

Jak przeciwdziałać zachowaniom samobójczym u dzieci i młodzieży

Uwagi dotyczące korzystania z materiałów edukacyjnych:
Materiał edukacyjny jest bezpłatny. Treści i grafiki mogą być cytowane i publikowane na stronach internetowych, blogach, w biuletynach, pismach i wszelkich innych mediach pod warunkiem podania źródła.

Autorki: Lucyna Kicińska, Jolanta Palma, Halszka Witkowska

Projekt graficzny i skład: Judyta Bulman

Propozycja cytowania materiału edukacyjnego po polsku:
Jak przeciwdziałać zachowaniom samobójczym u dzieci i młodzieży. Kicińska L., Palma J., Witkowska H., Warszawa (2022).

Propozycja cytowania materiału edukacyjnego po angielsku:
How to prevent suicidal behaviour in children and youth. Kicińska L., Palma J., Witkowska H., Warszawa (2022).

Kryzys samobójczy

Co wiadomo o kryzysie samobójczym?

Kryzys samobójczy ujmowany jest jako proces, o czym warto pamiętać, gdy po raz pierwszy mamy kontakt z osobą, która sygnalizuje, że rozważa samobójstwo. Być może spotykasz ją, gdy:

- znajduje się już u kresu swych sił
- nie widzi żadnego wyjścia z sytuacji, w której się znajduje
- myśl o zabiciu się łączy z zakończeniem cierpienia i z przekonaniem, że śmierć rozwiąże problemy i ból związany z życiem

Osoba z myślami i zamiarami samobójczymi zazwyczaj wysyła sygnały, komunikuje, że chce umrzeć. Twoim zadaniem jest pomóc przetrwać kryzys, rozładować napięcie, pomóc pokonać tunelowe widzenie swojej sytuacji, a potem rozwijać umiejętności radzenia sobie z kryzysem.



Przyczyny samobójstw wśród młodzieży:

- problemy rodzinne
- konflikt z prawem
- zła sytuacja finansowa
- rozczarowanie wynikami w nauce
- śmierć kogoś bliskiego
- wysoki poziom wymagań w szkole
- rozstanie z przyjaciółmi
- niechciana ciąża
- poważna choroba somatyczna
- doświadczanie agresji rówieśniczej
- zerwanie związku miłosnego
- choroba przenoszona drogą płciową

(Światowa Organizacja Zdrowia, 2007)

Zachowania samobójcze pojawiają się zwykle w reakcji na czynniki ryzyka, to znaczy wtedy, kiedy ich szkodliwego wpływu nie są w stanie zrównoważyć czynniki ochronne.

Czynniki ryzyka samobójstwa (Łuba, 2021)

Długoterminowe (podatność)

- Wcześniejsze zachowania samobójcze u danej osoby i w jej rodzinie
- Zaburzenia psychiczne (np. depresja, schizofrenia)
- Zaburzenia osobowości
- Inne współwystępujące choroby
- Przewlekłe problemy w środowisku rodzinnym
- Przewlekłe choroby somatyczne (szczególnie z objawami bólowymi, bezsennością)
- Płeć męska (samobójstwa), płeć żeńska (próby samobójcze)
- Wiek (20<, >45)
- Odmienna tożsamość płciowa,
- orientacja biseksualna i homoseksualna
- Przynależność do grupy mniejszościowej
- Brak wsparcia, izolacja społeczna
- Bezrobocie

Krótkoterminowe (stres)

- Stresujące wydarzenia życiowe, trudności interpersonalne, straty, rozwód, separacja
- Kryzysy, porażki, wstyd (problemy w pracy, szkole)
- Doświadczenie dyskryminacji, przemocy (fizycznej, psychicznej, seksualnej)
- Gorsze funkcjonowanie z powodu chorób (pojawienie się lub nasilenie objawów lękowych, pogorszenie nastroju, zespół abstynencyjny)
- Wpływ alkoholu, narkotyków, leków lub innych substancji zmieniających świadomość
- Samobójstwo w środowisku
- Dostęp do metod popełnienia samobójstwa

Czynniki ryzyka samobójstwa (Łuba, 2021)

- wysokie wymagania przy braku wsparcia
- nastawienie na osiągnięcia w nauce
- bezosobowe relacje nauczycieli z uczniami i rodzicami
- nieznaną potrzeb i problemów uczniów
- dezintegracja zespołów klasowych
- chaos i brak dyscypliny lub nadmierna dyscyplina
- przemoc rówieśnicza i brak zdecydowanej reakcji na nią ze strony nauczycieli
- tolerowanie i niezauważanie używania przez uczniów środków psychoaktywnych
- brak oferty zajęć rozwijających zainteresowania uczniów
- brak oferty pomocy psychologiczno-pedagogicznej

(Szymańska, 2016)

Zadania szkoły i jej pracowników w sytuacji zachowań samobójczych na terenie szkoły

Zachowanie samobójcze ucznia może stać się doświadczeniem każdej szkoły. Wszystkie szkoły i placówki powinny więc przygotować się na tę okoliczność i opracować dużo wcześniej odpowiednie procedury, zawierające konkretny schemat postępowania, a także określające zadania poszczególnych pracowników. Dzięki temu interwencja staje się bardziej przemyślana i uporządkowana – łatwiej podejmować trudne decyzje, a pojedyncze osoby, takie jak dyrektor, nauczyciel, psycholog, pedagog szkolny nie będą obarczane odpowiedzialnością za ich realizację.

(Łuba, Palma, Witkowska 2022).

Zgodnie z prawem oświatowym pomoc psychologiczno-pedagogiczna, program wychowawczo-profilaktyczny oraz działalność dydaktyczno-wychowawcza szkoły stwarzają możliwość opracowania procedur na okoliczność, gdy:

- a. dziecko jest narażone na samobójstwo
- b. dziecko wraca do szkoły po podjętej próbie samobójczej,
- c. nastąpiła samobójcza śmierć dziecka lub pracownika szkoły,
- d. dziecko doświadcza samobójczej śmierci bliskiej osoby, np. rodzica, rodzeństwa, przyjaciela.

W każdej szkole powinien być powołany przeszkolony ZESPÓŁ KRYZYSOWY (ZK), który odgrywa kluczową rolę w działaniach interwencyjnych. Specjaliści rekomendują, aby tę grupę tworzyło co najmniej pięć lub sześć osób i w jej skład wchodził: dyrektor szkoły, nauczyciele specjaliści (w zależności od dostępności: pedagog, psycholog szkolny) oraz kilku nauczycieli wybranych ze względu na kompetencje psychospołeczne i umiejętności radzenia sobie w działaniach pod presją (Łuba, Palma, Witkowska 2022). Zwołanie zespołu kryzysowego powinno nastąpić tak szybko, jak to możliwe. Bez zbędnej zwłoki należy realizować wszystkie działania wynikające z procedur. Skuteczność działań w sytuacjach kryzysowych jest tym większa, im szybszy jest czas rozpoczęcia ich realizacji.

Schemat reagowania na różne zdarzenia kryzysowe

działania uprzedzające – przed kryzysem

działania interwencyjne – czas kryzysu i bezpośrednio po kryzysie

działania naprawcze – okres późniejszy

Działania uprzedzające

- uzyskanie przez grono pedagogiczne informacji
- o czynnikach ryzyka mających wpływ na powstanie
- u uczniów kryzysu suicydalnego
- wczesna identyfikacja uczniów narażonych na działanie czynników ryzyka
- przygotowanie listy dostępnych miejsc pomocowych
- poznanie skutecznych i dostępnych form pomocy
- opracowanie procedur postępowania, w tym konkretnych działań
- powołanie szkolnego Zespołu Kryzysowego
- rozpoznanie potrzeb szkoleniowych kadry
- specjalistyczne szkolenia dla nauczycieli z zakresu wspierania osób w kryzysie suicydalnym
- przeszkolenie i ćwiczenia w zakresie stosowania procedur oraz działań wynikających z planów kryzysowych
- przygotowanie zarządzających szkołą oraz Zespołu Kryzysowego do działań w kryzysie
- „oswajanie” z psychologicznymi konsekwencjami narażenia na stres pourazowy
- przekazywanie sugestii co do roli wzajemnej pomocy, pomocy specjalistycznej, ryzyka zachowań destrukcyjnych

Działania interwencyjne

- pilotowanie osoby w kryzysie suicydalnym
- spotkanie Zespołu Kryzysowego
- działania formalne – powiadamianie służb
- gromadzenie informacji o zdarzeniu, wstępna diagnoza;
- koordynowanie napływających informacji
- inwentaryzacja problemów
- szacowanie priorytetów, nadawanie rangi: umiarkowanie ważne / bardzo ważne / ekstremalnie ważne
- ocena potrzeb
- koordynowanie i właściwe wykorzystanie zasobów ludzkich, zwłaszcza oferowanej pomocy
- udzielanie osobie w kryzysie informacji
- o podejmowanych wobec niej działaniach jako podstawowej formie pomocy w sytuacji kryzysowej
- doraźna pomoc psychologiczna

Działania naprawcze

- koordynacja współpracy z innymi zaangażowanymi
- w działania instytucjami
- ocena potrzeb – ustalenie w jaki sposób zdarzenie wpłynęło na stan psychiczny ludzi
- koordynacja pracy osób zaangażowanych w pomaganie, w tym:
 - rozdzielanie zadań
 - monitorowanie stresu

- budowanie powiązań
- gromadzenie i udostępnianie materiałów
- stałe gromadzenie informacji zwrotnych o efektywności działań
- „debriefing” dla pracowników prowadzony przez superwizora lub superwizja koleżeńska
- kierowanie do specjalistów

(Opracowane na podstawie: Procedury, strategie zarządzania kryzysem w szkole pod red. K. Sarzały)



Rozpoznanie kryzysu

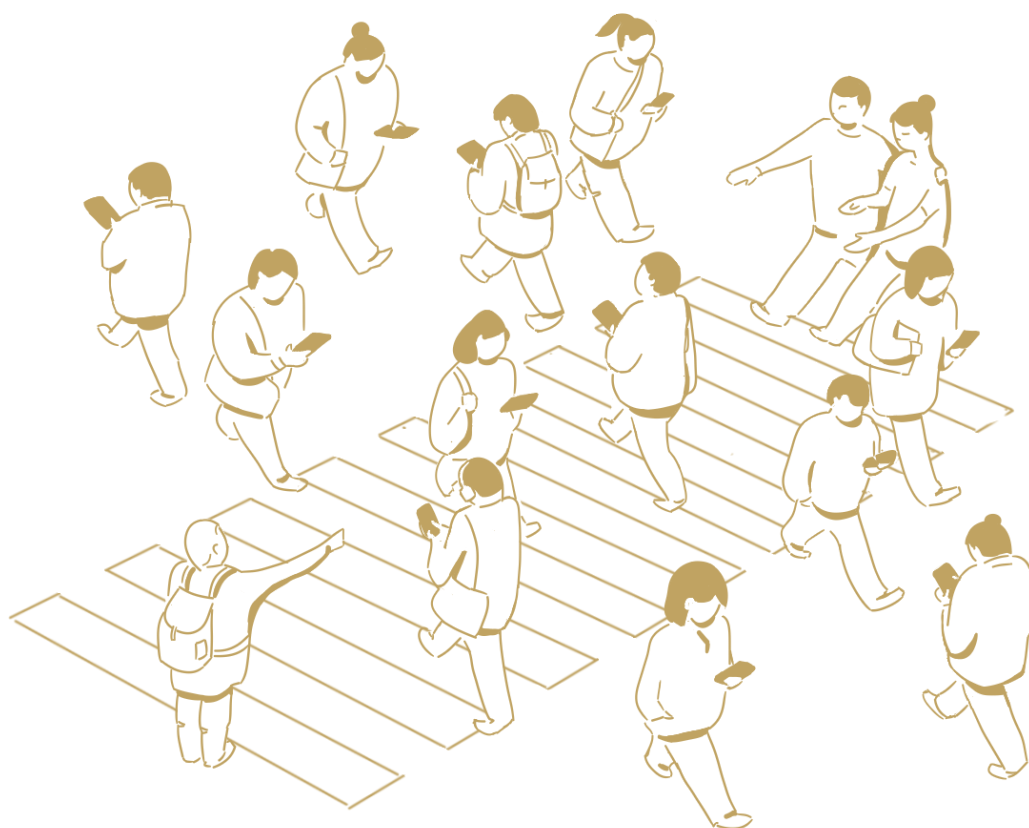
Sygnaty zagrożenia samobójczego

- Długotrwała zmiana nastroju – przygnębienie, utrata spontaniczności, większa płaczliwość, niepokój lub ciągłe rozdrażnienie, większa skłonność do konfliktów i wybuchów nastrojów;
- Wyraźne zmiany sposobu odżywiania się (szczególnie odmowa jedzenia) lub snu (bezsenna noc, trudności z rozbudzeniem się rano)
- Odmowa przyjmowania leków lub domaganie się większej dawki leków
- Trudności z koncentracją, rozkojarzenie przypominające nieobecność
- Niechęć do rozmów, spotkań, wycofywanie się z kontaktu z rodziną, przyjaciółmi i ludźmi z otoczenia, nieobecności w szkole lub pracy, podczas różnego rodzaju zajęć
- Utrata zainteresowania rzeczami i sprawami, której do tej pory były ważne
- Wzrost impulsywności, nagłe akty agresji lub autoagresji
- Sięganie po substancje zmieniające psychoaktywnie lub nasilenie ich używania
- Odrzucanie pomocy, poczucie osamotnienia, opuszczenia przez innych
- Poczucie bezradności i braku wiary w możliwość rozwiązania problemów, poradzenia sobie z trudnościami
- Deprecjonowanie i oskarżanie siebie, poczucie winy, bycia złym człowiekiem i ciężarem dla innych
- Skargi na nieustanne zmęczenie i towarzyszące im poczucie braku energii i niemocy
- Wypowiadanie komunikatów wprost lub nie wprost o beznadziej-

ności lub bezsensie życia, o śmierci, myślach i planach samobójczych

- Zdjęcia, filmiki, opisy dotyczące autodestrukcji przesyłane w wiadomościach,
- zamieszczane na komunikatorach internetowych i portalach społecznościowych
- Poszukiwanie informacji, w jaki sposób odebrać sobie życie
- Gromadzenie leków, potrzebnych przedmiotów, narzędzi do odebrania sobie życia
- Pożegnania, przygotowywanie listów, sporządzanie testamentu, porządkowanie i „domykanie” różnych spraw

(Łuba, 2021)



Ocena potencjalnego zagrożenia samobójczego

Myśli samobójcze są często oznaką tego, że w danej chwili osoba nie potrafi znaleźć wyjścia z trudnej sytuacji. Wyraź mocne przekonanie, że problemy można rozwiązać. Poproś, aby osoba dała sobie więcej czasu. Powiedz, że kryzys nawet najgorszy zazwyczaj przemija. Daj czas, by osoba w kryzysie mogła się otworzyć, bądź autentyczny i otwarty wobec osoby w kryzysie, zwiększasz wtedy szansę, że ona otworzy się wobec ciebie. Otwartość daje szansę ujścia negatywnym myślom i emocjom. Rozmawiaj wprost o jej zachowaniach, gdy masz podejrzenia, że osoba ta ma naprawdę myśli lub zamiary samobójcze:

- zapytaj otwarcie o plany dotyczące przyszłości
 - zadaj też bezpośrednie pytanie o myśli i zamiary samobójcze (nie obawiaj się ich nasilenia, osoby doświadczające myśli rezygnacyjnych/ samobójczych często potrzebują o tym po prostu porozmawiać)
 - potraktuj groźby samobójcze jak wołanie o pomoc; większość osób w kryzysie waha się
-

Jak pomagać?

Jak pytać o myśli i zachowania samobójcze?

Nie obawiaj się, że Twoje pytanie wywoła myśli czy zamiary samobójcze – badania pokazały, że rozmowy o samobójstwie nie zwiększają ryzyka myśli i zachowań suicydalnych (Gould i in., 2005). Pytanie o myśli czy zamiary samobójcze może, a wręcz pomaga, ocalić czyjeś życie.



UWAGA!

Większość osób zagrożonych ma tylko wstępny plan samobójczy. Jeśli uda się wyeliminować ten plan, sytuacja często rozmywa się aż do punktu, gdy osoba w kryzysie zechce przyjąć pomoc.

OBECNOŚĆ MYŚLI REZYGNACYJNYCH
I SAMOBÓJCZYCH, ICH NASILENIE, SPOSOBY
I MOŻLIWOŚCI KONTROLOWANIA ICH

INFORMOWANIE, INTENCJE ORAZ
OCZEKIWANE KONSEKWENCJE ŚMIERCI

PLANY I TNDENCJE SAMOBÓJCZE

WCZEŚNIEJSZE PRÓBY
SAMÓBÓJCZE

Schemat rozpoznawania sytuacji rozmówcy (za: Gmitrowicz,
Makara-Studzińska i Młodożeniec, 2015).

Obecność myśli rezygnacyjnych i samobójczych, ich nasilenie, sposoby i możliwości kontrolowania ich:

Czasem, kiedy wiele spraw nie idzie po naszej myśli, kiedy czujemy się osamotnieni i bezsilni, mogą pojawiać się u nas myśli, że lepiej byłoby po prostu zniknąć. Czy zdarza się ci myśleć w ten sposób?

Zdarza się, że osoby, które znajdują się w trudnej sytuacji lub są uzależnione, odczuwają przygnębienie, zmęczenie, zaczynają myśleć, że ich życie nie ma sensu i lepiej byłoby, gdyby je zakończyły. Zastanawiam się, czy miewasz takie myśli?

Czy zdarzyło ci się pomyśleć o odebraniu sobie życia? Co konkretnie myślisz w takich momentach?

Jak często pojawiają się u ciebie myśli o zabiciu się? Ile razy myślisz o tym w ciągu dnia, tygodnia, miesiąca?

Czy jesteś w stanie zatrzymać te myśli? Czy masz kontrolę nad myślami o odebraniu sobie życia?

Czy kiedykolwiek myśli były dla ciebie tak uciążliwe i wszechogarniające, że przerodziły się w plany?

Na ile na skali od jednego do dziesięciu możliwe jest, że w przyszłości podejmiesz działania, aby siebie skrzywdzić?

Intencje oraz oczekiwane konsekwencje śmierci:

Co takiego wydarzyło się w twoim życiu, że myślisz o śmierci?
Od czego uwolnisz się, jeśli odbierzesz sobie życie teraz?

Myślisz o odebraniu sobie życia, ponieważ...

Co wydarzyłoby się, gdybyś teraz podjął próbę samobójczą?

Plany i tendencje samobójcze:

Czy zastanawiasz się nad tym, jak odebrać sobie życie?

Czy masz opracowany plan odebrania sobie życia?, Czy masz wybrane miejsce i sposób?

Czy masz dostęp do środków, by zrealizować plan odebrania sobie życia?

Na skali od jednego do dziesięciu jak prawdopodobne jest to, że zrealizujesz swój plan?

Wcześniejsze próby samobójcze:

Czy w przeszłości podejmowałeś próby samobójcze?

Kiedy podejmowałeś działania, które mogło zakończyć się twoją śmiercią?

Jak próbowałeś odebrać sobie życie?

Czy ktoś wie, że podjąłeś próbę samobójczą?

Czy uzyskałeś adekwatną pomoc?

Czy to był jedyny raz, kiedy targnąłeś się na własne życie?

(Łuba, 2020)

Nasilone tendencje samobójcze mogą oznaczać podjęcie działań i ratowanie życia również bez zgody tej osoby (hospitalizacja psychiatryczna), a w przypadku osób małoletnich, także bez zgody jej przedstawiciela ustawowego (Ustawa o ochronie zdrowia psychicznego z dnia 19.08.1994, Dz. U 1994 nr 111, poz. 553).

Postępowanie wobec ucznia w kryzysie samobójczym

Nauczyciel, który zauważa problemy towarzyszące uczniowi (na podstawie analizy zachowania, wytworów ucznia) lub który wszedł w posiadanie takiej informacji od samego ucznia lub jego rodziców/opiekunów prawnych, powiadamia o tym fakcie wychowawcę oraz pedagoga/psychologa szkolnego.

Pedagog/psycholog szkolny przeprowadza rozmowę z uczniem w celu rozpoznania zagrożenia samobójczego, indywidualnych potrzeb, dotychczasowych form pomocy.

Pedagog/psycholog szkolny odbywa rozmowę z rodzicami/opiekunami prawnymi niepełnoletniego ucznia w celu omówienia sytuacji ucznia, sposobów zaspokajania jego potrzeb, niezbędnych do wdrożenia form pomocy szkolnej i pozaszkolnej.

Uczeń obejmowany jest opieką szkolnego gabinetu pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Pedagog/psycholog szkolny pozostaje w bieżącym kontakcie z rodzicami ucznia, monitorując zakres świadczonej pomocy poza szkołą.

Pedagog/psycholog szkolny przekazuje wychowawcy oraz nauczycielom mającym kontakt z uczniem niezbędne informacje odnośnie funkcjonowania ucznia i zobowiązuje ich do bieżącego monitorowania stanu ucznia.

W sytuacjach tego wymagających dostosowuje się proces dydaktyczny do indywidualnych potrzeb psychofizycznych ucznia.

Jeśli sytuacja tego wymaga, w klasie ucznia odbywają się zajęcia edukacyjne dotyczące zdrowia psychicznego i sposobów wspierania osób w kryzysach.

W sytuacjach bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia ucznia, każdy pracownik szkoły zobowiązany jest do natychmiastowego wezwania pogotowia.

Pisemne potwierdzenie przekazania informacji o zagrożeniu suicydalnym dla rodziców/opiekunów

Potwierdzamy, że zostaliśmy powiadomieni o zagrożeniu podjęcia próby samobójczej przez nasze dziecko (imię i nazwisko dziecka) oraz konieczności niezwłocznej/szybkiej konsultacji specjalistycznej (psychologicznej, psychiatrycznej).

Zostały nam przekazane numery telefonów i adresy miejsc, gdzie możemy uzyskać pomoc:

*Izba przyjęć szpitala psychiatrycznego dla dzieci i młodzieży
(z oddziałem dla dzieci i młodzieży),
Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży,
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna,
Ośrodek Interwencji Kryzysowej, inne.*

Zobowiązujemy się do dostarczenia informacji zwrotnej po konsultacji specjalistycznej w celu zorganizowania opieki i pomocy na terenie szkoły.

Miejscowość i data

Podpisy rodziców/opiekunów

Nauczyciele mający bezpośredni kontakt z uczniem powinni stanowić szkolną sieć wsparcia i monitorować zachowanie ucznia, tworząc system pomocy, za który odpowiedzialni są członkowie Zespołu Kryzysowego. Pomagają oni w stworzeniu łańcucha wsparcia dla osoby w kryzysie suicydalnym, kontaktując się z osobami/instytucjami, które mogą okazać się pomocne w wychodzeniu ucznia z kryzysu (Palma, 2016).

Czynniki chroniące przed samobójstwem związane ze szkołą:

- budowanie więzi ze szkołą
- dobre relacje w szkole
- podkreślanie osiągnięć ucznia i wspieranie go
- umiejętność rozwiązywania problemów i konfliktów
- umiejętność poszukiwania pomocy u innych
- poczucie sensu życia, zaufanie do siebie i innych
- dostęp do pomocy psychologiczno-pedagogicznej
- odpowiedzialność za innych
- integracja ze środowiskiem

(Szymańska, 2016)

Według Światowej Organizacji Zdrowia chcąc zapobiegać samobójstwom dzieci i młodzieży należy:

- wzmacniać zdrowie psychiczne nauczycieli i innych pracowników szkoły
- wzmacniać poczucie własnej wartości uczniów
- uczyć wyrażania własnych emocji
- przeciwdziałać przemocy w szkole
- dostarczać informacji o placówkach, instytucjach, telefonach zaufania, w których można uzyskać pomoc

(Światowa Organizacja Zdrowia, 2007)

Gdzie szukać wsparcia?

Życie Warte Jest Rozmowy

Pierwsza w Europie platforma edukacyjno-pomocowa dla osób w kryzysie, ich bliskich oraz profesjonalistów.

www.zwjz.pl

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków w trudnych sytuacjach życiowych.

Wykwalifikowani konsultanci świadczą pomoc przez całą dobę.

116 111

Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Bezpłatna pomoc psychologiczna i prawna dla dzieci i w sprawach dzieci.

Telefon jest bezpłatny i jest czynny całodobowo.

800 12 12 12

Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym

Bezpłatna pomoc dla dorosłych potrzebujących wsparcia w poradzeniu sobie z trudnościami.

Telefon jest bezpłatny, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00-22:00

116 123

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

Telefon skierowany do rodziców i nauczycieli, potrzebujących wsparcia w zakresie przeciwdziałania przemocy i udzielania pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty.

Telefon jest bezpłatny, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00-15:00.

800 100 100

Antydepresyjny Telefon Zaufania Forum Przeciw Depresji

Telefon skierowany do osób chorujących na depresję oraz ich bliskich. Linię oraz forum internetowe dostępne na stronie www.forumprzeciwdepresji.pl obsługuje lekarz psychiatra.

Telefon jest bezpłatny, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 15:00-20:00

22 594 91 00

Tumbolinia

Telefon dla dzieci i nastolatków przeżywających stratę i żałobę, a także dla ich rodziców, opiekunów i nauczycieli, którzy mają kontakt z taką młodzieżą.

Telefon jest bezpłatny, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 – 18:00.

800 111 123

Policyjny Telefon Zaufania

Telefon dla ofiar przemocy w rodzinie, skierowany do osób szukających informacji na temat „Niebieskiej Karty”.

Gdzie szukać pomocy? ---

Telefon jest bezpłatny, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9:30-15:30.

800 12 02 26

Ośrodki Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży

Centra Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży

Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne

Powiatowe centra pomocy rodzinie

Lokalne ośrodki (centra) interwencji kryzysowej (WOIK)

Pomocowe strony internetowe: pokonackryzys.pl.

W przypadku bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia Twojego bądź drugiej osoby zadzwoń na numer alarmowy

112

Polecana literatura

- Gmitrowicz A., Makara-Studzińska M., Młodożeniec A., Ryzyko samobójstwa u młodzieży, Warszawa 2015;
- Gould M.S., Marrocco F.A., Kleinman M., Thomas J.G., Mostkoff K., Cote J., Davies M., Evaluating iatrogenic risk of youth suicide screening programs: a randomized controlled trial. JAMA. Apr 6; 293(13), 2005;
- Łuba, M., Interwencje kryzysowe w kryzysie zagrożenia życia. W: J. C. Czabała, S. Kluczyńska (red.), Interwencja kryzysowa. Pomoc w kryzysach sytuacyjnych. Warszawa: Wydawnictwo APS, 2021;
- Łuba M., Palma J., Interwencje po śmierci samobójczej – o znaczeniu i potrzebie działań postwencyjnych w szkole. Warszawa: Polskie Towarzystwo Suicydologiczne, 2022;
- Palma J., Problem samobójstw a rozwiązania systemowe [w:] Suicydologia 2016, t. 8;
- Sarzała K. (red.), Procedury, strategie zarządzania kryzysem w szkole, Gdańsk 2006;
- Światowa Organizacja Zdrowia, Polskie Towarzystwo Suicydologiczne, Biuro Rzecznika Praw Dziecka, Ministerstwo Edukacji Narodowej. Zapobieganie samobójstwom – poradnik dla nauczycieli i innych pracowników szkoły. Warszawa 2007;
- Szymańska J, Zapobieganie samobójstwo dzieci i młodzieży. Poradnik dla pracowników szkół i placówek oświatowych oraz rodziców, ORE, Warszawa 2016

Życie Warto Jest Rozmowy

Na stronie „Życie warto jest rozmowy” znajdziesz informacje dotyczące tego na czym polega pomoc osobie w kryzysie samobójczym i jak jej udzielić. Oprócz praktycznych porad i możliwości bezpłatnej konsultacji ze specjalistą, znajdziesz także wyszukiwarkę miejsc z bezpłatną pomocą. Opcja „w pobliżu” pomoże znaleźć Ci odpowiednie miejsce w Twojej okolicy. Jeśli chcesz podzielić się z nami swoim problemem, nie wiesz jak sobie poradzić z kryzysem lub znasz kogoś kto właśnie go przechodzi, skorzystaj z porady i napisz do naszego specjalisty. Porady jakich udzielamy są bezpłatne i anonimowe. Dla tych, którzy chcą zrozumieć problematykę zachowań samobójczych oraz interesują się suicydologią, została stworzona zakładka „strefa wiedzy”. Znajdziesz tam zarówno ciekawe artykuły polskich i zagranicznych naukowców, poradniki czy podstawowe definicje i statystyki. Dodatkowo możesz posłuchać rozmów z ekspertami, którzy tematyką zachowań samobójczych zajmują się od lat. Mamy nadzieję, że znajdziesz także inspirację w historiach osób, które przeżyły próbę samobójczą i poradziły sobie z kryzysem, podcasty są w zakładce „Przywróćni życiu”. Aby burzyć mur zbudowany ze stereotypów, tym samym przełamać tabu wokół problematyki zachowań samobójczych warto zajrzeć do zakładki „Mity na temat samobójstw”, tam zapoznasz się z najczęstszymi mylnymi opiniami i poznasz fakty, które je podważają.

Projekt został stworzony w ramach Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego przy wsparciu finansowym PZU SA. Nad jakością treści merytorycznych czuwa Interdyscyplinarny Zespół Profilaktyki Zachowań Samobójczych pod kierownictwem dr Halszki Witkowskiej, którego członkami są najlepsi specjaliści z całej Polski.

W ramach wsparcia Fundacji KGHM Polska Miedź prowadzimy bezpłatne konsultacje online dla szkół i dla rodziców dzieci w kryzysie psychicznym: z myślami samobójczymi, planami bądź po próbie samobójczej.

Gdzie szukać pomocy?

Stworzyliśmy platformę „Życie warte jest rozmowy” współpracując ze specjalistami, artystami, a także osobami, które pokonały kryzys. Wierzymy, że razem możemy więcej! Samobójstwom można i trzeba zapobiegać! Zróbmy to razem! Życie warte jest rozmowy!



życie warte jest rozmowy

Jeżeli jesteś w kryzysie samobójczym, przeżywasz żałobę po stracie bliskiego w wyniku samobójstwa lub chcesz komuś pomóc

wejdź na stronę www.zwjr.pl

Znajdziesz tu:

www.zwjr.pl

- Anonimową i bezpłatną pomoc online.
- Wyszukiwarkę miejsc i telefonów udzielających bezpłatnej pomocy.
- Mity oraz fakty na temat samobójstw.
- Historie osób, które przeżyły próbę samobójczą.
- Filmiki pomocowe i edukacyjne.
- Artykuły naukowe dotyczące suicydologii.

lub zadzwoń



Bezpłatne numery pomocowe

116 111

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – całodobowy

800 121 212

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – całodobowy

116 123

Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych
czynny codziennie od 14:00 do 22:00

**Pamiętaj, że sięgnięcie po pomoc jest pierwszym krokiem do pokonania kryzysu.
To właśnie Ty możesz uratować czyjeś życie!**