



SOS Digital - Providing Support to Students in Distress

Tendencje samobójcze

Poradnik dla studentów



Universidade do Minho



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 SAMOBÓJCZE: JAK JE PRZEWYCIĘĆ, NIE CZUJĄC SIĘ SAMOTNYM?

Czy czujesz, że przechodzisz przez bardzo trudny okres głębokiego bólu?

Myślisz, że nie masz wyjścia?

Czy odczuwasz myśli samobójcze?

Myśli samobójcze mogą być bardzo niepokojące, nie bardzo wiadomo, co w takiej sytuacji robić i jak sobie z nimi radzić.

Możesz czuć się bardzo przygnębiony lub niespokojny, bezużyteczny, samotny i niesłuchany, czujesz, że nie zasługujesz na pomoc innych, czujesz się beznadziejnie patrząc w przyszłość, tak jakby wszystko, co możesz zrobić lub powiedzieć, nie mogło zmienić sytuacji.

Sytuacja, w której teraz żyjesz jest wyjątkowa... ale myślenie o samobójstwie nie jest. Wiele osób było tam, gdzie ty teraz jesteś dzieląc ten sam ból, czując się przytłoczonym i tracąc wszelką nadzieję

Nie jesteś sam: ludzka rzecz jest czuć się tak w trudnych chwilach, cierpienie przytłacza wielu ludzi na pewnych etapach ich życia, ale masz specjalistów, do których możesz się zwrócić, którzy pomogą ci przewyćczyć twoje problemy.

Takie samopoczucie nie jest wadą twojego sposobu bycia, nie oznacza, że wariujesz, że jesteś zbyt słaby lub że coś jest z tobą nie tak. Oznacza jedynie, że odczuwasz więcej bólu niż jesteś w stanie znieść i że czujesz się przytłoczony i masz wrażenie, że tej sytuacji nie można zmienić.

W tej chwili wydaje ci się, że nie ma sposobu na rozwiązanie twoich problemów i że samobójstwo jest jedynym sposobem na pozbycie się bólu, ale tak nie jest.

POPROŚO POMOC

Nawet jeśli czujesz się samotny i bez żadnego wsparcia, jest wiele osób, które chciałyby Ci pomóc w tym trudnym momencie. Proszę zwróć się do kogoś. Rzeczywiście, ważne jest, aby mieć kogoś, kto wysłucha Cię z współczuciem i akceptacją Twojej sytuacji.

Ważne jest jednak, aby zawsze konsultować się ze specjalistą od zdrowia psychicznego i NIE stawiać samodiagnozy.

Pamiętaj!

- ✓ Myślenie o samobójstwie to nie to samo, co wprowadzenie tych myśli w życie. Jeśli masz tego typu myśli, poproś o pomoc.
- ✓ Ból, który odczuwasz nie jest zły, samobójstwo jest złym rozwiązaniem.
- ✓ Zwrócenie się o pomoc jest obietnicą, którą musisz sobie złożyć.

(1) CZYM SĄ MYŚLI SAMOBÓJCZE?

Według statystyk liczba prób samobójczych i myśli samobójczych zdecydowanie wzrasta.

Ale co to są myśli samobójcze?

Myśli samobójcze (lub ideacja samobójcza) odnoszą się do myślenia lub planowania samobójstwa. Myśli te mogą obejmować zarówno proste, chwilowe rozważania, jak i tworzenie szczegółowego planu.

Nie obejmujące ostatecznego aktu samobójstwa.

Samobójstwo i myśli samobójcze są często uważane za temat tabu i bardzo często ludzie czują się niekomfortowo podczas rozmowy na temat samobójstwa. Ten rodzaj stygmatyzacji może prowadzić do tego, że ludzie nie dzielą się swoimi doświadczeniami i czują się głęboko samotni.

Mity na temat samobójstwa

Mit: Ludzie z myślami samobójczymi to osoby z problemami psychicznymi.	Rzeczywistość: Myśli samobójcze, jak również próby samobójcze wskazują na sytuację głębokiego bólu, beznadziei i nieszczęścia. Choć może to wynikać z zaburzeń psychicznych, nie zawsze tak jest: wiele osób z zaburzeniami psychicznymi nie ma myśli ani zachowań samobójczych.
Mit: Myśli samobójcze nigdy nie mijają	Rzeczywistość: Myśli samobójcze mogą przychodzić i odchodzić w zależności od tego, jak zmienia się sytuacja i objawy. Myśli te mogą powracać, ale nie są trwałe, a samobójstwo nie jest jedynym możliwym rozwiązaniem.
Mit: Osoba zagrożona samobójstwem jest zdeterminowana, aby zakończyć swoje życie.	Rzeczywistość: Osoby, które przeżyły próby samobójcze mówią, że nie chciały umrzeć, ale chciały przestać żyć z okropnym cierpieniem.

(2) JAKIE SĄ CZYNNIKI RYZYKA, GDY MAMY MYŚLI SAMOBÓJCZE?

Niektóre czynniki demograficzne są ściśle związane z podwyższonym ryzykiem wystąpienia myśli samobójczych, a są to: płeć (mężczyzna>kobieta), wiek (poniżej 25 i powyżej 65 lat), związek (stan cywilny: rozwiedziony, samotny lub wdowa/wdowiec).

Bardziej narażone na ryzyko samobójstwa są także niektóre zawody, np. zawody związane z ochroną zdrowia.

Biorąc pod uwagę specyficzne czynniki ryzyka, możemy wymienić następujące:

- Historia samobójstw w rodzinie
- Żałoba lub bolesne rozstanie
- Utrata pracy lub niestabilność zatrudnienia
- Ograniczone wsparcie społeczne i izolacja
- Trauma, znęcanie się
- Zastraszanie
- Zaburzenia psychiczne

Dane pokazują, że wiele osób tak naprawdę nie chce umrzeć i znajduje inny sposób na powstrzymanie bólu emocjonalnego lub fizycznego.

(3) CZYNNIKI OCHRONNE

Zobaczmy teraz, jakie mogą być czynniki, które mogą chronić przed samobójstwem.

Jeśli czujesz się samotny, jeśli twoje życie wydaje ci się puste, jeśli masz myśli samobójcze, najbardziej ochronnym czynnikiem jest z pewnością możliwość zwrócenia się o pomoc i otwarcia się na to, co czujesz.

Nie zapominaj o tym, ponieważ to ty jesteś najważniejszy i dlatego pierwszym czynnikiem ochronnym jesteś ty sam!

Posiadanie przyjaciół i ludzi, którzy mogą cię wysłuchać: osoby, które mają dobre wsparcie społeczne (np. rodzina, przyjaciele) mają niższe ryzyko doświadczania myśli samobójczych lub prób samobójczych.

Posiadanie kogoś, kim można się zaopiekować: np. w przypadku mężczyzn i kobiet czynnikiem ochronnym okazało się posiadanie dzieci lub spodziewanie się dziecka.

Nie lekceważ swojego dyskomfortu i poproś kogoś o pomoc, aby sobie z nim poradzić, zanim stanie się zbyt dużym.

(4) NAUCZ SIĘ RADZIĆ SOBIE Z MYŚLAMI SAMOBÓJCZYMI

(5)

- „Co mogę zrobić, jeśli mam myśli samobójcze?

- „Jak mogę przestać myśleć o samobójstwie?”

Bez względu na to, jak wielki ból czujesz w tej chwili, zawsze pamiętaj, że nie jesteś sam.

Niektóre z najbardziej znanych i podziwianych osób były tam, gdzie ty teraz jesteś

Pamiętaj, że bez względu na to, jaka jest twoja sytuacja, są ludzie, którzy cię potrzebują miejsca, w których możesz coś zmienić, i doświadczenia, które przypominają ci, że życie jest warte przeżycia.

Nawet jeśli w tej chwili w to nie wierzysz.

Pamiętaj!

- ✓ **Problemy są tymczasowe, ale samobójstwo jest trwałe.**
- ✓ Utrata życia nigdy nie jest właściwym rozwiązaniem, niezależnie od tego, z jakim wyzwaniem się mierzysz. I nawet jeśli nie potrafisz zrozumieć sensu tego wszystkiego.
- ✓ Jeśli czujesz się beznadziejnie, będziesz automatycznie myśleć, że rzeczy nigdy nie mogą się zmienić, ale mogą.
- ✓ To, że nie widzisz światła na końcu tunelu, nie oznacza, że go nie ma.
- ✓ Wiele osób doświadczyło myśli samobójczych i przeżyło, by zaraz potem być bardzo wdzięcznym (przede wszystkim sobie samemu). Postaraj się dać sobie trochę czasu na zmianę okoliczności i zmniejszenie bólu.

Kilka ważnych kroków, które możesz wykonać:

1) Zidentyfikuj czynniki wyzwalające lub sytuacje, które prowadzą do uczucia rozpacz i myśli samobójczych.

Mogą to być np. rocznica wielkiej straty, toksyczne związki, oczernianie przez ludzi itp. Staraj się unikać, na ile to możliwe, wszystkiego, co wyzwała te powtarzające się myśli. Jeśli nie potrafisz zrobić tego sam, poszukaj profesjonalisty. On/ona może ci pomóc.

2) Wyeliminuj dostęp do metod odbierania sobie życia

Pozbądź się wszelkiego rodzaju przedmiotów, które mogą być niebezpieczne (np. noże, leki) lub uniemożliw dostęp do miejsc, które są dla Ciebie niebezpieczne.

3) Jeśli stosujesz leczenie farmakologiczne, przestrzegaj go skrupulatnie

Nigdy nie należy przerywać przyjmowania leków ani zmieniać ich dawki, dopóki nie zaleci tego lekarz lub psychiatra. Jeśli zdecydujesz się na nagłe zaprzestanie przyjmowania leków, twoje samopoczucie może się pogorszyć.

4) Unikaj alkoholu, narkotyków i innych substancji

Możesz odczuwać silną pokusę aby odurzać się narkotykami lub alkoholem w trudnych czasach, ale takie działanie jedynie wzmocni myśli samobójcze. Bardzo ważne jest unikanie tych substancji w chwilach, w których czujesz się beznadziejnie lub gdy myślisz o samobójstwie..

5) Pamiętaj, że twoje emocje i myśli nie są stałe

Wręcz przeciwnie, cały czas się zmieniają. Nawet jeśli dziś czujesz się całkowicie uziemiony i myślisz, że masz to już za sobą jutro możesz spróbować czegoś innego. Nawet jeśli myślisz, że myśli samobójcze nigdy nie znikną to tak nie jest: jeśli masz siłę aby podjąć leczenie lub poprosić o pomoc, możesz ponownie spojrzeć na świat i swoje życie z nowej perspektywy. Rób jeden krok na raz i nie działaj impulsywnie.

6) Spróbuj się otworzyć i porozmawiać z kimś poproś o pomoc

Nigdy nie powinieneś próbować radzić sobie z myślami i uczuciami samobójczymi na własną rękę. Poproś swoich przyjaciół lub bliskich, aby spędzili z tobą czas. Profesjonalna pomoc lub wsparcie ze strony tych, którzy cię kochają może zmniejszyć ciężar, który dźwigasz.

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. 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