

Próby samobójcze u dzieci i młodzieży. Przyczyny, symptomy, zapobieganie



Obchodzony 10 września Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom to święto zainicjowane w 2003 roku przez Międzynarodowe Towarzystwo Zapobiegania Samobójstwom (IASP) we współpracy z Światową Organizacją Zdrowia (WHO) i Światową Federacją Zdrowia Psychicznego (WFMH). W tym dniu szczególną uwagę zwraca się na często niedostrzegalny i bagatelizowany problem zdrowia psychicznego. Działania profilaktyczne i prewencyjne muszą być jednak podejmowane przez cały rok, szczególnie wśród dzieci i młodzieży. Targnięcie się na własne życie stanowi drugą co do wielkości, po wypadkach i nagłych urazach, przyczynę zgonów młodych ludzi. Na jakie sygnały należy zwracać uwagę i jakie działania podejmować, aby próby samobójcze u dzieci i młodzieży nie były konsekwencją zaniedbań w szkole i środowisku rodzinnym?

Zachowania samobójcze wśród dzieci i młodzieży - statystyki

Według danych statystycznych Światowej Organizacji Zdrowia na całym świecie [1]:

- ponad 700 000 ludzi rocznie odbiera sobie życie,
- co 40 sekund ktoś popełnia samobójstwo,
- co 3 sekundy podejmowana jest przez kogoś próba samobójcza.

W Polsce każdego dnia życie odbiera sobie 15 osób, a prawie 300 podejmuje takie próby. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, jak ogromna jest skala prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży. Z raportu dotyczącego zachowań samobójczych wśród dzieci i młodzieży za lata 2012-2021 można dowiedzieć się, że w 2021 roku 1496 dzieci i nastolatków podjęło próbę samobójczą, niestety 127 z tych prób zakończyło się śmiercią. W porównaniu do roku 2020 widać aż 77% wzrost zachowań samobójczych wśród młodzieży (dane pochodzą z Komendy Głównej Policji). Liczba prób samobójczych młodych ludzi stale rośnie, a specjaliści nie pozostawiają złudzeń: obserwujemy kryzys suicydalny wśród dzieci i młodzieży.

Przyczyny samobójstw wśród młodych ludzi

Wśród wielu czynników ryzyka podejmowania prób samobójczych wymienia się:

- czynniki społeczno-kulturowe,
- niski status społeczno-ekonomiczny,
- niski poziom wykształcenia,
- dysfunkcyjny wzorzec rodziny i traumatyczne przeżycia w dzieciństwie,
- przemoc w rodzinie,
- alkoholizm,
- tragiczne wydarzenia w rodzinie, np. samobójstwo, zabójstwo; rygoryzm rodziców lub zaniedbania w opiece nad dzieckiem, rozwód itp.,
- zaburzenia psychiczne,
- depresję,
- zaburzenia lękowe i psychotyczne,
- nadużywanie substancji psychoaktywnych,
- zaburzenia odżywiania,
- cechy osobowości,
- agresywność,
- impulsywność,
- wcześniejsze myśli samobójcze lub próby samobójcze u dzieci i młodzieży,

- aktualną sytuację życiową,
- stresujące zdarzenia, na przykład problemy rodzinne, rozstanie z kochaną osobą, śmierć bliskiej osoby, konflikty, poważną chorobę.

Próby i samobójstwa dzieci i młodzieży z powodu plotek i pomówień

W powszechnym odbiorze plotka jest niesprawdzoną, nie zawsze wiarygodną lub wręcz kłamliwą informacją powodującą utratę dobrego wizerunku osoby, której dotyczy. Zwykle plotka ma negatywną, często złośliwą genezę związaną z oceną osoby, do której się odnosi. Oparta na wymagowanych lub niesprawdzonych przesłankach może mieć jednak niszczącą siłę.

Wiemy, że przyczyną targnięcia się na własne życie może być aktualne negatywne zdarzenie życiowe (np. doświadczenie przemocy i zastraszenie, dręczenie). Także plotka rozpowszechniająca domysły, domniemania czy krzywdzące pomówienia może stać się punktem zapalnym dla zrodzenia się myśli o samobójstwie.

Plotka może prowadzić do rezygnacji z obrony wizerunku

Nieumiejętne radzenie sobie ze stresem, szczególnie przy współwystępowaniu czynników ryzyka, powoduje, że młodym ludziom trudno sobie radzić z plotką. Subiektywnie oceniają oni rozpowszechnianie krzywdzących informacji jako sytuację kompromitującą, poniżającą, a także niszczącą ich wizerunek. W atmosferze intrygi i kłamstwa, nie radząc sobie ze znalezieniem rozwiązania, reagują lękiem, obawiają się negatywnej oceny. Uczniowie mają przeświadczenie, że wszyscy myślą o nich źle, mają poczucie utraty własnej godności. Rodzą się w nich uczucia takie jak bezradność, poczucie niemocy i beznadziei, rozpacz, poczucie krzywdy, cierpienie i zwątpienie.

Głębokie poczucie niesprawiedliwości i żalu, utrata zaufania do otoczenia i bezsilność mogą prowadzić do rezygnacji z obrony wizerunku, wywołać myśli samobójcze – w końcu doprowadzić do podjęcia próby samobójczej.

Bullying – nękanie i osaczanie przez rówieśników

Plotka jest formą przemocy psychicznej. To również często wykorzystywany mechanizm zachowania towarzyszący problemowi bullyingu, czyli osaczania i nękania. Sprawcami takiej przemocy są najczęściej rówieśnicy – koledzy i koleżanki z klasy, ze szkoły, z podwórka.

Obrażliwe komentarze, obelgi, złośliwe pomówienia, ubliżające napisy, np. na ścianach, tablicy w klasie, w szkolnej toalecie, na przystanku, to często wykorzystywane metody dręczenia.

Cyberbullying – przemoc z użyciem technologii

Wraz z rozwojem i dostępem dzieci i młodzieży do współczesnych technologii (telefony komórkowe, Internet) pojawiły się nowe formy przemocy słownej. Zjawisko to nasiliło się szczególnie teraz, kiedy dzieci i młodzież od niemal dwóch lat komunikują się ze sobą głównie przez Internet. Zdalne lekcje i zdalne spotkania w naturalny sposób przeniosły przemoc i agresję poza mury szkoły – do sieci. Czym jest cyberbullying? To:

- nieprzyjemne i wyśmiewające komentarze, wzajemne plotki na portalach społecznościowych,
- nagrywanie zdalnych lekcji i publikowanie ich w sieci,
- zamieszczanie czyichś zdjęć, numeru telefonu, anonsów na portalach randkowych lub stronach z pornografią,
- publikowanie zniekształconych lub prawdziwych zdjęć – kompromitujących lub wykonanych w intymnej sytuacji,
- nagrywanie komórką filmików i publikowanie ich w sieci,
- wysyłanie wiadomości z groźbami,
- podszywanie się za kogoś innego.

Wykorzystanie cyberprzestrzeni zwiększa szybkość, zasięg i trwałość przekazu rozpowszechnianych informacji.

Badania wskazują, że prawdopodobieństwo podjęcia próby samobójczej wzrasta w odniesieniu do tych uczniów, którzy stają się ofiarami systematycznego dręczenia w sieci.

Bullying może być zatem czynnikiem prowadzącym do poczucia odrzucenia, depresji, pojawienia się myśli samobójczych, a w dalszej konsekwencji do zamachu na własne życie. To jedno z ogniw łańcucha agresji i przemocy wśród dzieci i młodzieży.

Analiza sytuacji wychowawczej w szkołach wskazuje wyraźny związek pomiędzy atmosferą w szkole i nasileniem przemocy. Dotyczy to postaw wszystkich podmiotów szkolnej społeczności – uczniów, rodziców, jak również nauczycieli. Agresywnym zachowaniom uczniom sprzyjają:

- zła atmosfera wychowawcza w szkole,
- brak społecznej dezaprobaty i wyciągania konsekwencji wobec sprawców agresji i przemocy,
- nieprzestrzeganie norm i wartości przez dorosłych,

- niewłaściwe relacje interpersonalne w szkole,
- utrwalanie w środowisku szkoły społecznych stereotypów, które wspierają agresywne reakcje stwierdzeniami:
 - kto się czubi, ten się lubi,
 - jak nie bije, to nie kocha,
 - oko za oko, ząb za ząb,
 - brudy pierze się we własnym domu.

Próby samobójcze u dzieci i młodzieży bardzo często są wynikiem doświadczeń mających miejsce w szkole.

W szkole dziecko może doświadczać przemocy:

- fizycznej – bicia, kopania, popychania, plucia, niszczenia rzeczy, zamykania w pomieszczeniach,
- słownej – przezywania, wyśmiewania, poniżania, grożenia, obgadywania, szantażowania,
- takiej, która odbywa się bez słów i kontaktu fizycznego – miny, wrogie gesty, izolowanie, manipulowanie związkami.

Ofiarami agresji stają się najczęściej osoby odbierane przez sprawców jako słabsze lub takie, z którymi możliwa jest walka. Są to więc najczęściej uczniowie, którzy:

- okazują słabość,
- mają tendencję do wycofywania się,
- mają kłopot ze stawianiem granic,
- nie potrafią się bronić lub robią to nieskutecznie.

Próby samobójcze u dzieci i młodzieży jako skutki długotrwałej agresji

Gdy akty agresji powtarzają u ofiary może dojść do trwałych zmian osobowościowych. Urazy te determinują całe jej społeczne życie. Często doprowadzają także do zaburzeń psychicznych, silnych nerwic, depresji. Bycie ofiarą agresji każdorazowo porusza wszystkie obszary funkcjonowania młodego człowieka:

- emocje – u ofiary pojawiają się bardzo silne, trudne, narastające i przeplatające się emocje (prerażenie, gniew, upokorzenie, bezsilność, nienawiść do sprawców, poczucie winy),

- myślenie – przy tak silnych emocjach znacząco obniża się zdolność do właściwej oceny sytuacji, pamięć zniekształca lub jedynie w części zapisuje fakty (opisy zdarzeń podawane przez ofiary są często niejasne, niespójne, mało wiarygodne),
- zachowanie – na skutek wielokrotnego przeżycia silnego urazu pojawia się nadmierne pobudzenie i napięcie całego organizmu (nieustanne spodziewanie się kolejnego ataku).

Ważne, by o tym pamiętać, próbując pomóc ofierze lub przerwać sytuację przemocy (taka postawa ofiary budzić może w nas złość, irytację, niezrozumienie).

Dziecko nękanie przez rówieśników

Panuje przekonanie, że ofiary to najczęściej dzieci wyróżniające się jakoś w grupie, na przykład z uwagi na tuszę, kolor włosów czy skóry, dobre stopnie. Dzieci te rzeczywiście mogą być najbardziej narażone na przemoc. Jeśli jednak umieją się aktywnie przeciwstawić zaczepkom, do eskalacji przemocy zwykle nie dochodzi. To raczej inne czynniki, czasem z zewnątrz niedostrzegalne (cechy dziecka, jego zachowanie) wydają się mieć o wiele większe znaczenie.

W tej kwestii ważna jest wiedza nauczycieli o rozwoju dzieci i młodzieży, znajomość środowiska i stała obserwacja sytuacji uczniów w szkole. Nauczyciele powinni zwracać uwagę na grupy ryzyka. Potencjalne ofiary przemocy to często:

- dzieci fizycznie słabsze od rówieśników, które:
 - są mniej sprawne w grach fizycznych i walkach,
 - mają niską samoocenę,
 - mają lęki dotyczące uszkodzenia ciała,
 - zmagają się z trudnościami we wchodzeniu do grupy i byciu w grupie,
 - mają lepszy kontakt z dorosłymi niż z rówieśnikami,
 - noszą znamiona zaniedbania i niskiego statutu materialnego,
 - tak zwani dobrzy uczniowie (kujony), którzy:
 - budzą niechęć rówieśników,
 - postrzegani są jako zbyt łatwo osiągnący sukcesy – ich dobre oceny to w ocenie rówieśników często wynik niesprawiedliwego oceniania przez nauczyciela,
 - przez to, że są przygotowani do lekcji i zgłaszają się do odpowiedzi, bywają odbierani jako lizusy,
 - budzą niechęć i złość prowadzącą do nienawiści, odmawiając ściągnięcia od nich zadania domowego.

Ten profil ofiar może być szczególnie długo nierozpoznawalny, z uwagi na to, że w powszechnym przekonaniu dzieci te bardzo dobrze sobie radzą ze wszystkim.

Sytuacje, które mogą świadczyć o tym, że dziecko jest ofiarą przemocy rówieśniczej

Niekiedy można zauważyć, że dziecko jest ofiarą przemocy rówieśniczej. O doświadczaniu przemocy może świadczyć to, że:

- inni uczniowie urządzają sobie zabawy jego kosztem i robią to w ubliżający sposób,
- jest potrącane, popychane, kopane i nie umie się obronić,
- gdy wchodzi w kłótnię lub walkę, wychodzi z niej przegrane (uciekając, płacząc, wycofując się),
- często szuka swoich rzeczy (książek, pieniędzy) lub przedmioty będące jego własnością są odbierane, niszczone lub rozrzucone,
- często jest izolowane, przerwy zwykle spędza samo lub na przykład w bibliotece albo trzyma się blisko dorosłych (nauczyciela),
- niechętnie włącza się go do wspólnych działań, często jako ostatni wybierany jest do drużyny na lekcji WF-u lub do pracy w grupach w czasie zajęć,
- wygląda na osobę cierpiącą, nieszczęśliwą, depresyjną, na granicy płaczu,
- w jego wypowiedziach widoczne są przejawy niskiej samooceny,
- często spóźnia się do szkoły lub unika chodzenia od niej (wagaruje, rano skarży się na bóle głowy, brzucha, często zgłasza się do pielęgniarki),
- wychodzi ze szkoły powoli, często wraca do domu dłuższą trasą,
- ma widoczne ślady przemocy – sińce, zadrapania, rany, podarte ubranie, których nie daje się wyjaśnić w inny sposób (uczeń, zapytany o te ślady, nie potrafi wyjaśnić ich przyczyny).

Tabela 1. Cechy funkcjonowania dziecka i zmiany w jego zachowaniu

Ofiary pasywne	Ofiary prowokatywne
są wrażliwe i nieśmiałe, ostrożne w kontaktach,	mają do czynienia z mieszaniną lękowych i agresywnych wzorców zachowań,
mają trudności z zaistnieniem w grupie rówieśniczej,	mogą czuć się zależnione, niepewne, nieszczęśliwe i mieć negatywny obraz siebie, a zarazem mieć wybuchowy

	charakter i odpowiadać słownie lub fizycznie na ataki,
są nie pewne i zląknione,	mogą być hiperaktywne, ofensywne i wytwarzać zamieszanie i napięcie, niezdarne i irytujące w swoich zwyczajach,
atakowane nie potrafią się bronić – reagują wycofaniem, ucieczką lub płaczem,	mają zmienne nastroje, które często są powodem konfliktów z rówieśnikami,
mają niskie poczucie własnej wartości,	często są nie lubiane przez nauczycieli i innych dorosłych
czują się osamotnione i opuszczone,	mogą same używać przemocy wobec słabszych od siebie,
często mają problem z koncentracją uwagi i skupieniem się	
zwykle nie mają przyjaciela w klasie,	
często są słabsze fizycznie i mają negatywne nastawienie do stosowania przemocy,	
często mają lepszy kontakt z dorosłymi niż z dziećmi i dobre relacje z rodzicami	

Próby samobójcze u dzieci i młodzieży – diagnoza ryzyka próby samobójczej

Dzieci niechętnie mówią o tym, że są dręczone czy prześladowane. Takie sytuacje godzą w ich poczucie własnej wartości, budzą w nich wstyd, lęk, a także poczucie winy, że nie umieją sobie poradzić, są słabe.

Dręczone dzieci obawiają się zemsty w postaci nasilenia represji, pejoratywnego zaetykietowania przez rówieśników, odrzucenia.

Charakterystyczne tabu w tym zakresie wpisuje się w specyficzną kulturę młodzieżową – negatywnie ocenianego „kablowania”, bycia „kapusiem”. Wyzwiska „laluś”, „maminsynek”, „ciota”, „idź, poskarż się mamusi” lub zastraszanie sprzyjają swoistej zмовie ofiar, sprawców i świadków przemocy.

Presja grupy rówieśniczej, w której sprawy nie wolno angażować dorosłych, prowadzi ofiary do poczucia całkowitego osamotnienia i braku perspektyw znalezienia pomocy. Niestety czasem prowadzi również do tragicznych w skutkach decyzji.

O wysokim ryzyku zachowań samobójczych świadczyć może wystąpienie poniższych zachowań:

- mówienie o poczuciu beznadziejności, bezradności, braku nadziei, używanie wyrażen, które mówią o jakimś krańcowym momencie w czasie, wiążą się z końcem, zaprzestaniem, odejściem itp.,
- mówienie wprost lub pośrednio o samobójstwie, pisanie listów pożegnalnych lub testamentu (czasem są to zapiski lub rysunki w zeszycie, na okładkach),
- pozbywanie się osobistych i cennych dla ucznia przedmiotów,
- przejawianie dużych zmian charakteru, nastroju, występowanie nietypowych zachowań, zaprzestanie dbałości o wygląd i higienę osobistą,
- unikanie kontaktów, również z bliskimi kolegami, izolacja, zamykanie się w sobie,
- zmiana nawyków, zaniechanie zajęć, które dotychczas sprawiały uczniowi przyjemność.

Zapobieganie przemocy wymaga współdziałania instytucji i środowisk

Skuteczne przeciwdziałanie przemocy wymaga funkcjonowania systemu współdziałania instytucji, środowisk i organizacji odpowiedzialnych za wychowanie. Naczelna rola w tym systemie przypada uczniom, nauczycielom i rodzicom. Szkoła wspierana przez:

- poradnie psychologiczno-pedagogiczne i poradnie specjalistyczne,
- ośrodki upowszechniania kultury,
- wspólnoty parafialne,
- ogniska pracy pozaszkolnej,
- ośrodki pomocy społecznej,
- przedstawiciele samorządu terytorialnego ma szansę przeciwdziałania nasilającemu się zjawisku przemocy rówieśniczej.

W budowaniu systemu profilaktyki przemocy i zachowań ryzykownych ważne jest, aby działania obejmowały wszystkie grupy osób zaangażowanych w sytuację przemocy.

Warunkiem powodzenia działań przeciwprzemocowych jest także konsekwentna współpraca wszystkich nauczycieli i rzetelna realizacja ich zadań, zanim dojdzie do eskalacji negatywnych zdarzeń w szkole.

Działania budujące system przeciwdziałania przemocy rówieśniczej

1. Poziom profilaktyczny – wyprzedza pojawienie się problemu i mu zapobiega. To przygotowywanie się środowiska szkolnego na ewentualne wystąpienie problemu.

1.1. Działania na poziomie szkoły:

- edukacja nauczycieli, rodziców i uczniów w zakresie przeciwdziałania przemocy i psychicznych uwarunkowań aktów samobójczych nastolatków, doskonalenie umiejętności rozpoznawania sygnałów i zapowiedzi desperackich kroków,
- wzmacnianie zdrowia psychicznego nauczycieli, przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
- diagnoza sytuacji wychowawczej szkoły, ewaluacja wewnętrzna i zewnętrzna,
- adekwatny do potrzeb szkoły program profilaktyczno-wychowawczy,
- integrowanie zespołów klasowych,
- aktywne wprowadzanie i monitorowanie przestrzegania norm i zasad szkolnych,
- opracowanie szkolnych procedur reagowania na przemoc i agresję, konsekwentne ich przestrzeganie.

1.2. Działania wychowawców, nauczycieli i specjalistów:

- edukacja uczniów w zakresie kształtowania umiejętności psychospołecznych, zapobiegania zachowaniom ryzykownym, wyrażania uczuć, zastępowania agresji, radzenia sobie ze stresem, wzmacniania poczucia własnej wartości uczniów (zajęcia psychoedukacyjne, zajęcia relaksacyjne, warsztaty, projekty uczniowskie, konkursy),
- diagnoza sytuacji wychowawczej w klasie, badania socjometryczne,
- odpowiednio do potrzeb klasy realizowana tematyka godzin wychowawczych,
- współpraca z rodzicami uczniów, rozpoznanie sytuacji rodzinnej uczniów,
- działania pedagogiczne – rozpoznawanie potrzeb i trudności uczniów,
- obserwacja i monitorowanie zachowania,

2. Poziom interwencyjny – reakcja na zjawiska agresji, przemocy. To postępowanie w sytuacjach kryzysowych.

2.1. Działania na poziomie szkoły:

- wypracowane uprzednio i funkcjonujące w szkole procedury postępowania i reagowania w sytuacjach przemocy,
- system kontraktów i konsekwencji wobec sprawców,
- jasne dla potencjalnych świadków przemocy zasady reagowania (jak zgłaszać, kiedy, komu, jak i czy reagować),
- system współdziałania z rodzicami w zakresie wymiany informacji o uczniach.

2.2. Działania wychowawców, nauczycieli i specjalistów:

- rozpoznawanie osób – ofiar i sprawców przemocy,
- obserwacja uczniów potencjalnie zagrożonych lub zagrażających (ofiar i sprawców),
- zatrzymanie przemocy zgodnie z obowiązującymi procedurami,
- reagowanie na sygnały świadczące o sytuacji kryzysowej grożącej samobójstwem, w sytuacji rozpoznania przemocy działania zespołu w ramach pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

3. Poziom specjalistyczny – działania skierowane bezpośrednio do ofiar, sprawców i ich rodzin. Mają pomóc im w zmianie zachowań, rozwiązywaniu pojawiających się problemów.

Obejmuje także współpracę z wyspecjalizowanymi placówkami.

3.1. Działania na poziomie szkoły:

- system pomocy psychologiczno-pedagogicznej z uwzględnieniem wsparcia udzielanego uczniom, rodzicom i nauczycielom,
- realizowanie długofalowych działań wobec ofiar,
- długofalowe działania wobec sprawców,
- szkolna procedura postępowania w sytuacji próby samobójczej lub samobójstwa ucznia (z uwzględnieniem działań prewencyjnych), wykorzystanie zasobów instytucji pomocowych, np. współpraca z poradnią psychologiczno-pedagogiczną.

3.2. Działania wychowawców, nauczycieli i specjalistów:

- realizacja form pomocy ustalonych w planach działań wspierających lub indywidualnych programach edukacyjno-terapeutycznych dla uczniów.

W sytuacji próby samobójczej lub samobójstwa:

- rozmowy wspierające, odreagowujące,
- grupy wsparcia,

- zajęcia psychoedukacyjne (radzenie sobie ze stresem, stratą, żałobą, poczuciem winy), przygotowanie i przekazanie uczniom, rodzicom i nauczycielom informacji na temat instytucji mogących świadczyć pomoc.

Na tym poziomie warto wykorzystać wsparcie specjalistyczne psychologa. Trzeba jednak pamiętać, że wsparcia mogą potrzebować wszyscy pracownicy szkoły.

(źródło: epedagogika, autor M. Czarnocka)