

Wołanie o pomoc

Jak rozpoznać, że nastolatek ma poważne problemy? W jaki sposób mu pomóc? Jak chronić przed kryzysem samobójczym? Na temat problematyki samobójstw wśród dzieci i młodzieży, z Pawłem Łukaszewskim – Dyrektorem Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Trzebnicy, rozmawia Bartosz Skulimowski.

NOWa – Samobójstwo jest bardzo trudnym tematem, niosącym w sobie wiele cierpienia . Nawet samo układanie pytań sprawia spore trudności, szczególnie w kontekście ostatnich tragicznych wydarzeń w Żmigrodzie.

Paweł Łukaszewski: Na wstępie chcę podkreślić, że moja wypowiedź nie powinna być wiązana z żadnym konkretnym zdarzeniem, stanowi natomiast próbę odpowiedzi na pytania dotyczące problematyki samobójstw dzieci i młodzieży.

NOWa: Rozumiem. Chciałbym wobec tego, na początek zadać pytanie, czy to prawda, że próba samobójcza jest wołaniem o pomoc?

PŁ: Tak bywa. Uważa się, że podjęcie próby samobójczej stanowi swoiste wołanie o pomoc, o uwagę najbliższych osób. Główną przyczyną myśli samobójczych, prób samobójczych, czy samobójstwa jest najczęściej, głęboki kryzys doświadczany przez konkretną osobę. Często jest to sposób na ucieczkę od sytuacji traumatycznych, wołanie o pomoc po niepowodzeniu prób porozumienia się z najbliższymi, reakcja ucieczki w sytuacji nie do zniesienia. Wśród czynników ryzyka samobójstwa wskazuje się też płeć, wiek, wcześniejsze próby samobójcze, ciężką chorobę somatyczną np. nowotwór, zawód miłosny, poczucie straty np. po śmierci bliskiej osoby, po rozstaniu z partnerem, poczucie osamotnienia, bezradność wobec swojej sytuacji życiowej, wykorzystanie seksualne, a także choroby psychiczne w tym depresję, schizofrenię, zaburzenia psychotyczne. Badania z ostatnich lat jasno wskazują, że drastycznie rośnie liczba młodych osób przeżywających problemy psychiczne, w tym wymagających specjalistycznej pomocy psychiatrycznej.

NOWa: Czy i jak możemy pomóc, szczególnie właśnie młodym osobom, które planują coś takiego?

PŁ: Myślę, że w zdecydowanej większości przypadków, możemy pomóc młodym osobom przeżywającym tzw. kryzys suicydalny, ponieważ dokonanie samobójstwa poprzedzają zazwyczaj trzy etapy. Etap pierwszy, to myśli samobójcze, rozważania, że dobrze byłoby nie żyć, fantazjowanie o własnej śmierci, wyobrażanie sobie pogrzebu, reakcji otoczenia, fantazje na temat wpływu własnej śmierci na dalsze losy innych osób. Kolejny etap, to tendencje samobójcze, czyli podjęcie decyzji i poszukiwanie informacji o skutecznych sposobach odebrania sobie życia, testowanie ich, czasami dochodzi do kilku prób samobójczych, o których nikt nie wie. Ostatnim etapem jest dokonanie samobójstwa. Możemy zatem pomóc jeśli będziemy się bacznie wstuchiwać w to, co mówi do nas nastolatek i nie zlekceważymy sygnałów wysyłanych przez niego w dwóch pierwszych etapach poprzedzających dokonanie próby samobójczej.

NOWa: Czy są jakieś objawy, które możemy zauważyć? Jakiś swoisty „szablon”, który możemy zastosować dla osób w naszym otoczeniu, dla swoich uczniów, dla swoich dzieci, kolegów, czy koleżanki?

PŁ: Tak. Podjęcie próby samobójczej najczęściej poprzedzają sygnały mniej lub bardziej świadomie wysyłane przez nastolatka do otoczenia, stanowiące swoiste wołanie o pomoc. Wrażliwy i uważny dorosły może je wychwycić. Potrafią je również zauważyć rówieśnicy, rodzeństwo, często nawet wcześniej niż dorośli. Zdecydowana większość osób podejmujących próbę samobójczą nie chce umrzeć i wciąż żywi jeszcze nadzieję, że ich problemy zostaną zauważone i zrozumiane, że uzyskają wsparcie i pomoc. Można wymienić szereg sygnałów zagrożenia, które świadczą o determinacji, a także o przygotowaniach młodego człowieka do samobójstwa. Badacze problemu wyróżniają wśród

nich wczesne sygnały ostrzegawcze, do których zaliczają wycofywanie się z kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, odwracanie się od nich; zainteresowanie lub wręcz zaabsorbowanie śmiercią; wyraźne zmiany osobowości i nastroju; trudności z koncentracją; trudności w szkole; obniżenie jakości pracy i ocen; zmianę dotychczasowych zwyczajów dotyczących jedzenia i snu, utratę apetytu lub objadanie się, bezsenność lub nadmierną senność; utratę zainteresowania rozrywkami; częste uskarżanie się na fizyczne dolegliwości, przeważnie powiązane z emocjami, jak bóle głowy, bóle żołądka lub uczucie zmęczenia; nieustanne znużenie; utratę zainteresowań dla rzeczy i spraw, o które dotychczas młody człowiek się troszczył np. zaniedbanie swojego wyglądu. Sygnałami wysokiego zagrożenia są natomiast rozmowy o samobójstwie lub jego planowaniu; wzrost impulsywności: nagłe impulsywne działania, jak akty agresji i przemocy, zachowania buntownicze lub ucieczkowe, wynikające z ogromnego napięcia emocjonalnego; nagłe eskcesy alkoholowe lub narkotykowe, będące próbą „znieczulenia się w cierpieniu” lub formą wołania o pomoc; odrzucanie pomocy; poczucie, że udzielenie pomocy jest już niemożliwe; oskarżanie się: „Jestem złym człowiekiem”; wypowiedanie komunikatów na temat beznadziejności życia, braku wyjścia, własnej bezwartościowości; odrzucanie otrzymywanych pochwał lub nagród; wypowiedanie co jakiś czas komunikatów typu: „Niedługo przestanę być dla ciebie problemem”, „To nie ma znaczenia”, „To już na nic się nie zda” lub „Już się nie zobaczymy”; nagłe przejście z depresji do stanu pogody i zadowolenia - zazwyczaj oznacza to, że człowiek, po okresie walki wewnętrznej, podjął już decyzję o ucieczce od problemów i zakończeniu swego życia; rozdawanie kolegom swoich ulubionych przedmiotów; oddawanie domowych zwierzątek w dobre ręce; sporządzanie testamentu; wypowiedanie komunikatów typu: „Jestem niczym”, „Nie warto się mną zajmować”, „Chciałbym umrzeć”, „Zamierzam się zabić”, „Nie powinnam się urodzić”. Niekiedy te objawy mogą być wynikiem różnych zaburzeń psychicznych, o których powiedziałem wcześniej i nie zawsze są rozpoznawane jako zapowiedź samobójstwa. Problemem w rozpoznaniu jest między innymi fakt odizolowania się przyszłego samobójcy od innych osób. Brak kontaktu z taką osobą utrudnia dostrzeżenie niepokojących zachowań i nie pozwala w porę zareagować osobom z bliskiego otoczenia.

NOWa: A co jeśli już zauważymy? Coś z moim dzieckiem się dzieje, moim uczniem, moim kolegą. Co możemy zrobić?

PŁ: Jeśli symptomy świadczące o kryzysie zauważy rówieśnik - rodzeństwo, przyjaciel, kolega, powinien natychmiast poinformować osobę dorosłą rodzica, nauczyciela, szkolnego specjalistę. W sytuacji gdy osoba dorosła zauważa jakiegokolwiek z niepokojących sygnałów, przede wszystkim, powinna zachować spokój i podjąć próbę rozmowy mającej na celu zapewnienie nastolatkowi bezpieczeństwa, nawiązanie kontaktu, umożliwienie odreagowania nagromadzonych silnych emocji, zmniejszenie poczucia osamotnienia i podarowanie odrobiny nadziei. Nie z każdą osobą możemy rozmawiać w taki sam sposób, ponieważ nie istnieją dwa identyczne przypadki. Każda rozmowa będzie przebiegała inaczej. Można jednak wymienić podstawowe zasady reagowania: Po pierwsze, zachowaj spokój. Nie panikuj. Nastolatkowi w kryzysie bardzo potrzebny jest ktoś opanowany, dający oparcie. Traktuj nastolatka i jego komunikat o zamiarach samobójczych poważnie, nie lekceważ go. Nie prowokuj nastolatka, podając w wątpliwość jego zamiary. Nie bagatelizuj problemu. Nie odsyłaj nastolatka, proponując inny termin rozmowy lub kierując go do innej osoby, bo może już nikomu więcej nie powiedzieć o swoich zamiarach. Nie zostawiaj go ani na chwilę samego. Jeśli obawiasz się, że sobie nie poradzisz, albo sytuacja tego wymaga, bo np. osoba jest w stanie dużego pobudzenia, poproś o pomoc drugą osobę. Nie obiecuj absolutnej dyskrecji. Nastolatek może chcieć rozmawiać o swoich problemach, żądając przyrzeczenia, że nikomu o nich nie powiesz, nie jest to możliwe, o sytuacji jak najszybciej należy poinformować rodziców, a **rodzice powinni niezwłocznie skonsultować dziecko z psychiatrą** (może się okazać, że konieczna będzie hospitalizacja). Respektuj uczucia nastolatka. Masz do czynienia z człowiekiem głęboko cierpiącym, młodym, który nie potrafi sobie poradzić z własnymi emocjami. Nie próbuj poprawiać nastroju nastolatka. On w tej chwili postrzega świat w czarnych barwach, przeżywa dramat i nie widzi dla siebie przyszłości. Pełne optymizmu zdania wypowiedziane w najlepszej intencji – „Na pewno nie jest tak źle, jak myślisz”; „Nie przejmuj

się”; „Zobaczysz, wszystko będzie dobrze” – zostaną odebrane jako dowód lekceważenia, kompletnego braku zrozumienia i braku rozsądku. Nie oceniaj. Unikaj oceniania zachowania nastolatka i wypowiedzania opinii, co jest dobre, a co złe, etyczne lub nieetyczne. To nie jest właściwy moment na takie rozważania i nie są one skuteczne. Nie próbuj prowadzić dyskusji. Nie czuj się zobowiązany do natychmiastowego przekonania nastolatka, by zrezygnował z samobójczych zamiarów. Wypowiadaj się w sposób bezpośredni i otwarty. Nie obawiaj się używać słów „śmierć” i „samobójstwo”. Nie bój się, że podsuniesz nastolatkowi w ten sposób niebezpieczny pomysł. On i tak od dawna o tym myśli. Przedstaw swoje najbliższe zamiary. Możesz jeszcze nie wiedzieć, jak rozwinie się akcja pomocy. Opowiedz jednak nastolatkowi, co zamierzasz zrobić w jego sprawie w najbliższym czasie, by nie czuł się zaskoczony i zdradzony przez ciebie. Zapytaj, czego obawia się w związku z planowanymi przez siebie działaniami. Wysłuchaj jego obaw i weź je poważnie pod uwagę. Spróbuj go uspokoić, staraj się go chronić.

NOWa: A co jeśli ja jestem w kłopotcie – mam 12, 14, 18 lat, nikt mnie nie rozumie, wszystko mi się wali na głowę, świat jest okrutny, obojętny, znikąd pomocy? Stoję nad przepaścią i wydaje się już, że nie ma żadnego rozwiązania?

PŁ: W takiej sytuacji nastolatek powinien jak najszybciej poszukać w swoim otoczeniu zaufanej osoby dorosłej. Taką osobą może być np. rodzic, ktoś dorosły z rodziny, nauczyciel, psycholog lub pedagog szkolny, katecheta, a jeśli takiej nie znajduje, to powinien zwrócić się bezpośrednio do specjalistów poradni psychologiczno – pedagogicznej. W naszym powiecie istnieją dwie poradnie tj. Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Trzebnicy oraz Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Żmigrodzie. Każde dziecko i nastolatek oraz ich opiekunowie mogą też szukać pomocy specjalistycznej udzielanej bezpłatnie i anonimowo przez instytucje i fundacje zajmujące się wspomaganiami w sytuacjach trudnych. (wykaz kontaktów zamieszczamy w ramce obok – przyp. redakcji)

NOWa: Co można jeszcze zrobić?

PŁ: Uważam, że dużą rolę w profilaktyce mogą odegrać media. Jakiś czas temu Światowa Organizacja Zdrowia, sformułowała zalecenia dla dziennikarzy jak powinno się informować o samobójstwach. Zwraca się w nich uwagę między innymi na to, że informacja o samobójstwie powinna stanowić okazję, do edukowania ludzi o problemie, przy jednoczesnym unikaniu języka opisującego samobójstwo jako sensację albo jako zdarzenie normalne i często występujące. Powinno się też unikać nadmiernego eksponowania i powtarzania historii o samobójstwach. Bardzo istotne jest żeby ostrożnie i z wyczuciem dobrać słowa w nagłówkach wiadomości oraz zachować dużą ostrożność wybierając zdjęcia do publikacji. Niezwykle ważne jest też okazanie szacunku ludziom będącym w żałobie po stracie bliskiej osoby z powodu samobójstwa.

NOWa: Na koniec może warto powiedzieć, co może ochronić nastolatka przed kryzysem samobójczym?

PŁ: Do czynników ochronnych należą niewątpliwie dobre relacje rodzinne. Atmosfera, w której dziecko, a potem nastolatek czuje się bezpiecznie, wie, że jego problemy są zauważane i nie lekceważone. Z dzieckiem trzeba rozmawiać od najmłodszych lat, ponieważ bagatelizowanie jego problemów, lekceważenie prowadzi do tego, że tracimy zaufanie dziecka i przestanie się do nas zwracać ze swoimi problemami. Wspierająca rodzina to taka, w której członkowie okazują wzajemne zainteresowanie i udzielają wsparcia. Dużą rolę w przeciwdziałaniu kryzysowi odgrywa też szkoła, a w szczególności nauczyciele i specjaliści szkolni np. organizując warsztaty podnoszące kompetencje wychowawcze rodziców, zapewniając wsparcie psychologiczno – pedagogiczne, tworząc przyjazną uczniom atmosferę. Szkoła może wzmacniać u uczniów poczucie własnej wartości poprzez stwarzanie im okazji do uczestnictwa we wspólnie podejmowanych działaniach, w wydarzeniach szkolnych, kołach zainteresowań itp. Poprzez psychoedukację i warsztaty profilaktyczne może też wyposażać

uczniów w umiejętność stawiania czoła trudnościom, umiejętność poszukiwania pomocy i porady u innych, czy umiejętność rozwiązywania problemów i konfliktów. Dla młodego człowieka i jego dobrostanu psychicznego niezwykle ważne są również dobre relacje z rówieśnikami, integracja ze środowiskiem rówieśniczym, zaufanie do siebie i innych, a także adekwatna samoocena i samowiedza.

NOWa: Dziękuję za rozmowę.

Paweł Łukaszewski - pedagog resocjalizacyjny, terapeuta w procesie certyfikacji Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (PST-TSR), certyfikowany socjoterapeuta CBT, terapeuta kognitywny IE, trener umiejętności społecznych TUS SST. Dyrektor Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Trzebnicy. Wykładowca w Instytucie Studiów Podyplomowych Wyższej Szkoły Nauk Pedagogicznych w Warszawie. Członek Polskiego Towarzystwa Pedagogicznego i Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach.