

Samobójstwo

GRAŻYNA KOWALCZYK

Samobójstwo

**Każdego dnia zmuszają się, aby otworzyć oczy
i wstać z łóżka.**

**Mimo, że kiedy śpią, nic im się nie śni.
O niczym nie marzą, nie snują planów na
przyszłość. Przed niczym nie czują lęku.
Mają w sobie jedynie smutek.**

Emil Durkheim

Samobójstwo - każdy przypadek śmierci będący bezpośrednim lub pośrednim wynikiem działania lub zaniechania, przejawianego przez ofiarę zdającą sobie sprawę ze skutków swego zachowania.

Żeby skutecznie dokonać samobójstwa, trzeba mieć trzy pragnienia:

- 1. pragnienie śmierci**
- 2. pragnienie bycia zabitym**
- 3. chęć zabicia**

[prof. Andrzej Kokoszka, psychiatra]

Samobójstwo altruistyczne

Odebranie sobie życia dla dobra społeczeństwa, jego podłożem jest nadmierna identyfikacja z normami społeczno-kulturowymi. Samobójstwo jest pozytywnym wyborem czyjegoś dobra kosztem siebie.

Samobójstwo anomiczne

Jest przejawem dezintegracji społecznej i pojawia się w nagłych sytuacjach kryzysowych

Samobójstwo egoistyczne

Odebranie sobie życia w sytuacjach skłócenia i zbyt słabej integracji jednostki z grupą, któremu towarzyszy silne poczucie wyobcowania.

Samobójstwo fatalistyczne

Związane jest z sytuacją jednostkową człowieka znajdującego się w tragicznej sytuacji, dla którego nie ma perspektyw na wyjście z niej

Z badań wynika, że każde samobójstwo wiąże emocjonalnie 24 osoby, powoduje to, że z powodu śmierci samobójczej dziecka cierpi co rok w Polsce ponad 1,5 tys. osób.

Skala samobójstw wśród osób poniżej 20 roku życia

rok	Liczba samobójstw wśród osób do 14 lat	Liczba samobójstw wśród osób w wieku 15-19 lat	Liczba samobójstw wśród młodzieży ogółem
2002	38	266	308
2003	26	228	254
2004	32	257	289
2005	31	209	240
2006	28	191	219
2007	18	200	218
2008	20	198	218

Sygnaty ostrzegawcze

Wербalne

- „wolałbym nie żyć”
- „wolałbym się nigdy nie urodzić”
- „mam ochotę się zabić”
- „już niedługo nie będziesz musiał się o mnie martwić”
- „wątpię, czy przeżyję”
- „wszystko jest bez sensu” itp.,

Sygnaty ostrzegawcze

Niewerbalne

- obniżenie nastroju; przygnębienie;
- smutek;
- brak troski o wygląd zewnętrzny,
- unikanie kontaktów koleżeńskich;
- pilne regulowanie własnych spraw;
- rozdawanie cennych przedmiotów; szukanie pojednania z dawnymi przyjaciółmi;

Sygnaty ostrzegawcze

Niewerbalne

- pisanie testamentu;
- przejawianie obsesyjnych zainteresowań na temat: śmierci, chorób śmiertelnych, tematów religijnych życia pozagrobowego,
- czasem zachowania hiperaktywne i nadpobudliwość itp.

SYLWETKA UCZNIA ZAGROŻONEGO PRÓBĄ SAMOBÓJCZĄ

- Uczeń wzmianki o samobójstwie, śmierci, 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)

SYLWETKA UCZNIĄ ZAGROŻONEGO PRÓBĄ SAMOBÓJCZĄ

- 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

Samobójstwa dzieci i młodzieży stanowią w Polsce drugą, po wypadkach, przyczynę zgonów. Samobójstwa – rzadkie wśród dzieci przybierają na sile w okresie dorastania. Jedną z podstawowych przyczyn takiego stanu rzeczy jest to, że czas dorastania stawia przed młodzieżą wyzwania, które często przekraczają ich odporność psychiczną. Narastające problemy zdaniem badaczy mogą prowadzić do wielu destrukcyjnych zachowań, nie wykluczając najbardziej okrutnych, czyli samobójstw. Statystyki podają, że samobójstwa dotyczą częściej chłopców, dziewczęta natomiast częściej uciekają się do prób samobójczych. Małgorzata Jędrzejewska stwierdza, że „wystarczy czasem drobne niepowodzenie, aby pojawiło się uczucie bezwartościowości, lęk przed przyszłością, i co za tym idzie, poszukiwanie natychmiastowego rozwiązania trudności, między innymi poprzez próbę samobójczą”.

Czynniki rodzinne

Brak poczucia bezpieczeństwa – jest wynikiem zagubienia dziecka, zwłaszcza z powodu braku mechanizmów obronnych w obliczu trudnych sytuacji. Dla zagubionego, pozbawionego poczucia bezpieczeństwa dziecka, targnięcie się na własne życie wydaje się być jedynym wyjściem z trudnej sytuacji.

Przewlekłe konflikty i kłótnie w rodzinie. Dziecko bardzo przeżywa, to co się dzieje w relacji rodziców. Jeśli te relacje są dobre, wtedy dzieci czują się szczęśliwe, nabywają właściwych wzorców, kształtują właściwe postawy. W sytuacji odwrotnej, dzieci doświadczają chronicznego stresu, lęków co może wywołać myśli samobójcze.

Alkoholizm w rodzinie lub inna forma uzależnienia. Dziecko w rodzinie alkoholowej jest narażone na długotrwałe cierpienie w wielu obszarach: moralnym, emocjonalnym, fizycznym.

Czynniki rodzinne

Osamotnienie w wyniku rozłąki z rodzicem. Osamotnione dziecko nie ma możliwości dzielić swoich radości i problemów z rodzicami. Ból emocjonalny, którego doświadcza w samotności może prowadzić do bardzo zgubnych, często katastrofalnych skutków.

Rozwód rodziców. Rozwód rodziców jest zawsze ogromną traumą dla dziecka. Dziecko bowiem kocha tak samo matkę, jak i ojca i kiedy jednego z nich zabraknie w jego codziennym życiu może popaść w depresję.

Przemoc w rodzinie. Nie ma chyba nic gorszego, jak to, że dom rodzinny, który ma być ostoją bezpieczeństwa dla dziecka, staje się miejscem jego tragedii.

Niewłaściwe postawy wychowawcze. Brak akceptacji dziecka, nadopiekuńczość, zbyt wysokie wymagania i brak konsekwencji to te elementy postaw, które w znacznym stopniu mogą zaburzyć rozwój psychiczny dziecka.

Sygnaty ostrzegawcze – wysyłane przez dziecko, które może zaobserwować rodzic

- Dziecko zaczyna się wycofywać z kontaktów społecznych, odwraca się od rodziny, przyjaciół;
- Zauważa się wyraźne, nieadekwatne zainteresowanie sprawami śmierci. Mogą to być częste pytania dotyczące śmierci, przeglądanie stron internetowych dotyczących śmierci, rysunki przedstawiające śmierć, itp.;
- Dziecko ujawnia wyraźne wahania nastroju, często nie mające żadnego wytłumaczenia ani też związku z naturalnymi zmianami rozwojowymi

Sygnaty ostrzegawcze – wysyłane przez dziecko, które może zaobserwować rodzic

- Rodzice zauważają, że ich dziecko jest często smutne albo przeciwnie, nadmiernie rozdrażnione, irytuje się i złości bez powodu. Dziecko ma poważne trudności w kontrolowaniu swoich emocji; ujawnia zachowania impulsywnie z tendencją do agresji i zachowań przemocowych włącznie;
- Dziecko wykazuje brak dbałości o swój wygląd oraz codzienną higienę;
- Do rodziców docierają informacje ze szkoły dotyczące trudności dziecka w szkole, zarówno w obniżeniu się poziomu wyników, jak również dotyczących problemów z koncentracją;

Sygnaty ostrzegawcze – wysyłane przez dziecko, które może zaobserwować rodzic

- Dziecko zaczyna mieć problem z zasypianiem, z przyjmowaniem posiłków;
- Dziecko coraz częściej skarży się na złe samopoczucie fizyczne: stan ciągłego zmęczenia, bóle głowy, brzucha;
- Rodzice zauważają, że ich dziecko wycofuje się z zajęć, rozrywek, które wcześniej sprawiały mu przyjemność;
- Dziecko, które wcześniej cieszyło się z każdej pochwały, teraz odrzuca wszelkie nagrody, pochwały, komplementy, które rodzice kierują w jego stronę;

Sygnaty ostrzegawcze – wysyłane przez dziecko, które może zaobserwować rodzic

- Dziecko odrzuca wszelką pomoc, zarówno ze strony rodziców, jak i innych bliskich mu osób. Twierdzi, że nikt nie może mu pomóc, że nic nie można dla niego zrobić;
- Do rodziców mogą docierać komunikaty werbalne, które wysyła dziecko. Komunikaty te są wypowiedziane przez dziecko mimochodem w stylu: „jestem beznadziejny”, „nic nie potrafię dobrze zrobić”, „szkoda że się urodziłem”, „wszystko jest bez sensu”, itp.;

Sygnaty ostrzegawcze – wysyłane przez dziecko, które może zaobserwować rodzic

- Dziecko ujawnia zachowania aspołeczne – buntuje się bez powodu, zaczyna wagarować, ucieka z domu, sięga po alkohol, narkotyki, itp.;
- Dziecko zaczyna pozbywać się swoich ulubionych rzeczy, twierdzi np. że komuś dana rzecz jest bardziej potrzebna;
- Mogą pojawić się ślady po samouszkodzeniach, próby ukrywania śladów przy pomocy ubioru;
- Sporządzanie testamentu, pisanie pożegnalnego listu.

Sygnaty ostrzegawcze które winny wzbudzić czujność nauczycieli

- Uczeń wykazuje problemy z koncentracją na lekcjach
- Uczeń ujawnia tendencję do zamyślenia się – pytany przez nauczyciela nie potrafi odnieść się do tego, co aktualnie dzieje się w czasie lekcji
- Uczeń zaczyna preferować samotność – na przerwach stroni od kolegów, szuka ustronnych miejsc
- Nauczyciel zauważa zmianę w wyglądzie swojego ucznia – wyraźny brak dbałości o ubiór i higienę

Sygnaty ostrzegawcze które winny wzbudzić czujność nauczycieli

- Uczeń coraz częściej spóźnia się na lekcje, opuszcza zajęcia, pogarszają się jego wyniki w nauce
- Uczeń coraz częściej skarży się na fizyczne dolegliwości: bóle brzucha, bóle głowy, zmęczenie
- Słabnie aktywność psychoruchowa ucznia – coraz częściej odmawia uczestniczenia w zajęciach sportowych

Sygnaty ostrzegawcze które winny wzbudzić czujność nauczycieli

- Wyraźnie zaznacza się jego ambiwalencja emocjonalna – przechodzenie od stanu apatii do stanu niepokojącego pobudzenia
- Odrzucanie pomocy ze strony nauczyciela – stwierdzenia typu: „nic mi nie jest”, „nikt mi nie może pomóc”
- Podkreślanie własnej bezwartościowości – komunikaty typu: „jestem do niczego”, „nic mi się nie udaje”, „jestem nikim”, „nie warto się mną zajmować”

Sygnaty ostrzegawcze które winny wzbudzić czujność nauczycieli

- Uczeń coraz częściej rozmawia na temat śmierci – zainteresowania te może wyrażać również w czarnych lub szarych barwach ubioru, w rysunkach przedstawiających sceny śmierci, w słuchaniu muzyki opiewającej śmierć
- Rozdawanie kolegom swoich rzeczy, żegnanie się z kolegami poprzez komunikaty typu: „już niedługo nie będę się niczym martwić”, „szkoła nie będzie już dla mnie problemem”