jest już rozpatrywany na poważnie. Wybiera się miejsce, czas i sposób, pisze się listy pożegnalne, rozdaje swoje rzeczy, żegna z bliskimi;
- 3) **akt samobójczy**, który ma miejsce, gdy człowiek przezwycięża wahania, niepewność i lęk przed śmiercią oraz podejmie świadomą decyzję o pozabawieniu się życia, np. „nie chcę żyć”, „chcę umrzeć”, „chcę przestać istnieć”⁴.

Ponieważ pomiędzy poszczególnymi etapami zachowania suicydalnego istnieje tylko różnica stopnia, dlatego ważne jest uwzględnienie okoliczności prowadzących do narastania intensywności odczuć, do zmiany ich zabarwienia i podjęcia decyzji o pozabawieniu się życia. Samobójcą jest się bowiem na długo przed popełnieniem samobójstwa. Dlatego **„sytuacja samobójcza”** bywa również przedstawiona z punktu widzenia czynników doprowadzających do czynu. Ciągłe konflikty z otoczeniem i frustracje powodują powstanie tzw. **atmosfery samobójczej**, która charakteryzuje się narastaniem napięcia, lęku i zniechęcenia do życia. Człowiek powoli traci wiarę we własne siły i w realną możliwość opanowania trudnej sytuacji. Pojawiają się myśli o śmierci jako jedynym rozwiązaniu. Atmosfera samobójcza oznacza pewną gotowość do popełnienia samobójstwa, ale niekoniecznie musi do niego prowadzić. Do wykonania zamachu potrzebny

⁴ Płużek Z. 1974 – *Psychologiczne aspekty samobójstw*, „Znak”, nr 7–8,

jest bowiem **bezpośredni powód**, który tę gotowość aktywizuje i może być niewspółmiernie bląhy w stosunku do skutku, stanowiąc przysłowiową kroplę, która przelała kielich goryczy. Konsekwencją jest **akt samobójczy**. Jeśli rozpatruje się samobójstwo jedynie z punktu widzenia powodu bezpośredniego, staje się ono niezrozumiałe jako reakcja nieadekwatna do bodźca. Dopiero prześledzenie całej sytuacji życiowej i narastającego niezadowolenia z samego siebie wyjaśnia zamach samobójczy i znaczenie powodu bezpośredniego jako sygnału do działania destrukcyjnego, które ma stanowić rozwiązanie wszystkich problemów.

Motywy zatem zamachów samobójczych ogółem można podzielić na :

- **motywy pośrednie** (prawdziwe, głębokie, często nieświadome, dlatego trudne do identyfikacji, jedynie hipotetyczne),
- **motywy bezpośrednie** (powierzchowne, uświadomione)⁵.

O samobójstwach dzieci i młodzieży pisze się coraz częściej, gdyż według danych statystycznych z różnych krajów liczba prób samobójczych podejmowanych przez młodych ludzi wyraźnie wzrasta. Z prac badaczy podejmujących tę tematykę wynika, że znaczny odsetek dzieci i młodzieży podejmujących próby samobójcze pochodzi z rodzin rozbitych, konfliktowych, niedostatecznie lub źle wypełniających swoje funkcje rodzicielskie. Dzieci te i młodzież dorastająca wykazują charakterystyczne cechy psychiczne: - niedojrzałość emocjonalno – społeczną,

- agresywność,
- małe poczucie własnej wartości,
- niska tolerancja na stres,
- brak umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

Cechy te najczęściej uwarunkowane są zaniedbaniami i błędami wychowawczymi rodziców oraz mikrozaburzeniami ośrodkowego układu nerwowego dziecka. Czesław Cekiera interpretuje zachowanie suicydalne na podstawie Teorii Dezintegracji Pozytywnej autorstwa K. Dąbrowskiego. Zgodnie z jej założeniami o wielopoziomowości rozwoju osoby, przyjęto

⁵ Susułkowska M., Sztompko D. – *Próba wyjaśnienia młodzieżowych zamachów samobójczych*, „Psychologia Wychowawcza”, 1968, nr 5.

również wielopoziomowość tendencji samobójczych. Artykuł jest próbą odpowiedzi na pytania:

- które poziomy rozwoju osobowego charakteryzują się dużym ryzykiem pojawienia się czynu samobójczego?
- na których poziomach to ryzyko jest najmniejsze i z czym to jest związane?
- które mechanizmy rozwojowe zapobiegają pojawieniu się zachowań suicydalnych?

Analiza niektórych elementów Teorii Dezintegracji Pozytywnej oraz konkretnych przypadków samobójstw pozwala na wskazanie tych czynników, które dostrzeżone w porę mogą być pomocne w akcji prewencyjnej⁶.

Samobójstwa stanowią drugą po wypadkach i śmiertelnych urazach przyczynę zgonów dzieci i młodzieży w wieku od 7 do 19 lat. Szacuje się, że w Polsce rocznie próbę samobójczą podejmuje 4- 5 tysięcy uczniów, z czego ok. 350 kończy się śmiercią⁷. Jako główne czynniki ryzyka zachowań samobójczych wymienia się:

- zaburzenia psychiczne (zaburzenia osobowości, depresje, schizofrenia)
- złe funkcjonowanie społeczne
- osierocenie
- trudna sytuacja rodzinna
- poczucie bezsensu i beznadziejności
- fascynacja śmiercią⁸.

Szkoła musi być przygotowana do działań związanych z domniemaniem, że uczeń może dokonać próby samobójczej lub popełnić samobójstwo. Są to obszary działań z jednej strony budzące silne, trudne emocje, z drugiej wymagające trafnych, przemyślanych posunięć. W związku z tym należy

⁶ Cekiera C., *Zachowanie suicydalne w teorii dezintegracji pozytywnej*, Zdrowie Psychiczne, 1991, nr 1-4

⁷ Brodniak Wł. A., *Podstawowe problemy prewencji samobójstw dzieci i młodzieży. Wprowadzenie, w Zapobieganie samobójstwom. Poradnik dla nauczycieli i innych pracowników szkoły*, nakładem MEN, Warszawa 2007r.[

⁸ Gmitrowicz, A. *Wpływ zaburzeń psychicznych na ryzyko samobójstwa wśród młodzieży, w: Zapobieganie samobójstwom. Poradnik dla nauczycieli i innych pracowników szkoły*, nakładem MEN, Warszawa 2007r.

szczególnie wnikliwie zająć się tym problemem projektując i wdrażając szkolny program profilaktyki.

Według Światowej Organizacji Zdrowia profilaktyka samobójstw w szkołach to:

- **wzmacnianie zdrowia psychicznego nauczycieli** – dostarczenie materiałów informacyjnych na temat obciążenia psychicznego i możliwych zaburzeń psychicznych u siebie, uczniów i współpracowników oraz sposobów radzenia sobie z nimi; organizowanie grup wsparcia, jeśli trzeba – terapii,
- **wzmacnianie poczucia własnej wartości uczniów** – m.in. podkreślanie pozytywnych doświadczeń, nie wywieranie presji coraz większych osiągnięć, okazywanie zrozumienia i wczuwanie się w sytuację dziecka, okazywanie akceptacji, miłości rodzicielskiej,
- **trenowanie u uczniów wyrażania własnych emocji** – uczyć poważnego traktowania własnych emocji; wyrażania ich w sposób bezpieczny dla siebie i otoczenia, zachęcać do zwierzania się rodzicom i innym dorosłym,
- **zapobieganie przemocy w szkole**– tworzenie bezpiecznego, tolerancyjnego środowiska,
- **udostępnianie informacji o placówkach interwencji kryzysowych i psychiatrycznych** – upowszechnianie list numerów telefonów np. telefonu zaufania, pogotowia ratunkowego, pogotowia psychiatrycznego, grup wsparcia⁹.

Najważniejszym sposobem zapobiegania samobójstwom, jest wczesne rozpoznawanie dzieci i młodzieży w złym stanie emocjonalnym lub takich, u których zwiększone jest ryzyko popełnienia samobójstwa. W związku z tym wszyscy pracownicy szkoły powinni być przeszkoleni w zakresie identyfikacji tej grupy osób.

Jak rozpoznać uczniów w złym stanie emocjonalnym, którym może zagrażać samobójstwo?

⁹ Broszura Światowej Organizacji Zdrowia w: *Zapobieganie samobójstwom. Poradnik dla nauczycieli i innych pracowników szkoły*, nakładem MEN, Warszawa 2007r.[]

Rozpoznawanie złego stanu emocjonalnego.

Należy traktować serio każdą nagłą lub radykalną zmianę, wpływającą na wyniki w nauce, obecność na lekcjach lub zachowanie dziecka czy nastolatka, na przykład:

- brak zainteresowania zwykle wykonywanymi zajęciami,
- ogólne obniżenie ocen,
- zmniejszenie wysiłku,
- złe zachowanie w klasie,
- nieusprawiedliwione lub powtarzające się nieobecności lub wagary,
- nadmierne palenie papierosów, lub picie, albo używanie narkotyków,
- incydenty prowadzące do interwencji policji,
- przemoc wobec uczniów.

Jeśli któryś z tych objawów rozpozna nauczyciel bądź pedagog czy psycholog szkolny, powinien zawiadomić o tym cały zespół nauczycielski i podjąć działania zmierzające do dokładnego zdiagnozowania danego ucznia, ponieważ takie objawy zwykle wskazują na bardzo zły stan emocjonalny i w niektórych przypadkach mogą doprowadzić do samobójstwa. Wystąpienie więcej niż jednego z powyższych czynników świadczy o wysokim ryzyku zachowań samobójczych. Nigdy nie należy lekceważyć żadnych sygnałów świadczących o chęci popełnienia samobójstwa¹⁰!

Postępowanie w przypadku powzięcia podejrzenia, że uczeń przejawia skłonności samobójcze:

1. Zaufaj swemu podejrzeniu, że młody człowiek może przejawiać tendencje samobójcze.
2. Powiedz mu, że obawiasz się o niego i staraj się go wysłuchać.
3. Zadawaj pytania bezpośrednio. Nie obawiaj się pytać wprost, czy myśli o samobójstwie, a jeśli tak, to czy je zaplanował.
4. Staraj się nie okazywać, że to, co słyszysz, jest dla ciebie szokujące. Unikaj dyskusji o tym, czy samobójstwo jest dobre, czy złe ani nie prowadź poradnictwa, jeżeli nie masz do tego kwalifikacji. Nie przyrzekaj, że

¹⁰ Broszura Światowej Organizacji Zdrowia w: *Zapobieganie samobójstwom. Poradnik dla nauczycieli i innych pracowników szkoły*, nakładem MEN, Warszawa 2007r.[]

zachowasz zamiary dziecka w tajemnicy, ponieważ może okazać się to niewykonalne.

5. Nie pozostawiaj dziecka samego, jeżeli uważasz, że zagrożenie samobójstwem ma charakter bezpośredni. Zapewnij dziecko, że coś z tym można zrobić, że jego samobójcze pragnienia nie są lekceważone i że z czasem zagrożenie najprawdopodobniej minie.

6. Zapewnij sobie pomoc specjalisty, terapeuty lub innej odpowiedzialnej osoby dorosłej. Wytlumacz dziecku, że pomoc jest w zasięgu ręki i że niezbędne jest zwracanie się o tę pomoc w sposób bezpośredni, kiedy tylko pragnienie samobójstwa staje się silne.⁷ Upewnij się, że dziecko jest bezpieczne i że osoby dorosłe odpowiedzialne za nie zostały powiadomione i zajęły się nim.

8. Kiedy wydaje ci się, że dziecko uporało się z ostrą fazą kryzysu, śledź uważnie jego dalsze postępy. Wiele osób popełniło samobójstwo po tym, kiedy już wydawało się, że są odnowione i wzmocnione. Należy pamiętać, aby zawsze o zaistnieniu takich sytuacji informować dyrektora szkoły, koordynatora do spraw bezpieczeństwa a za ich pośrednictwem pedagoga szkolnego. To pedagog powinien monitorować dalsze posunięcia wobec ucznia będącego w grupie ryzyka¹¹.

Jeśli zaistnieje realne zagrożenie próby samobójczej ucznia, należy podjąć następujące czynności:

1. Jednoznacznie określić 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 przebiegała ona spokojnie i dyskretnie.
5. Ocenić ryzyko dalszego zagrożenia (możliwe, że konieczna będzie hospitalizacja dziecka).

¹¹ James R.K., Gilliland B.E...*Strategie interwencji kryzysowej – pomoc psychologiczna poprzedzająca terapię*, Wydawnictwo Edukacyjne PARPA, Warszawa 2005.

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.

Uczeń, który podjął próbę samobójczą bezwzględnie powinien otrzymać konsultację psychiatryczną. Jeśli uczeń wróci do szkoły, należy w trakcie pierwszych z nim kontaktów pamiętać o daniu mu wsparcia, akceptacji, okazaniu zrozumienia. Należy uznać próbę samobójczą za fakt historyczny, aby utrzymać dystans do tego, co się stało, skoncentrować na głównych problemach ucznia i jeśli to możliwe pozytywnie je przeformułować, wskazać różne systemy oparcia, a co najważniejsze służyć, co mówi uczeń – często samo wysłuchanie jest skuteczne¹².

Należy również ocenić ryzyko ponownej próby samobójczej. Osoby, które raz podjęły próbę zamachu na swoje życie, łatwiej podejmują ponowną próbę. W związku z tym należy dokładnie przeanalizować przyczyny zachowania ucznia i ocenić występowanie czynników ryzyka podejmowania próby samobójczej.

Jeśli uczeń popełni samobójstwo należy pamiętać o kilku zasadach:

1. Po samobójstwie lub usiłowaniu popełnienia może dojść do zjawiska zakażania się samobójstwem (tzw. Efekt Wertera). Należy zidentyfikować wszystkich uczniów o złym stanie emocjonalnym lub ze skłonnościami samobójczymi i otoczyć ich większą opieką i wsparciem – takie osoby często identyfikują się z samobójcami.

2. Koledzy szkolni, personel i rodzice powinni być poinformowani o wydarzeniu. Należy również stworzyć możliwość do przepracowania emocji z tym związanych.

3. W czasie dyskusji, rozmów nie można dopuścić do gloryfikowania tego typu zachowań oraz do idealizacji osoby samobójcy.

¹² Staszewska A., *Strategie zapobiegania samobójstwom wśród dzieci i młodzieży*, w: *Zapobieganie samobójstwom. Poradnik dla nauczycieli i innych pracowników szkoły*, nakładem MEN, Warszawa 2007r.

4. Nie należy organizować uroczystości o charakterze wspominkowym, ani apeli szkolnych, na których informowano by o zdarzeniu.

5. Uczniowie powinni uzyskać informację o miejscach, w których uzyskaliby pomoc w czasie kryzysu oraz numery telefonów zaufania¹³.

Informowanie o śmierci dziecka.

Nie jest wykluczone, że szkoła może stanąć przed koniecznością poinformowania bliskich o śmierci dziecka, bądź osoby dorosłej– pracownika szkoły. Takie sytuacje są niezmiernie rzadkie i oby nigdy nie było takiej konieczności jednak dobrze jest się przygotować do takiej możliwości. O śmierci ucznia lub nauczyciela, która miała miejsce na terenie szkoły lub w związku z zajęciami szkolnymi, wycieczkami, koloniami itp. powinien poinformować rodzinę dyrektor szkoły lub osoba upoważniona (jednak musi ona bezpośrednio kojarzyć się z administracją szkolną). Dotyczy to oczywiście sytuacji, kiedy jest na to czas. Pozostałe przypadki pozostają w gestii policji, lekarzy, psychologów itp. Nie każdy czuje się na siłach do konfrontacji z niekiedy ekstremalnymi emocjami przeżywanymi przez rodzinę, która doświadczyła śmierci dziecka. Wówczas trzeba poprosić psychologa lub pedagoga, aby przejął na siebie to zadanie. Każdy przypadek śmierci gwałtownej jest niepowtarzalny i rodzi indywidualne przeżycia. Istnieją jednak uniwersalne wskazówki, którymi można się kierować:

1. Powiadamianie o śmierci zawsze powinno się odbywać twarzą w twarz. Należy unikać powiadamiania za pomocą telefonu lub poczty. Jeżeli jest to tylko możliwe. Powinno się odbywać w mieszkaniu, nigdy na klatce, w progu drzwi.

2. Prawidłowe powiadamianie o śmierci musi spełnić następujące warunki:
— dostarczyć niezbędne informacje;
— udzielić pierwszego wsparcie dla ofiar;
— ochronić godność i okazać szacunek wobec ofiary jak i powiadamianej rodziny.

3. Powiadomienie powinno odbyć się w możliwie jak najkrótszym czasie od ustalenia tożsamości ofiary i ustalenia tożsamości osób mu najbliższych.

¹³ Staszewska A., ibidem.

4. Przed powiadomieniem należy zebrać informacje o relacjach ofiary z osobą powiadamianą, o stanie zdrowia osoby powiadamianej (zwłaszcza choroby serca, krążenia, cukrzyca itp.), informacje, które są istotne do przewidywania sposobu reakcji osoby powiadamianej. Osoby powiadamiane mogą reagować w sposób bardzo emocjonalny, mogą potrzebować pierwszej pomocy. Warto przygotować sobie wsparcie pogotowia medycznego, żeby móc umożliwić w razie potrzeby natychmiastową interwencję lekarską.
5. Powiadomienie o śmierci powinno odbywać się przez, co najmniej, dwie osoby. Jedna udziela informacji, druga zaś obserwuje reakcje osoby powiadamianej. Powiadomienie powinno odbyć się na terenie przyjaznym osobie powiadamianej.
6. Zawiadomienie powinno być możliwie jak najprostsze, bez zbędnych słów i dorabiania różnych teorii. Np. „Mam dla pani/pana bardzo złą wiadomość. Pani/pana bliski nie żyje”. Powinno się wyrazić współczucie, przykrość i zrozumienie. Tak jak w przypadku standardowych kondolencji. Należy zachować się empatycznie, w razie potrzeby udzielić wsparcia fizycznego np. objąć ofiarę, podać chusteczkę do nosa.
7. Trzeba być przygotowanym na udzielenie wszystkich informacji, jakie będzie wymagała osoba powiadamiana. Osoby te często czują potrzebę dowiedzenia się szczegółów dotyczących śmierci bliskiego, okoliczności itp. (jak, w jaki sposób, kiedy, gdzie). Udzielane informacje powinny być również proste i zwięzłe. Należy unikać drastycznych szczegółów i informacji niepotrzebnych odnoszących się do drugorzędnych elementów sprawy.
8. Należy skupić się na udzieleniu pomocy i wsparcia rodzinie zmarłego – zaproponować pomoc w zawiadamianiu innych bliskich, zapytać się czy jest coś, co możemy zrobić dla rodziny zmarłego.
9. Nie należy, po zawiadomieniu o śmierci, zostawiać rodziny i bliskich zmarłego samych, bez opieki. Powinien zostać pracownik socjalny lub psycholog, tak długo, aż minie pierwsza reakcja – szok lub pojawią się osoby bliskie np. członkowie rodziny, znajomi, przyjaciele. Należy podać swoje dane kontaktowe (telefon, ewentualnie adres), aby udzielić informacji lub/i wsparcia, w razie potrzeby. Aby rodzina ofiary nie czuła się pozostawiona

sama sobie. Podać kontakty z instytucjami udzielającymi wsparcia (np. poradnie psychologiczne).

10. Jeżeli rodzina zmarłego nie znajduje się w miejscu zamieszkania, należy powiadomić sąsiadów o potrzebie kontaktu z rodziną (powodem jest wydarzenie nadzwyczajne, interwencja z udziałem medyków itp.), natomiast nie należy udzielać szczegółowych informacji sąsiadom, nie można wspomnieć o śmierci, aby to nie oni zawiadomili rodzinę zmarłego.

11. W realiach szkolnych rodzina nie powinna dowiadywać się o śmierci ucznia z mediów lub od osób trzecich. Informowanie leży po stronie personelu szkoły, dyrekcji.

12. Absolutnie unikać należy powierzania zadania informowania o śmierci dzieciom lub nastolatkom¹⁴.

Przyczyny zachowań autodestrukcyjnych dzieci i młodzieży nie są takie same jak u dorosłych. Wiele badań potwierdza fakt, że głównymi motywami popełnianych samobójstw są problemy szkolne, ogólnie złe relacje z rodzicami (brak więzi uczuciowej), odrzucenie przez środowisko rówieśnicze i utrata bliskiej osoby. Świadczy to o wyraźnym wpływie czynników zewnętrznych na podjęcie zamiaru samobójczego, jednocześnie uzmysławiając nam, że również czynniki zewnętrzne (diametralnie odmienne) mogą spowodować jego zaniechanie...Jakie to czynniki? Wprowadzony do szkół program profilaktyczny do realizacji w ramach chociażby godzin wychowawczych, który zawierałby następujące treści:

1. poszukiwanie sensu życia – wzmacnianie pozytywnych cech charakteru,
2. symptomy zachowań rezygnacyjnych- umiejętność ich rozpoznawania,
3. motywy popełniania samobójstwa – diagnoza najczęstszych przyczyn,
4. czynniki zewnętrzne i wewnętrzne sprzyjające zamachom samobójczym – jak się kształtują, w jaki sposób dawać sobie z nimi radę,
5. dodatkowe działania ukierunkowane na uwrażliwienie społeczeństwa w aspekcie rozpoznawania syndromu presuicydalnego,

¹⁴ Gołębiowski J. *Powiadamanie o śmierci. Stołeczny Magazyn Policyjny*, nr 6/2006, wyd. Komenda Stołeczna Policji, Warszawa;

6. krzewienie obiektywnej, naukowej wiedzy o tym zjawisku, bez mitów, uprzedzeń – wiedzy rzetelnej¹⁵.

W ciągu ostatnich pięciu lat **1093** osoby w wieku do 19 lat odebrało sobie życie a **2014** usiłowało odebrać sobie życie. To są zatrważające liczby. Należy wiele zmienić, by temu zapobiec. Jedną z metod zaproponowaną w 1987 roku przez E. Shneidmana jest autopsja psychologiczna. Ma ona na celu pomóc lepiej zrozumieć przyczyny samobójstwa oraz tym samym złagodzić poczucie winy i odpowiedzialności u osób z otoczenia samobójcy. Autopsja psychologiczna odgrywa również ważną rolę w prewencji zachowań suicydalnych, stwarzając warunki właściwej interpretacji, odreagowania napięcia, trudnych emocji zaistniałego zdarzenia.

Elementy autopsji psychologicznej:

1. Określenie potencjalnych przyczyn samobójstwa,
2. Wskazanie pozytywnych zachowań, cech osoby, która odebrała sobie życie,
3. Pożegnanie z samobójcą z wykorzystaniem, np. techniki „pustego krzesła”,
4. Uwolnienie od poczucia winy, „burza mózgów” nakierowana na szukanie innych rozwiązań niż samobójstwo w danej sytuacji problemowej,
5. Odpuszczenie winy samobójcy.

Przykładowy plan do realizacji zajęć z klasą:

1. Co czułam, jak dowiedziałam się o samobójstwie?
2. Co czuje teraz?
3. Czy to zdarzenie wpłynęło jakoś na moje życie?
4. Czy zmieniło moje myślenie?
5. Rozmowa o emocjach, buforowanie emocji.
6. Dlaczego ta osoba się zabiła? Omówienie zaistniałej sytuacji w szerszym kontekście, nacisk na szukanie możliwych przyczyn samobójstwa: zdrowotnych, środowiskowych, osobowościowych, sytuacyjnych itp.
7. Co chcę powiedzieć jej na pożegnanie?
 - Jest mi przykro, bo...

¹⁵ Jabłoński R., *Młodzi samobójcy są wśród nas, czy potrafimy ich rozpoznawać?* w Samobójstwo, red Hołyst B., Staniaszek M., Binczycka – Anholcer M., Warszawa 2002.

- Jest mi smutno, bo...
- Lubiłem cię za...
- Jestem na ciebie zły za...

8. Co mogę zrobić w podobnej, trudnej sytuacji?

9. Czy wiem, gdzie szukać pomocy?

10. Czy umiem zauważyć, że ktoś nie potrafi poradzić sobie z własnymi problemami?

11. Szukanie innych możliwości rozwiązywania problemów.

12. Wskazanie planu działania w sytuacji kryzysu.

Realizacja zajęć w oparciu o tą metodę może przynieść ogromne korzyści natury emocjonalnej młodzieży biorącej udział w tych zajęciach. Należy dodatkowo zwrócić uwagę na wypełnianie poniższych założeń:

- Dbłość, aby głos zabierała każda osoba z grupy,
- Praca w maksymalnie kilkunastoosobowej grupie,
- Akceptacja komentarzy zarówno pozytywnych, jak i negatywnych,
- „Nazywanie rzeczy po imieniu”, dbłość o język: jak najmniej eufemizmów, omówień, językowego łagodzenia samobójstwa.

Cele poznawcze autopsji psychologicznej:

- Wiem, co zrobię, kiedy...
- Wiem, kogo poproszę o pomoc, gdy ...
- Mam świadomość, że brak wezwania pomocy w sytuacji trudnej jest błędem,
- To, czego doświadczam, jest nie tylko moim problemem, ale jest to również problemem szkoły,
- Każda sytuacja ma różne rozwiązania nawet, jeśli ja sam ich nie dostrzegam¹⁶.

¹⁶ Shneidman, E. (1994). *Definition of suicide*. Northvale, NJ: Jason Aronson Inc

Zakończenie

Samobójstwa są drugą pod względem częstości przyczyną zgonów wśród dzieci i młodzieży. W ostatnim dziesięcioleciu XX wieku, kiedy w wielu krajach odnotowano znaczną redukcję współczynnika samobójstw młodzieży dzięki wprowadzonym narodowym programom zapobiegania samobójstwom, w Polsce nastąpił jego wzrost o blisko 30%. Po 2000 roku, w ostatnich kilku latach, odnotowano w Polsce około 350 zgonów samobójczych rocznie osób do 19 roku życia, co stanowiło 5% - 6% całkowitej liczby samobójstw (5,5 - 6 tys. przypadków rocznie). Przedwczesna śmierć nastolatka pociąga za sobą poważne konsekwencje społeczne, takie jak naśladownictwo wśród rówieśników (tzw. efekt Wertera) oraz ogromne cierpienie bliskich. Koszty psychiczne, moralne, zdrowotne i ekonomiczne związane z samobójstwami ponosi całe społeczeństwo.

Zapobieganie zjawisku zachowań samobójczych wśród dzieci i młodzieży wymaga opracowania systemowych, wieloaspektowych rozwiązań. Jest to problem interdyscyplinarny, dlatego konieczna jest współpraca specjalistów wielu dziedzin. Jednak nim to nastąpi należy natychmiast podejmować kroki w celu zapobieżenia rosnącej fali śmierci wśród dzieci i młodzieży szkolnej. Uważam, że takim krokiem powinno być wprowadzenie cyklu szkoleń, którymi należałoby objąć możliwie największą liczbę personelu szkolnego, których celem byłoby:

1. Podniesienie kompetencji nauczycieli, pedagogów i innych pracowników placówek oświatowo - wychowawczych w zakresie rozpoznawania, oceny zagrożenia samobójstwem i metod postępowania poprzez wprowadzenie systematycznych i obowiązkowych szkoleń i warsztatów.
2. Opracowanie strategii działania szkoły w przypadku próby samobójczej lub zamachu samobójczego zakończonego zgonem.
3. Przygotowanie, w oparciu o sprawdzone w innych państwach programy, działań mających na celu prewencję zachowań samobójczych wśród dzieci i młodzieży, m. in. poprzez promocję umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

Podwyższenie umiejętności zawodowych nauczycieli, pedagogów i innych pracowników oświaty w tej dziedzinie może nie tylko zwiększyć

skuteczność w zakresie profilaktyki zachowań autodestrukcyjnych i samobójstw, ale także zmniejszyć ryzyko wystąpienia zespołu wypalenia zawodowego wśród personelu szkolnego, wynikającego z poczucia bezradności, niekompetencji w zetknięciu się z tym problemem, poprzez udział w zajęciach poszerzających ich wiedzę.