

## RZECZ O SAMOBÓJSTWACH

Nie izolujmy się od siebie wpatrzeni wyłącznie w tablety i telefony. Niektórzy z nas wołają o pomoc, z czego zdajemy sobie sprawę dopiero po ich śmierci.

Według danych policyjnych liczba prób samobójczych wśród dzieci i nastolatków w ciągu ostatnich lat systematycznie narasta.

Tak jak bowiem w grupie 7-12-latków w roku 2013 odnotowano ich w Polsce 9, tak w roku 2015 było ich 12, w 2017 już 28, a w 2018 roku 26.

Jeszcze jednak częściej próby samobójcze podejmują starsze dzieci - w grupie polskich nastolatków, mających od 13 do 18 lat, zamachu na własne życie w 2013 roku podjęło się 348 z nich, w 2015 już 469, w 2017 odnotowano ich 702, a w 2018 roku aż 746.

### **Czym jest rozwój psychiczny?**

Mówiąc krótko to przemiany polegające na nabywaniu zdolności do samodzielnego, odpowiedzialnego oraz nieegoistycznego odczuwania, pojmowania i działania.

Psychika dzieci i młodzieży będąca znacznie bardziej plastyczna niż psychika człowieka dorosłego jest w toku kształtowania się w drodze przeżyć wewnętrznych oraz doświadczeń zewnętrznych i dlatego też w tym okresie jest ona silnie narażona na różne oddziaływania.

Częstokroć wynikiem tych oddziaływań jest cierpienie związane z nieradzeniem sobie z trudną sytuacją a wynikiem tego cierpienia samobójstwo */lub jego próba/* pozwalające na uwolnienie się od bólu. Nie jest tu jednak najbardziej istotną przyczyną targnięcia się na swoje życie, a sposób przeciwdziałania temu zjawisku.

Zanim jednak przejdę do próby odpowiedzi jak zapobiec samobójstwu przyjrzymy się przyczynom.

Nie licząc przyczyn natury psychiatrycznej np. depresja, schizofrenia gdzie nieodzowna jest pomoc lekarska-farmakoterapia istnieją także przyczyny jak:

- poczucie osamotnienia,
- brak wsparcia ze strony najbliższej rodziny,
- doświadczenie traumatycznego wydarzenia (np. przeżycie wypadku komunikacyjnego czy gwałtu),
- choroby somatyczne (takie jak np. nowotwory, ale i cukrzyca typu 1 czy astma o ciężkim przebiegu),

- problemy w środowisku szkolnym (np. trudności w kontaktach z rówieśnikami, doświadczanie szykanowania z ich strony, ale i problemy z przyswajaniem szkolnego materiału),
- korzystanie z substancji psychoaktywnych (zarówno spożywanie alkoholu, jak i przyjmowanie narkotyków lub dopalaczy),
- obniżona samoocena,
- utrata rodzica albo innej bliskiej osoby,
- niski status socjoekonomiczny,
- wcześniejsze podejmowanie prób samobójczych.

Zamiar odebrania sobie życia często jest sygnalizowany wprost i nie należy odbierać tego za żart. W innych przypadkach musimy uważnie patrzeć na pewne sygnały.

### **Jakie?**

#### **Oto one:**

- mniejsze zainteresowanie lub całkowita utrata zainteresowania tematyką, która wcześniej stanowiła pasję dziecka - np. porzucenie zajęć sportowych, lekcji gry na gitarze czy czytania książek,
- unikanie przebywania z innymi ludźmi, odizolowywanie się,
- rzucanie co jakiś czas wypowiedzi, takich jak np. „to już nie ma znaczenia”, „to już nieważne”, „niedługo wszystko przestanie mieć znaczenie”,
- gorsze wyniki w nauce (szczególnie niepokoić powinna sytuacja, gdzie dotychczas zdolny uczeń nagle zaczyna dostawać w szkole zdecydowanie gorsze stopnie bez wyraźnie uchwytej przyczyny),
- wzrost impulsywności (przejawianie zachowań agresywnych w stosunku do innych ludzi, ale i do samego siebie),
- rozdawanie innym swoich rzeczy,
- poszukiwanie opiekunów dla zwierzątek, którymi wcześniej zajmowało się dziecko.

### **Co robić jednak by przynajmniej zmniejszyć ryzyko samobójstwa?**

Należy dbać o występowanie czynników ochronnych /protekcyjnych/. Zaliczamy do nich:

- dorastanie wśród spójnej rodziny, w której istnieją prawidłowe więzi,

- poczucie więzi ze szkołą,
- dobre relacje z rówieśnikami,
- brak dostępu do środków, z których wykorzystaniem można podjąć próbę samobójczą (np. do broni palnej),
- możliwość skorzystania z pomocy psychologicznej oraz medycznej,
- poczucie odpowiedzialności za innych ludzi czy za domowe zwierzęta,
- religijność.

Źródło:

**<https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/samobojstwa-wsrod-dzieci-i-mlodziezy-aa-M4SZ-yX4a-Uo49.html>**

Pozdrawiam

Wojciech Karaszewski