

Samobójstwa dzieci i młodzieży

przyczyny, czynniki ryzyka,
przeciwdziałanie

Joanna Różańska-Kowal

Powiatowa Poradnia Psychologiczno-
Pedagogiczna w Tarnowskich Górach

- Samobójstwo- łac. suicidum- odczuwanie potrzeby odebrania sobie życia, połączonej zwykle z bezsenssem własnej egzystencji
- Ryzyko samobójstwa wzrasta po 10 roku życia.

Przyczyny samobójstw

- Wiadomość o śmierci samobójczej osoby z otoczenia (bliskiego rówieśnika)
- Czynniki rodzinne (samobójstwo w rodzinie, alkoholizm, przemoc)
- Stresujące wydarzenia życiowe – śmierć bliskiej osoby, rozwód rodziców, odrzucenie (utrata przyjaciela/przyjaciółki, porzucenie przez dziewczynę/chłopaka, diagnoza ciężkiej choroby)
- Konflikty interpersonalne, poniżające doświadczenia (cyberprzemoc)

Sygnaly zagrożenia samobójstwem

- Depresja lub nawracający depresyjny nastrój (poczucie osamotnienia, smutek, przygnębienie, bezradność)
- Wycofanie się z kontaktów społecznych
- Zachowania impulsywne, agresywne
- Zaniedbanie wyglądu zewnętrznego
- Obniżenie wyników w nauce
- Utrata zainteresowań
- Rozważania o bezsensie swojego istnienia, poczuciu bycia ciężarem dla innych, śmierci
- Myśli samobójcze
- Plany samobójcze
- Rozdawanie swoich rzeczy, pisanie listu pożegnalnego

Przeciwdziałanie i pomoc

- Rozmowa z osobą wykazującą sygnały zagrożenia samobójstwem
- W przypadku myśli i planów samobójczych- poinformowanie osób dorosłych (rodziców tej osoby, wychowawcy, psychologa lub pedagoga szkolnego)
- Zachęcenie osoby zagrożonej samobójstwem do skorzystania z pomocy psychologicznej (telefon zaufania, psycholog z PPP, PZP lub OIK)

Nikt nie jest winny samobójczej
śmierci osoby z otoczenia

Samobójstwom da się zapobiegać i
każdy ma tu do odegrania pewną
rolę, odpowiednią do swoich
możliwości działania