

MYŚLI SAMOBÓJCZE MŁODZIEŻY - JAK REAGOWAĆ ?

Samobójca, zanim targnie się na swoje życie, najczęściej daje znać o swoich zamiarach. Jedni mówią wprost, inni w sposób pośredni. Ludzie nie dowierzają, bo **panuje mit, że kto mówi o samobójstwie, ten go nie popełni**. Czasami sygnał jest tak zamaskowany, że jego sens nie dociera do adresata. Często rodzina stosuje mechanizm zaprzeczania rzeczywistości. Każdy nastolatek zastanawia się nad tematem śmierci, do pewnego momentu jest to „**norma rozwojowa**” związana z poszukiwaniem sensu i celu istnienia, poczuciem własnej wartości, wiarą. Myślenie o śmierci, zainteresowanie nią, może pójść w dwu kierunkach. Jeden kierunek to zwykła ciekawość poznawcza. Czytanie o śmierci nie musi być oznaką najgorszego. Jeśli jednak nastolatek pisze wiersze o tematyce śmierci, deklaruje samobójstwo, albo rozmyśla o nim, zamieszcza wpisy na blogach o takim charakterze - możemy założyć, że rzeczywiście zastanawia się nad tym ostatecznym rozwiązaniem. Badania od wielu lat dowodzą, że niemal każdy nastolatek myślał o popełnieniu samobójstwa, o tym, jak by było, gdyby umarł, jak by to wyglądało, jak by się wówczas czuli jego bliscy, znajomi, nauczyciele. Część z nich idzie dalej - naprawdę tego chce, zastanawia się, jak to zrobić i planuje popełnienie samobójstwa. Niektórzy nawet piszą swoje nekrologi i testamenty. Okres dojrzewania to bardzo burzliwy i trudny czas dla młodej osoby. Osoby, która nie jest wystarczająco dojrzała, aby poradzić sobie z wieloma problemami. Czasem zwykły komentarz na temat ubioru poczyniony przez koleżankę ze szkoły powoduje totalne obniżenie nastroju. Związane jest to z kształtowaniem się tzw. inteligencji emocjonalnej. Nastolatki cechuje chwiejność emocjonalna, gwałtowność przeżywanych uczuć. To może sprawić, że zamiary samobójcze nieoczekiwanie zostaną zrealizowane. Zerwane związki partnerskie, kłótnie, doświadczana przemoc w bliskich relacjach lub wśród rówieśników - to doświadczenia trudne dla młodego człowieka i mogące być zapalnikiem dla autodestrukcji. Tendencje samobójcze wynikają również z problemów życiowych w rodzinie pochodzenia młodego człowieka: rozwiedzeni, skonfliktowani, czy bezrobotni rodzice, brak jednego z rodziców, dysfunkcyjność systemu rodzinnego (np. alkoholizm, przemoc) zwiększa cierpienie i chaos emocjonalny. Nastolatek, jednocześnie targany poczuciem krzywdy, odrzucenia i poczuciem winy, stara sobie z tym wszystkim poradzić, ale kaliber problemów jest nierzadko zbyt duży jak na jego możliwości zaradcze. Czasem znajduje ukojenie w alkoholu, używkach czy narkotykach. Środki psychoaktywne ułatwiają podjęcie decyzji o samobójstwie jako łatwym, szybkim i skutecznym - w pojęciu małoletniego- rozwiązaniu naprawdę wielu problemów. **JAK REAGOWAĆ:** Przede wszystkim **ZACHOWAĆ SPOKÓJ!** Trzeba zapanować nad paniką i odwróceniem od takich zamiarów. Spokojna i rzeczowa

wa **rozmowa zmniejszy napięcie** i nagłość reakcji. Trzeba pokazać, że obchodzi nas problem i jest dla nas ważny. **Nie zmieniamy tematu**, nie uciekamy od problemu, **nie bagatelizujemy**, nie umniejszamy wagi zwierzeń, nie ignorujemy. Reakcja taka byłaby dla naszego rozmówcy potwierdzeniem odczuć, które prawdopodobnie podsunęły mu wcześniej myśli o samobójstwie: przekonanie, że jest osamotniony w swoim problemie, że nie ma szansy na znalezienie oparcia nawet w najbliższym otoczeniu. Co najważniejsze pomóżmy zacząć mówić i **WYSLUCHAJMY**, co ma do powiedzenia, niech wyrzuci z siebie kłębiące się myśli i emocje na pewno przyniesie to trochę ulgi a nam dostarczy informacji. Wcale **nie musimy zarzucać tej osoby radami, pouczeniami**, bądź komunikatami zaczynającymi się od słów: nie możesz...,nie wolno ci...,musisz..itd. W efekcie wzbudzamy w niej tylko podejrzenie, że potępiamy ją za jej samobójcze myśli. Nie należy obiecywać tajemnicy, bo to może kosztować ludzkie życie. Należy spróbować ocenić, na ile poważne są zamiary i skierować do odpowiednich osób po pomoc. **Ten złamany przez życie człowiek, którego mamy przed sobą, przyszedł do nas po zrozumienie i wsparcie emocjonalne.** Przyszedł, żeby raz jeszcze, być może już ostatni, poszukać odpowiedzi na pytanie: Czy jestem KIMŚ ? Czy ja coś jeszcze dla świata znaczę? Czy ja kogokolwiek jeszcze obchodzę? Powinniśmy zadbać o to, aby nasz rozmówca miał pewność, że **szanujemy go jako osobę i akceptujemy**. Oparcie w drugim człowieku i przezwyciężenie osamotnienia są tymi czynnikami, które najbardziej zachęcają do życia. **Gdy doprowadzimy do tego, że przestanie czuć się wyobcowany - osiągniemy już bardzo wiele.** Niedoświadczony samobójca jest przekonany, że rozpaczliwa sytuacja, w której się znalazł, jest sytuacją bez wyjścia, a konsekwencje, jakie za sobą pociągnie - nie do zniesienia. Jak to pokonać? **Dajmy mu poczuć, że ma wpływ na przebieg rozmowy**, zrodzi to w nim poczucie wpływu na sytuację, w jakiej się znajduje. Sprowokujmy go do tego, aby z naszym wsparciem przyjrzał się swojemu położeniu, **określił problem i wspólnie zastanówmy się, co w takiej sytuacji można zrobić.** Starajmy się unikać zbytniego koncentrowania się na samym samobójstwie. Nie pytajmy np. o sposób, w jaki planuje odebrać sobie życie itp. Lepiej zapytać o to, jak często i od kiedy zaczęły się podobne myśli u niego pojawiać. Pozwoli mu poczuć, że **uwaga nasza koncentruje się na nim i że to na nim nam zależy**, a nie jedynie na tym, czy popełni samobójstwo czy nie. **Włącz w sytuację jak najwięcej pozytywnie nastawionych życiowych osób, w tym specjalistów.** Kryzys niekoniecznie można uznać za miniony tylko dlatego, że osoba zagrożona twierdzi, iż tak stało się. Konieczne jest dalsze postępowanie, upewnij się, że tak się stało.

mgr Monika Kofel-Dudziak