



SOS Digital - Providing Support to Students in Distress

Tendencje samobójcze

Poradnik dla wykładowców i pracowników uczelni



**UNIVERSITÀ
DI TRENTO**



**ADAM MICKIEWICZ
UNIVERSITY
POZNAN**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the content, which reflects solely the opinions of its authorship. The European Commission is not responsible for the content of this publication.

MYŚLI I ZACHOWANIA SAMOBÓJCZE: JAK NA NIE REAGOWAĆ I IM ZAPOBIEGAĆ?

1. Jak rozpoznać osobę zagrożoną samobójstwem?

- Brak nadziei (np. beznadziejność, negatywne spojrzenie na siebie, teraźniejszość i przyszłość)
- Objawy depresji (np. smutek, przygnębiecie, niezdolność do odczuwania przyjemności, poczucie bezwartościowości, nadmierne poczucie winy)
- Izolacja społeczna (np. straty relacyjne i społeczne)
- Powracające myśli o śmierci i samobójstwie („*Mam ochotę umrzeć!*”, „*Chciałbym zasnąć i już się nigdy nie obudzić*”, „*Kogo obchodzi, że umrę?*”).
- Niedbały i niechlujny wygląd

Należy poważnie potraktować te oznaki i zalecić wizytę specjalisty. Kilka czynników może w pewnym momencie nasilić tendencje samobójcze.

2. Które osoby są szczególnie narażone? Czynniki ryzyka

- Stresujące wydarzenia życiowe, które przekraczają możliwości radzenia sobie z nimi (problemy z prawem, pracą związkami, rodziną)
- Osoby, które niedawno doświadczyły samobójstwa innej osoby (około 70% krewnych cierpi z tego powodu na stany depresyjne)
- Osoby prowadzące bardzo ubogie życie społeczne i relacyjne (izolacja społeczna, straty relacyjne i społeczne)
- Szczególnie trudne historie życiowe z doznanymi urazami i nadużyciami
- Wcześniejsze próby samobójcze lub samookaleczenia
- Osoby cierpiące na choroby psychiczne (duża depresja, zaburzenia osobowości typu borderline [zaburzenia dramatyczno-niekonsekwentne], zaburzenia dwubiegunowe)
- Osoby, które żyją w warunkach ryzyka i niestabilności
- Osoby z historią prób samobójczych

3. Mity i uprzedzenia dotyczące osób zagrożonych samobójstwem.

„Ludzie, którzy mówią o samobójstwie, nie popełniają samobójstwa”. FAŁSZ!	Wiele osób, które popełniają samobójstwo, zapowiada je z wyprzedzeniem. Według badań nawet część osób w ciężkim kryzysie stara się najpierw szukać profesjonalnej pomocy. Dzięki temu inni ludzie mają możliwość udzielenia im pomocy.
--	---

„Nie ma żadnych znaków/objawów, które mogą zapobiec samobójstwu”. FAŁSZ!	Wiele osób, które popełniły samobójstwo, wykazywało specyficzne oznaki na wiele tygodni przed jego popełnieniem. Istotne jest zrozumienie i zwracanie uwagi na znaki ostrzegawcze.
„Mówienie o samobójstwie może do niego zachęcać”. FAŁSZ!	Ważna jest otwarta rozmowa o samobójstwie, dzielenie się niepokojem i brak poczucia samotności.
„Jeśli rozmawiasz z kimś o zamiarach samobójczych, jesteś przyczyną samobójstwa”. FAŁSZ!	Możliwość porozmawiania z kimś o swoich myślach samobójczych zwykle przynosi ulgę
„Myśli samobójcze nie są normalne”. FAŁSZ!	Myślenie o życiu i śmierci jest normalne.

JAK RADZIĆ SOBIE Z SYTUACJĄ

1. Jakie zastosować podejście do osoby, która myśli o samobójstwie?

- Podejdź do osoby, jeśli odnosisz wrażenia, że przechodzi ona kryzys i ma szczególnie przygnębiony nastrój. (zob. **Jak rozpoznać osobę zagrożoną samobójstwem?**)
- Rozmowę można rozpocząć od zadania prostego i bezpośredniego pytania („**Jak się masz?**”). Jeśli nauczyciel zauważy sytuację potencjalnie ryzykowną po zajęciach, może zapytać studenta, jak przebiegły zajęcia i czy student ma jakieś pytania.
- Słuchaj i prowadź rozmowę w spokojny sposób, nie podnosząc głosu.
- Wyraź swoje zaniepokojenie, a następnie opisz spostrzeżenia i uczucia, na których to zaniepokojenie się opiera. („**Odnoszę wrażenie, że jesteś zdezorientowany / że masz jakieś trudności**”)
- Poświęć czas na stworzenie sytuacji, w której osoba może zacząć mówić o tym, jak się czuje.
- Nie lekceważ wypowiedzi i nie osądzaj, **samobójstwo nie jest wyborem.**
- Zachowaj postawę zrozumienia i chęci pomocy. Możesz powiedzieć: „**Nie jesteś sam. Jestem po twojej stronie. Potrzebujesz pomocy, a ja jestem tutaj, aby ci pomóc**”.
- Omów z osobą w kryzysie kolejne kroki. („**Kto może ci pomóc, do kogo możemy zadzwonić?**”)

2. Co robić? Jak możesz pomóc?

Nie ma standardowego modelu ani rozwiązania, ponieważ każda sytuacja jest inna. Jednak nie robienie niczego lub odwracanie wzroku jest zawsze najgorszym wyborem. Jeśli czujesz, że dana osoba potrzebuje pomocy, nie wahaj się podejść do niej lub skontaktować się z nią. Jeśli uważasz, że nie jesteś w stanie zareagować, poproś inną osobę aby to zrobiła.

Upewnij się, że osoba zagrożona skontaktuje się bezpośrednio lub telefonicznie ze specjalistycznymi służbami, rodziną lub przyjaciółmi.

Jeśli próba samobójcza została już podjęta, poproś o pomoc i zadzwoń na numer alarmowy.

3. Czego nie należy robić w takich sytuacjach?

- **Nie zostawiaj osoby znajdującej się w kryzysowej sytuacji samej.**
- Nie umniejszaj wagi problemu mówiąc, że wszystko będzie dobrze.
- Unikaj subiektywnych ocen lub prostych rad.
- Nie unikaj słowa „samobójstwo”, ponieważ ważne jest podejście tematu w sposób bezpośredni, ale neutralny.
- Nie zgadzaj się na zachowanie samobójstwa w tajemnicy, jeśli osoba o to prosi.
- Jeśli nie uzyskasz zgody na udzielenie pomocy, nie bierz tego do siebie i poszukaj współpracy z innymi ludźmi.

Pamiętaj!

- ✓ Studenci przeżywają trudne chwile podczas egzaminów
- ✓ Stres może zaszkodzić zdrowiu psychicznemu uczniów.
- ✓ Nauczyciele mają ważną rolę do odegrania w wykrywaniu sytuacji zagrożenia
- ✓ Czasami sytuacja studenta jest poważniejsza niż myślisz.
- ✓ Jeśli widzisz, że student ma trudności, musisz podjąć działania
- ✓ Nie trać ich z oczu, ponieważ każde zachowanie może być ważne dla zrozumienia sytuacji.
- ✓ Niektóre słowa mogą coś zmienić
- ✓ Ważne jest, aby stworzyć atmosferę w której studenci mogą mówić o tym, jak się czują

PRZYDATNE DANE KONTAKTOWE

1. Poradnia Rozwoju i Wsparcia Psychicznego

al. Niepodległości 26 pok. 13 i 14
61-714 Poznań

<https://poradnia.amu.edu.pl/>

adres email: ppds@amu.edu.pl

Elżbieta Żurkiewicz
czwartek
godz. 9.00 – 11.00
nr tel. 501 322 749

Olga Waroczyk
środa
godz. 14.00 – 16.00
nr tel. 661 957 620

2. Wsparcie psychologiczne oferowane przez Wydział Psychologii i Kognitywistyki UAM dla pracowników i studentów UAM oraz służb medycznych i mundurowych

<http://psychologia.amu.edu.pl/wsparcie/>

3. Biuro Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami - Psychologiczni Konsultanci ds. trudności w procesie studiowania

mgr Szymon Hejmanowski
e-mail: szymon.hejmanowski@amu.edu.pl
tel. 730 591 791

dr Julita Wojciechowska
e-mail: julita.wojciechowska@amu.edu.pl

dr Robert Poklek (dla studentów Wydziału Pedagogiczno-Artystycznego UAM w Kaliszu)

Dyżur dla studentów w każdy wtorek i czwartek w godz. 17.30-19.00 - poprzez TEAMS
on-line lub kontakt telefoniczny 604-601-892.

4. Wsparcie Psychologiczne „Strefa komfortu” oferowane przez Parlament Studentów RP

<https://wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl/>

LITERATURA

- ✓ <https://www.istat.it/it/archivio/suicidi>
- ✓ https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/
- ✓ Centers for Disease Control. (1994) CDC recommendations for a community plan for prevention and containment of suicide clusters. Morbidity and mortality weekly report, , Suppl.: 1-12.
- ✓ Berman, A., L., Jobes, D., A. (1999). Suicide in adolescence, Edizioni Scientifiche Ma.Gi., Rome.
- ✓ Brent, D., A., Perper, J., Goldstein, C. (2002). Risk factor for adolescent suicide. A comparison of adolescent suicide victims with suicidal inpatients, Archives of General Psychiatry, 45
- ✓ Gould MS, et al. Psychopathology associated with suicidal ideation and attempts among children and adolescents. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 1999, 37(9): 915-923.
- ✓ Zenere FJ, Lazarus PJ. The decline of youth suicidal behaviour in an urban, multicultural public-school system following the introduction of a suicide prevention and intervention programme. Suicide & Life-Threatening Behavior, 1997, 27(4): 387-403. WHO/MNH/MBD/00.3