



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025 finansowane przez Ministra Zdrowia.

STANDARDY POSTĘPOWANIA DLA NAUCZYCIELI

dotyczące kontaktu z osobami
w kryzysie samobójczym, po próbie samobójczej
i w żałobie po śmierci samobójczej

(wersja rozszerzona)

opracowanie: Małgorzata Łuba

konsultacja: Lucyna Kicińska

Spis treści

1. Wstęp	4
Podstawowe obszary działań społecznych na rzecz zapobiegania zachowaniom samobójczym	5
Zadania poszczególnych pracowników szkoły w zapobieganiu zachowaniom samobójczym	8
2. Podstawowe informacje o zachowaniach samobójczych	11
Zachowania samobójcze na tle szeroko rozumianej autodestrukcji	12
Czynniki ryzyka zachowań samobójczych	13
Rozpowszechnienie zachowań samobójczych w grupie dzieci i młodzieży	15
Błędne przekonania na temat zachowań samobójczych oraz ich korekta	17
3. Wspieranie uczniów/uczennic zagrożonych zachowaniami samobójczymi	20
Działania interwencyjne w obliczu kryzysu samobójczego	21
Sygnały ostrzegawcze kryzysu samobójczego	21
Pierwsza pomoc emocjonalna w reakcji na obecność kryzysu samobójczego	22
Konieczność współpracy z opiekunami prawnymi ucznia/uczennicy w kryzysie samobójczym	25

Pozaszkolny system wsparcia ucznia/uczennicy i jego/jej opiekunów prawnych	26
Standardy postępowania dla nauczycieli dotyczące kontaktu z osobami w kryzysie samobójczym	27
Działania postwencyjne w obliczu próby samobójczej lub samobójstwa	31
Możliwe następstwa prób samobójczych i samobójstw oraz cele działań postwencyjnych	31
Działania natychmiastowe po próbie samobójczej lub samobójstwie	33
Rozmowa o próbie lub śmierci samobójczej w gronie współpracowników	33
Rozmowa o próbie lub śmierci samobójczej z uczniami	34
Działania krótko- i długoterminowe po próbie samobójczej lub samobójstwie	36
Identyfikowanie i wspieranie uczniów/uczennic najbardziej narażonych na naśladowanie zachowań samobójczych	37
Ustalenie form upamiętnienia zmarłego ucznia/zmarłej uczennicy i monitorowanie ich przebiegu na terenie szkoły	38
Ustalenia z uczniem/uczennicą po próbie samobójczej oraz jego/jej klasą działań wspierających jego/jej powrót do szkoły	39
Standardy postępowania dla nauczycieli dotyczące kontaktu z osobami po próbie samobójczej	42
Standardy postępowania dla nauczycieli dotyczące kontaktu z osobami w żałobie po śmierci samobójczej	46

4. Profilaktyka zachowań samobójczych	50
5. Bibliografia	53
6. Wybrane bezpłatne publikacje z praktycznymi wskazówkami dotyczącymi realizacji działań interwencyjnych, postwencyjnych i profilaktycznych	56
7. Wybrane ogólnopolskie telefony i internetowe strony pomocowe	58

1

WSTĘP

Podstawowe obszary działań społecznych na rzecz zapobiegania zachowaniom samobójczym

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w przewodniku wdrożeniowym LIVE LIFE (2021) wskazuje cztery strategie na rzecz zapobiegania zachowaniom samobójczym, które wykazują naukowo udowodnioną skuteczność:

- Rozwijanie umiejętności społeczno-emocjonalnych u dzieci i nastolatków;
- Wczesne identyfikowanie i adekwatne wspieranie osób zagrożonych zachowaniami samobójczymi oraz ułatwianie dostępu do pomocy;
- Ograniczenie dostępu do metod odebrania sobie życia;
- Odpowiedzialne opisywanie zachowań samobójczych przez media.

Nauczyciele i nauczycielki, pracujący w szkołach, mogą zaangażować się w realizację dwóch z nich – rozwijanie umiejętności społeczno-emocjonalnych u dzieci i nastolatków oraz wczesne identyfikowanie i adekwatne wspieranie uczniów zagrożonych zachowaniami samobójczymi. Zgodnie z prawem oświatowym działania te stanowią ważną część pomocy psychologiczno-pedagogicznej, programu wychowawczo-profilaktycznego oraz działalności dydaktyczno-wychowawczej szkoły.

DZIAŁANIA NA RZECZ ZAPOBIEGANIA ZACHOWANIOM SAMOBÓJCZYM DZIECI I MŁODZIEŻY

W ramach pomocy psychologiczno-pedagogicznej

Udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej jest istotną częścią pracy każdego nauczyciela i nie powinno być utożsamiane wyłącznie z pomocą specjalistyczną. Wsparcie ze strony specjalistów, zarówno zatrudnionych w szkole, jak i w poradni psychologiczno-pedagogicznej, ma uzupełniać, a nie zastępować działania nauczycieli. Taka pomoc ma szczególne znaczenie w obliczu kryzysu samobójczego, próby samobójczej i samobójstwa lub w innych trudnych sytuacjach. Zaangażowanie i mobilizacja całego grona pedagogicznego pozwalają najefektywniej i najszybciej zidentyfikować problem i dotrzeć z pomocą do uczniów, którzy silnie przeżywają kryzysowe zdarzenie.

W ramach programu wychowawczo-profilaktycznego

Od 1 września 2019 roku szkoła została zobligowana do opracowania programu wychowawczo-profilaktycznego na podstawie wyników corocznej diagnozy w zakresie występujących w środowisku szkolnym potrzeb rozwojowych uczniów, z uwzględnieniem czynników chroniących i czynników ryzyka. Za przeprowadzenie diagnozy odpowiedzialny jest dyrektor szkoły albo upoważniony przez niego pracownik. W sytuacji kryzysu samobójczego, próby lub śmierci samobójczej ucznia/uczenicy w trakcie roku szkolnego program wymaga modyfikacji i włączenia do niego zadań krótko- i długoterminowych z zakresu interwencji, postwencji i profilaktyki. Procesy zachodzące w środowisku szkolnym powinny być monitorowane, a ich wyniki uwzględnione w programie w nowym roku szkolnym.

W ramach programu nauczania

Nauczyciele – jako osoby będące w bezpośrednim kontakcie z dziećmi i młodzieżą – powinni posiadać potrzebną wiedzę i kompetencje, które pomogą im właściwie reagować i wspierać młode osoby doświadczające kryzysów samobójczych, prób samobójczych lub samobójstwa kogoś z najbliższego otoczenia. Zadaniem nauczycieli jest również poświęcenie większej uwagi powiązanym z takimi okolicznościami zagadnieniom, np. radzeniu sobie z kryzysami psychicznymi, stanami depresyjnymi, pomocy rówieśniczej, przeżywaniu żałoby. Przekazane uczniom wiadomości i kształtowane umiejętności powinny pomóc im w radzeniu sobie z trudnymi emocjami oraz zapobieganiu negatywnym skutkom ekspozycji na zachowania samobójcze. Dodatkowo wprowadzona od 1 września 2020 roku zmiana rozporządzenia w sprawie ramowych planów nauczania obliuguje szkoły podstawowe i ponadpodstawowe do uwzględnienia podczas zajęć z wychowawcą istotnych problemów społecznych, w tym zdrowotnych.

Opracowanie własne na podstawie: Łuba, Palma, Witkowska, 2022.

Zadania poszczególnych pracowników szkoły w zapobieganiu zachowaniom samobójczym

Zachowania samobójcze mogą stać się doświadczeniem społeczności każdej szkoły. Każda jednostka systemu oświaty powinna więc przygotować się na taką okoliczność, opracowując wcześniej na podstawie rekomendacji i standardów odpowiednie procedury postępowania dotyczące kontaktu z osobami w kryzysie samobójczym, po próbie samobójczej i w żałobie po śmierci samobójczej. W realizacji działań profilaktycznych, interwencyjnych i postwencyjnych warto określić rolę i konkretne zadania poszczególnych pracowników szkoły, m.in. dyrektora, zespołu nauczycieli do spraw sytuacji kryzysowych, nauczycieli, nauczycieli specjalistów (np. psychologa, pedagoga, pedagoga specjalnego). Dzięki temu zapobieganie zachowaniom samobójczym stanie się bardziej przemyślane i uporządkowane, a także nie będą obciążone tym zadaniem pojedyncze osoby.

Przykładowy podział zadań w placówce

Dyrektor szkoły lub placówki odpowiada za:

- Uwzględnienie w arkuszu organizacji pracy szkoły standardów zatrudnienia specjalistów, zgodnie z obowiązującymi przepisami oświatowymi, aby właściwie realizować pomoc psychologiczno-pedagogiczną dla uczniów, rodziców i nauczycieli;
- Zaplanowanie, zgodnie z potrzebami uczniów i uczennic, odpowiedniej liczby godzin na realizację różnych form pomocy psychologiczno-pedagogicznej;
- Organizowanie w szkole lub jednostce systemu oświaty zajęć wzmacniających czynniki chroniące dla uczniów, nauczycieli i rodziców;
- Opracowanie programu wychowawczo-profilaktycznego na podstawie diagnozy w zakresie występujących w środowisku szkolnym potrzeb rozwojowych uczniów i uczennic, w tym czynników chroniących i czynników ryzyka, jego realizację i ocenę skuteczności podjętych działań;

- Organizowanie współpracy międzysektorowej w środowisku lokalnym i działań wspierających uczniów, ich rodziców i nauczycieli przez podmioty, których cele statutowe dotyczą ochrony zdrowia psychicznego;
- Upowszechnianie w środowisku szkoły dobrych, sprawdzonych praktyk dotyczących standardów i procedur postępowania w sytuacjach kryzysowych;
- Stwarzanie warunków do realizowania w szkole działań na rzecz zdrowia psychicznego o potwierdzonej skuteczności lub opartych na naukowych podstawach.

W razie wystąpienia sytuacji kryzysowej dyrektor odpowiada za:

- Rozpoczęcie oraz monitorowanie realizacji procedury interwencyjnej lub postwencyjnej;
- Zwołanie zespołu nauczycieli do spraw sytuacji kryzysowych;
- Zwołanie rady pedagogicznej w celu omówienia reakcji emocjonalnych pracowników szkoły oraz określenia działań do zrealizowania przez poszczególnych członków zespołu nauczycieli do spraw sytuacji kryzysowych, nauczycieli i wychowawców oraz pedagoga, pedagoga specjalnego i psychologa szkolnego;
- Analizę procedury po zakończeniu działań i jej ewentualne korekty (ewaluacja podjętych działań).

Zespół nauczycieli do spraw sytuacji kryzysowych odpowiada za:

- Przełożenie procedur działań w obliczu kryzysu na roboczy plan interwencji;
- Wyznaczenie osób odpowiedzialnych za poszczególne zadania;
- Określenie potrzeb szkoły dotyczących pomocy z zewnątrz oraz powiadomienie instytucji i organizacji mogących wesprzeć szkołę w zaistniałej sytuacji (np. poradni psychologiczno-pedagogicznej, ośrodka interwencji kryzysowej, placówki doskonalenia nauczycieli, zespołu/ośrodka środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży, centrum zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży, ośrodka wysokospecjalistycznej całodobowej opieki psychiatrycznej, organizacji pozarządowych);

- Rozpoznanie uczniów ujawniających szeroki zakres indywidualnych czynników ryzyka, zachowań ryzykownych lub skłonności do przeżywania emocji w sposób intensywny oraz zapewnienie im odpowiedniego do potrzeb wsparcia;
- Wsparcie pozostałych pracowników szkoły w realizacji działań, za które są odpowiedzialni.

Nauczyciele i wychowawcy odpowiadają za:

- Przekazanie informacji uczniom o zaistniałej sytuacji kryzysowej (np. próbie samobójczej, samobójstwie) oraz możliwych formach wsparcia na terenie szkoły i poza nią;
- Monitorowanie stanu emocjonalnego uczniów;
- Zidentyfikowanie uczniów potrzebujących wsparcia, udzielenie emocjonalnego wsparcia lub kierowanie po wsparcie do specjalistów szkolnych;
- Systematyczne prowadzenie działań rozwijających umiejętności społeczno-emocjonalne dzieci i nastolatków oraz kompetencje wychowawcze rodziców, realizowane w ramach profilaktyki domowej.

Pedagog, pedagog specjalny lub psycholog szkolny odpowiada za:

- Pomoc pracownikom szkoły i rodzicom uczniów w zrozumieniu podstawowych, możliwych reakcji dzieci i nastolatków na zaistniałą sytuację kryzysową;
- Inicjowanie kontaktu indywidualnego z uczniami i pracownikami najsilniej reagującymi na zaistniałą sytuację – udzielenie emocjonalnego wsparcia lub kierowanie po specjalistyczne wsparcie poza szkołą;
- Systematyczne prowadzenie działań rozwijających umiejętności społeczno-emocjonalne dzieci i nastolatków oraz kompetencje wychowawcze rodziców, realizowane w ramach profilaktyki domowej.

Podejmowane działania powinny być dokumentowane zgodnie z prawem oświatowym.

Opracowanie własne na podstawie: Łuba, Palma, Witkowska, 2022.

2

PODSTAWOWE INFORMACJE O ZACHOWANIACH SAMOBÓJCZYCH

Zachowania samobójcze na tle szeroko rozumianej autodestrukcji

Zachowania samobójcze, obok samouszkodzeń, należą do bezpośrednich zachowań autodestrukcyjnych, czyli nieakceptowanych kulturowo aktów fizycznego ataku na własne ciało o zróżnicowanej częstotliwości, których natychmiastowy skutek ma jawnie szkodliwy i oczywisty charakter (Ziółkowska, Wycisk, 2019). Zachowania samobójcze to zjawisko szersze niż próba i śmierć samobójcza. Można rozumieć je jako proces, który obejmuje kilka etapów: myśli, plany oraz działania. Na początku obecne są myśli rezygnacyjne związane z poczuciem bezsensu istnienia i niechęcią do życia, które pojawiają się z różnym nasileniem i częstotliwością – zwykle są przelotne i krótkotrwałe. Po pewnym czasie mogą formułować się w myśli samobójcze – przybierając formę bierną (wyobrażenie znalezienia się w sytuacji śmiertelnego zagrożenia, np. zdiagnozowanie nieuleczalnej choroby, bycie ofiarą wypadku) lub aktywną (wyobrażenie działań doprowadzających do śmierci) i stawać się bardziej natrętne. Obecność myśli samobójczych u dzieci i nastolatków nie oznacza jeszcze wysokiego poziomu zagrożenia, ponieważ większość młodych osób z takimi ideacjami nie wprowadza ich w czyn. Jednak zapoczątkowany przez myśli proces zachowań samobójczych może się rozwijać i wówczas wzrasta ryzyko, że pojawią się kolejne jego składowe – plany (rozmyślanie, jak odebrać sobie życie, poszukiwanie sposobu, przygotowywanie środków, wybieranie miejsca, czasu, okoliczności) i towarzyszące im tendencje do ich realizacji oraz potencjalnie śmiertelne działania. Jeśli nie doprowadzą do śmierci, mamy do czynienia z próbą samobójczą. Jeśli ich finałem jest śmierć – z samobójstwem dokonanym. U niektórych osób proces zachowań samobójczych przebiega w sposób impulsywny – próby pojawiają się w związku z myślami, ale bez etapu planowania.

Zachowania samobójcze mogą trwać na przestrzeni dni, tygodni lub lat, z różnym nasileniem. Gorsze okresy, z większą tendencją do kierowania się ku śmierci, przeplatają się z czasem lepszego samopoczucia i poszukiwania sposobów – zdrowych lub niezdrowych – radzenia sobie z trudnościami lub bólem i dyskomfortem emocjonalnym. Duża trudność w wychwyceniu niebezpieczeństwa polega na tym, że przez większą część czasu te gorsze okresy

bywają niewidoczne dla innych. Choć badania wskazują, że ok. 80% osób, które zamierzają odebrać sobie życie, w werbalny lub niewerbalny sposób sygnalizuje wcześniej swoje zamiary, ich komunikaty są na tyle niejednoznaczne, że łatwo można je przeoczyć lub znaleźć dla nich inne, mniej groźne wytłumaczenie, np. przejściowe gorsze samopoczucie, chęć zwrócenia na siebie uwagi, trudności wieku dojrzewania itp. (Simon i Hales, 2012).

Czynniki ryzyka zachowań samobójczych

Nie ma prostej – tak bardzo pożądanej – odpowiedzi na pytanie, dlaczego młode osoby podejmują próby samobójcze lub odbierają sobie życie. W suicydologii (interdyscyplinarnej nauce o szeroko pojętej autodestruktywności) istnieją liczne modele, które próbują wyjaśnić powstawanie zachowań samobójczych. Większość z nich zakłada, że – jako złożony proces – zachowania samobójcze są wypadkową interakcji wielu różnych grup czynników (genetycznych, biologicznych, psychologicznych, sytuacyjnych, społecznych, politycznych, kulturowych) i pojawiają się wtedy, kiedy szkodliwego wpływu czynników ryzyka nie jest w stanie zrównoważyć działanie czynników o charakterze ochronnym.

Czynniki długoterminowe tworzą podatność na pojawienie się procesu zachowań samobójczych. Zakłada się, że żaden pojedynczy czynnik z tej grupy nie jest ani konieczny, ani wystarczający, aby dana osoba zaczęła doświadczać myśli samobójczych lub podjęła samobójcze działanie. Czynniki długoterminowe określają przynależność do grupy ryzyka. Świadczą o pewnej podatności na różnego rodzaju trudności ze zdrowiem psychicznym. Każdy długoterminowy czynnik ryzyka ma trochę inną moc predykcyjną. Za jedne z silniejszych uznaje się m.in. wcześniejsze próby samobójcze, objawy depresyjne i lękowe, zaburzenia zachowania oraz szkodliwe używanie i nadużywanie substancji psychoaktywnych (Miller, Rathus, Linehan, 2011).

Czynniki krótkoterminowe są ściślej powiązane w czasie z nasileniem się myśli samobójczych, pojawieniem się planów, podejmowaniem prób lub samobójstwem – razem z ich zaistnieniem zachowania samobójcze mogą zacząć

być postrzegane jako możliwość ucieczki od tego, co trudne, niechciane i nie do wytrzymania. Zatem można je rozumieć jako poszukiwanie rozwiązania w stanie zawężonej percepcji i braku bardziej konstruktywnych umiejętności radzenia sobie. Warto jednak podkreślić, że żadnego czynnika ryzyka nie możemy traktować jako pojedynczej przyczyny próby samobójczej lub samobójstwa. Dopiero współwystępowanie – zazwyczaj wielu różnorodnych – czynników ryzyka urealnia zaistnienie zagrożenia samobójczego.

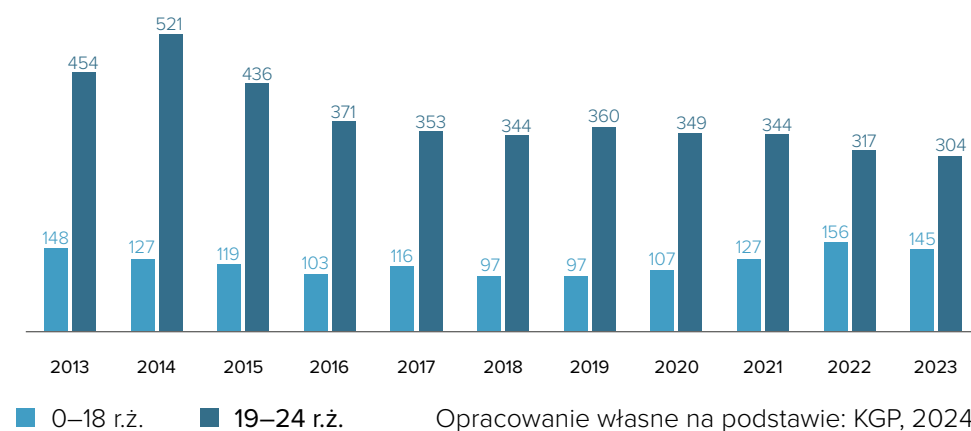
CZYNNIKI DŁUGOTERMINOWE (podatność)	CZYNNIKI KRÓTKOTERMINOWE (stres)
Wcześniejsze zachowania samobójcze (szczególnie próby samobójcze) i samouszkodzenia	Silnie stresujące wydarzenia życiowe, m.in. rozstania, zawody miłosne, śmierć bliskiej osoby, konflikty z rodzicami, nauczycielami, bliskimi, porażki, poniżenia, utrata lub ograniczenie niezależności
Zaburzenia psychiczne i zachowania samobójcze w rodzinie	
Doświadczenie przemocy w rodzinie	
Zaburzenia psychiczne (szczególnie zaburzenia depresyjne, lękowe, odżywiania, zachowania), szkodliwe używanie substancji psychoaktywnych i uzależnienia od nich, zaburzenia osobowości	Doświadczenie dyskryminacji, przemocy w różnych relacjach
Inne współwystępujące choroby somatyczne	Intoksykacja (bycie pod wpływem alkoholu, narkotyków, leków lub innych substancji psychoaktywnych)
Przewlekłe problemy w środowisku rodzinnym	Problemy w szkole, trudności z nauką, nieobecności, porażki podczas sprawdzianów i egzaminów
Płeć męska	Gorsze funkcjonowanie z powodu chorób somatycznych, psychicznych i urazów
Przynależność do grupy mniejszościowej ze względu na orientację seksualną lub tożsamość płciową	
Przynależność do mniejszościowej grupy, np. etnicznej, religijnej	
Niższy status społeczno-ekonomiczny	
	Ekspozycja na zachowania samobójcze innych ważnych osób, np. próba samobójcza lub samobójstwo członka rodziny, przyjaciela, rówieśnika, idola
	Dostęp do metody popełnienia samobójstwa

Opracowanie własne na podstawie: Miller, Rathus, Linehan, 2011.

Rozpowszechnienie zachowań samobójczych w grupie dzieci i młodzieży

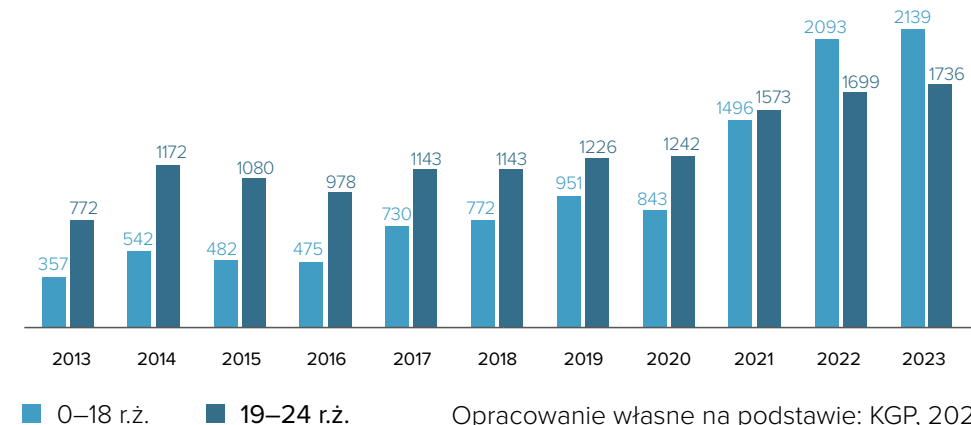
Według danych Komendy Głównej Policji (KGP) w 2022 roku w Polsce 156 dzieci i nastolatków z grupy wiekowej do 18. r.ż. oraz 317 nastolatków z grupy wiekowej 19–24 lata odebrało sobie życie.

Liczba samobójstw w Polsce u osób do 24 r.ż. w latach 2013–2023



Problemem o znacznie większej skali są próby samobójcze, które według rejestrów KGP w grupie młodych osób do 24 r.ż. zdarzają się od trzech do nawet dziewięciu razy częściej niż samobójstwa.

Liczba prób samobójczych w Polsce u osób do 24 r.ż. w latach 2013–2023



Rejestr prób samobójczych u młodych osób przygotowany przez KGP jest jednak znacznie zaniżony, czego dowodem są doświadczenia specjalistów m.in. z oddziałów psychiatrycznych, toksykologicznych oraz badania dotyczące rozpowszechnienia prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży. Zgodnie z przelicznikiem szacowania liczby prób samobójczych wśród dzieci, młodzieży i młodych dorosłych na podstawie liczby samobójstw, jaki sugeruje WHO i American Association of Suicidology – na jedno zarejestrowane samobójstwo może przypadać od 100 do nawet 200 prób samobójczych. Te szacunki są spójne z wynikami badań zawartymi w dalszej części raportu. To oznacza, że liczba prób samobójczych wśród młodych osób w Polsce może osiągać poziom bliski 15–30 tys. rocznie.

Te szacunki są spójne z trzema wynikami badań przytoczonych poniżej:

- Ryzyko podjęcia próby samobójczej w grupie wiekowej 7–17 lat wynosi ok. 5,7%¹;
- W perspektywie życia u ok. 6% nastolatków z populacji ogólnej w wieku 12–17 lat pojawiły się tendencje samobójcze (Ostaszewski, 2020);
- 9% nastolatków w wieku 11–17 lat ma za sobą próbę samobójczą (Makaruk, Drabarek, Popyk, Wójcik, 2023).

¹ Raport z badania nie został opublikowany – poniższe informacje pochodzą z zapisu przebiegu posiedzenia podkomisji stałej do spraw zdrowia publicznego w dniu 7.07.2021 r. oraz konferencji podsumowującej projekt EZOP II, która odbyła się w dniach 15–16.11.2021 r. w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

Błędne przekonania na temat zachowań samobójczych oraz ich korekta

Podczas realizacji działań na rzecz zapobiegania zachowaniom samobójczym w postawach nauczycieli mogą ujawnić się nieprawdziwe przekonania na temat autodestrukcji, które mogą utrudniać prowadzenie skutecznej profilaktyki, interwencji i postwencji. Poniższe przykłady stanowią zestawienie popularnych błędnych sądów z propozycją ich korekty.

BŁĘDNE PRZEKONANIE	RZETELNA WIEDZA
Próba samobójcza lub samobójstwo pojawiają się bez ostrzeżenia.	Ok. 80% osób, które zamierzają odebrać sobie życie, w werbalny lub niewerbalny sposób sygnalizuje wcześniej swoje zamiary (Simon i Hales, 2012).
Uczniowie, którzy mówią o samobójstwie, nie odbierają sobie życia. Uczniowie, którzy informują innych o myślach samobójczych, robią to tylko po to, aby zwrócić na siebie uwagę.	Myśli lub wypowiedzi samobójcze warto zawsze traktować jak sygnał ostrzegawczy zagrożenia samobójczego i dostateczny powód do rozmowy z uczniem, której celem jest weryfikacja, co się za nimi kryje.
Kiedy uczeń/uczennica zechce odebrać sobie życie, i tak to zrobi.	Osoba w kryzysie samobójczym często doświadcza ambiwalencji – jednoczesnego pragnienia życia i śmierci – która sprawia, że może wahać się w swoim myśleniu, odczuwaniu i zachowaniach. Istnieje zatem szansa na ratunek.
Rozmowa z uczniem/uczennicą w kryzysie o zachowaniach samobójczych może do nich zachęcić.	Umiejężna rozmowa o myślach, planach, tendencjach i próbach samobójczych to szansa na lepsze zrozumienie doświadczanych trudności, uzyskanie informacji mających wpływ na bezpieczeństwo danej osoby oraz udzielenie adekwatnej pomocy. To niekiedy również sposób na uwolnienie jej od ciężaru noszenia w sobie obciążającej tajemnicy.

BŁĘDNE PRZEKONANIE	RZETELNA WIEDZA
Zachowania samobójcze podejmują wyłącznie uczniowie z zaburzeniami psychicznymi.	Zachowania samobójcze to efekt działania różnych czynników ryzyka. Zaburzenia psychiczne są jednym z nich, ale nie jedynym. Oznacza to, że uczniowie doświadczający problemów ze zdrowiem psychicznym znajdują się w grupie podwyższonego ryzyka. Nie należy jednak przyjmować generalizującego założenia, że zaburzenia psychiczne będą obecne u każdego ucznia w kryzysie samobójczym.
Przyczyną próby samobójczej lub samobójstwa był czynnik x, y, z lub osoba a, b, c itp.	Próby samobójcze i samobójstwa nigdy nie mają pojedynczej przyczyny. Po próbie lub śmierci samobójczej pojawia się silna tendencja do poszukiwania odpowiedzi na pytanie, dlaczego doszło do tego zdarzenia oraz konkluzja wskazująca jako przyczynę np. przeżywane trudności, cechy charakteru, działania innych osób. Takie wyjaśnienia to niebezpieczne uproszczenie genezy zachowań samobójczych i co najwyżej zidentyfikowanie tylko niektórych czynników ryzyka, których doświadczała dana osoba.
Próba samobójcza lub samobójstwo to tchórzostwo lub odwaga.	Próba samobójcza i samobójstwo to skutek działania wielu czynników ryzyka, których efektem jest często cierpienie emocjonalne, poczucie beznadziejności, bezradności, osamotnienia. Dlatego nie należy rozpatrywać ich w kategoriach odwagi lub tchórzostwa.
Uczniowie podejmują próby samobójcze lub odbierają sobie życie tylko w obliczu poważnych trudności życiowych.	Zachowania samobójcze młodych osób mogą być poprzedzone przykrą sytuacją, która przez opiekunów może być uznana za błąh problemem lub przejściową trudność, np. niespełnione oczekiwania wobec rodziców, przyjaciół, bliskich, niepowodzenie szkolne, nieszczęśliwa miłość. Niestety każda taka okoliczność może być czynnikiem spustowym, który staje się przysłowiową kroplą przepełniającą zapełnioną wcześniej innymi trudnymi okolicznościami czarą goryczy.

BŁĘDNE PRZEKONANIE	RZETELNA WIEDZA
Próby samobójcze uczniów są jedynie manipulacją lub prowokacją.	Wcześniejsza próba samobójcza jest uznawana za główny, niezależny czynnik ryzyka samobójstwa – ok. 40% osób po próbie ponawia ją w okresie pierwszych 12–14 miesięcy, a u co trzeciej ofiary samobójstwa były obecne wcześniejsze próby samobójcze (WHO 2019, Gmitrowicz, Baran, Kropiwnicki, 2017).
Jeżeli uczeń/uczennica mówi nauczycielowi w tajemnicy o tym, że myśli o samobójstwie, to trzeba tej tajemnicy dochować.	W sytuacji gdy opiekun ma wiedzę, że młoda osoba może być dla samej siebie zagrożeniem, jest zobowiązany podzielić się tą informacją z innymi pracownikami szkoły, np. wychowawcą, specjalistami szkolnymi oraz opiekunami prawnymi, aby wspólnymi siłami podjąć działania na rzecz weryfikacji niebezpieczeństwa i sięgnięcia po adekwatne formy działań zabezpieczających i wsparciowych.

3

WSPIERANIE UCZNIÓW/UCZENNIC ZAGROŻONYCH ZACHOWANIAM SAMOBÓJCZYMI

Działania interwencyjne w obliczu kryzysu samobójczego

Sygnaly ostrzegawcze kryzysu samobójczego

Zauważenie ucznia/uczennicy doświadczającego/doświadczającej kryzysu samobójczego jest możliwe. Czasami pomoże w tym przypadek. Innym razem pozyskanie dodatkowej wiedzy o przeżywanej przez niego/nią trudnej sytuacji życiowej. Jednak zawsze konieczne jest autentyczne zainteresowanie i uważna obserwacja. To one pomagają zauważyć zmiany w zachowaniu, które warto potraktować jako sygnały świadczące o zagrożeniu samobójczym.

Przykładowe zmiany w zachowaniu, które warto postrzegać jako sygnały zagrożenia samobójczego:

- Mówienie wprost lub nie wprost o myślach, planach samobójczych, samobójstwie;
- Mówienie o cierpieniu, ciężarze życia, chęci śmierci, poczuciu bezradności, beznadziejności, braku sensu i celu w życiu;
- Mówienie o byciu ciężarem dla innych, własnej bezwartościowości, osamotnieniu, niedopasowaniu i poczuciu izolacji;
- Pożegnania, przygotowywanie listów, sporządzanie testamentu, porządkowanie różnych spraw;
- Poszukiwanie informacji, w jaki sposób odebrać sobie życie;
- Przygotowywanie przedmiotów, które mogą służyć do odebrania sobie życia;
- Zainteresowanie śmiercią wyrażane w wypowiedziach ustnych, pisemnych, aktywnościach artystycznych;

- Długotrwałe przygnębienie, utrata spontaniczności, większa płaczliwość;
- Wycofanie się z kontaktów, niechęć do rozmów, zabaw, spotkań, rezygnowanie z zajęć do tej pory ważnych i lubianych;
- Nieobecności w szkole;
- Trudności z koncentracją uwagi, trudności w nauce;
- Trudności z mobilizacją, zachowania świadczące o zmęczeniu i niemocy;
- Brak dbałości o siebie, swój wygląd i higienę;
- Pierwsze sięganie po środki psychoaktywne lub nasilenie ich używania.

Opracowanie własne na podstawie: Kicińska, Łuba, Palma, Witkowska, 2022, Jobes, 2019, Szymańska, 2016.

Pierwsza pomoc emocjonalna w reakcji na obecność kryzysu samobójczego

Pierwsza pomoc emocjonalna to interwencje, które można podjąć w odpowiedzi na obserwowane u uczniów i uczennic zmiany w zachowaniu, postrzegane jako sygnały ostrzegawcze kryzysu samobójczego. Jest odpowiednikiem pierwszej pomocy przedmedycznej, tyle że w sytuacji podejrzenia trudności emocjonalnych lub psychicznych (Łuba, Palma, Witkowska, 2022). Wsparcia emocjonalnego może udzielać każdy, np. nauczyciel, wychowawca, kto jako pierwszy zauważy niepokojące zachowania u dziecka albo nastolatka. Podobnie jak w pierwszej pomocy przedmedycznej najważniejsze zadania to:

- Łagodzenie odczuwanych przez młodą osobę nieprzyjemnych stanów emocjonalnych towarzyszących przeżywanemu kryzysowi;
- Lepsze zrozumienie trudności i potrzeb młodej osoby związanych z doświadczanymi problemami;
- Ocenienie bezpieczeństwa młodej osoby w obliczu kryzysu;
- Zidentyfikowanie zasobów i źródeł wsparcia oraz wybranie najbardziej adekwatnych form pomocy i – w razie potrzeby – zaangażowanie do niej innych osób lub służb (Łuba, Palma, Witkowska, 2022).

Pierwszą pomoc emocjonalną tworzą trzy etapy:

1 Zauważenie oznak kryzysu (ZAUWAŻ)

Nie wystarczy, że nauczyciele zobaczą niepokojące lub niepożądane zachowania u swojego ucznia/uczennicy. Dla tego typu spostrzeżeń bardzo łatwo znaleźć inne, niegroźne wytłumaczenie, m.in. lenistwo, próbę prowokacji lub zwrócenia na siebie uwagi, niechęć do współpracy itp. Kiedy tak się zadzieje, pierwsza pomoc emocjonalna staje się niemożliwa – chociaż zmiana w zachowaniu stała się widoczna dla opiekunów, nie została potraktowana przez nich jako możliwy objaw kryzysu. Prawdziwe zauważenie problemu to uznanie, że każda zmiana zachowania ucznia/uczennicy – szczególnie ta niepokojąca, niepożądana, niekiedy narastająca – jest komunikatem, że w jego/jej życiu być może dzieje się coś trudnego. W dalszej kolejności można podjąć działania, aby sprawdzić, z czym się ta zmiana wiąże i w jaki sposób wpływa na bezpieczeństwo zdrowia i życia młodej osoby.

2 Rozmawianie o doświadczanych trudnościach (POROZMAWIJ)

Najważniejszym źródłem informacji dla nauczycieli jest młoda osoba, która doświadcza trudności. To z nią w pierwszej kolejności warto porozmawiać. Najważniejsze jest cierpliwe i uważne słuchanie. Ma ono pomóc nazwać, zrozumieć i odreagować w rozmowie trudne emocje. Słuchanie daje również szansę na zidentyfikowanie okoliczności, jakie wzbudziły kryzysowy stan i zawiązanie sojuszu w obliczu problemów. Na tym etapie należy wystrzegać się pocieszania, odwracania uwagi, dawania rad, przekonywania do innego sposobu myślenia o trudnościach i dyskusowania, kto wie lepiej. Próby poprawiania nastroju na siłę, pełne optymizmu komentarze lub gotowe plany zaradcze – choć wypowiedziane w najlepszej wierze – mogą przez młodą osobę zostać odebrane jako dowód kompletnego braku zrozumienia lub lekceważenia. Lepiej skupić się na zadawaniu dodatkowych pytań, proszeniu o przykłady, prostych podsumowaniach wypowiedzi ucznia/uczennicy oraz odzwierciedlaniu jego/jej emocji.

Rozmowa z młodą osobą ma również pomóc sprawdzić, jak próbuje sobie ona radzić z przeżywanymi problemami i towarzyszącymi im nieprzyjemnymi emocjami oraz na ile są to bezpieczne dla jej zdrowia lub życia sposoby. Jeśli sięga po niezdrowe lub wręcz autodestrukcyjne działania, warto wystrzegać się oceniania, moralizowania lub przekonywania, że postępuje niewłaściwie. Zamiast tego lepiej podziękować za udzielone informacje i szczerość w rozmowie.

Dopiero gdy emocje w rozmowie nieco opadną, można skoncentrować się na działaniach, czyli omówieniu dotychczasowych sposobów samodzielnego radzenia sobie i ich efektów, poszukiwaniu alternatywnych, możliwych do podjęcia kroków zaradczych, określeniu kolejności ich realizacji oraz – jeśli jest taka potrzeba – zaangażowaniu innych osób do pomocy, w szczególności szkolnych specjalistów i opiekunów prawnych. Celem tej części interwencji jest rozproszenie poczucia bezradności, niemocy i beznadziei, które są wynikiem kryzysowego stanu. Dobrą praktyką jest szczerą informacją udzieloną uczniowi/uczennicy, jakie działania zostaną podjęte w jego/jej sprawie w najbliższym czasie, co jest ich głównym celem, kto będzie w nich uczestniczył. Młoda osoba zasługuje na wyjaśnienia ze strony dorosłych dotyczące ich decyzji i na tworzenie przez nich okoliczności dających jej poczucie wpływu. W ten sposób opiekunowie mogą zadbać o utrzymanie z nią dobrej relacji oraz o jej większą motywację do późniejszego realizowania zaplanowanych działań.

W przypadku gdy interweniujący/a nauczyciel/nauczycielka przypuszcza, że młoda osoba może być w kryzysie samobójczym, konieczne jest zachęcenie jej do spotkania ze szkolnym specjalistą. Zadaniem psychologa, pedagoga lub pedagoga specjalnego będzie nie tylko pogłębienie wiedzy o problemach ucznia/uczennicy, ale również weryfikacja obaw o jego/jej bezpieczeństwo oraz – w przypadku potwierdzenia obecności zachowań autodestrukcyjnych – oszacowanie rozmiarów takich praktyk, ocena bezpieczeństwa i podjęcie działań na miarę potrzeb.

Pierwsza pomoc emocjonalna jest zazwyczaj dopiero początkiem, a nie jednocześnie rozwinięciem i zakończeniem dłuższej drogi do odzyskania równowagi sprzed kryzysu. Towarzyszące kryzysowi zachowania samobójcze i czynniki ryzyka wymagają często specjalistycznego wsparcia poza szkołą.

Konieczność współpracy z opiekunami prawnymi ucznia/uczennicy w kryzysie samobójczym

Pojawienie się u ucznia/uczennicy jakichkolwiek oznak trudności emocjonalnych lub psychicznych oraz towarzyszących im zachowań autodestrukcyjnych (zwłaszcza samouszkodzeń i zachowań samobójczych) zawsze wiąże się z potencjalnym zagrożeniem dla jego/jej zdrowia, a czasami życia. Jest to zatem poważna i niebezpieczna okoliczność, o której szkoła musi bezwzględnie poinformować opiekunów prawnych. Rodzice i szkoła mają wspólny cel – znalezienie realnych rozwiązań, aby zapewnić młodej osobie bezpieczeństwo i powrót do zdrowia. Do najważniejszych zadań szkoły należy:

- Rozpoznawanie niebezpieczeństwa dla zdrowia i życia ucznia/uczennicy i podejmowanie adekwatnych interwencji;
- Przekazywanie informacji rodzicom o nowych, niepokojących zachowaniach ucznia/uczennicy lub eskalacji tych, które zostały już zauważone;
- Dostarczenie informacji o adekwatnych formach wsparcia poza szkołą;
- Zorganizowanie doraźnej pomocy psychologiczno-pedagogicznej w przypadku stwierdzenia zagrożeń dla zdrowia i rozwoju ucznia/uczennicy;
- Monitorowanie, w jakim stopniu rodzina radzi sobie z sytuacją, podejmuje środki zaradcze, korzysta z odpowiedniego wsparcia poza szkołą;
- Zachęcanie rodziców do sięgania po różne formy wsparcia dla nich samych (Szwajca i in., 2019).

Zadania, za które odpowiedzialni są opiekunowie prawni, to przede wszystkim obserwacja młodej osoby w domu i informowanie przedstawicieli szkoły o nowych, niepokojących zachowaniach lub eskalacji tych, które zostały już zauważone. Obowiązkiem opiekunów prawnych jest również zapewnienie wsparcia psychologicznego, psychoterapeutycznego, niekiedy także psychiatrycznego. Dobrą praktyką jest, aby wszelkie ustalenia zapisywać i dołączać do tworzonej dokumentacji.

W sytuacji gdy pracownicy szkoły mają podstawy sądzić, że rodzice bagatelizują trudności swojego dziecka, można nadać właściwe znaczenie ich zachowaniom oraz zarysować możliwe konsekwencje – brak działań na rzecz

bezpieczeństwa dla zdrowia i życia dziecka można postrzegać jako zaniedbanie, czyli jedną z form przemocy w rodzinie, a podejrzenie przemocy w rodzinie nakazuje uruchomienie procedury „Niebieskiej Karty” lub wnioskowanie do sądu rodzinnego o wgląd w sytuację rodzinną. Obowiązek ten wynika z artykułu 572 Kodeksu Postępowania Cywilnego, dotyczącego zawiadomienia sądu opiekuńczego.

Pozaszkolny system wsparcia ucznia/uczennicy i jego/jej opiekunów prawnych

Pracownicy szkoły nie są odpowiedzialni za prowadzenie specjalistycznej psychoterapii uczniów/uczennicy w kryzysie samobójczym. Warto jednak, aby nauczyciele, wychowawcy i nauczyciele specjaliści pokierowali rodziców i ich dziecko do odpowiednich podmiotów, instytucji i organizacji, w których będzie można otrzymać konieczną pomoc. Wśród nich znajdują się:

- Poradnia psychologiczno-pedagogiczna, w tym poradnie specjalistyczne;
- Zespół/ośrodek środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży;
- Środowiskowe centrum zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży;
- Ośrodek wysokospecjalistycznej całodobowej opieki psychiatrycznej;
- Poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży;
- Ośrodek interwencji kryzysowej;
- Ośrodek pomocy społecznej;
- Organizacje pozarządowe, których cele statutowe dotyczą ochrony zdrowia psychicznego.

Wykaz ośrodków środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej, środowiskowych centrów zdrowia psychicznego i ośrodków wysokospecjalistycznej całodobowej opieki psychiatrycznej można znaleźć na stronie internetowej Narodowego Funduszu Zdrowia:

<https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/informacje-o-swadczeniach/ochrony-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-mlodziezy/>.

Standardy postępowania dla nauczycieli dotyczące kontaktu z osobami w kryzysie samobójczym

Jako nauczyciel/nauczycielka jesteś w stanie pomóc, kiedy Twój uczeń/Twoja uczennica doświadcza kryzysu samobójczego. To niełatwe, ale możliwe zadanie. Konieczne jest Twoje autentyczne zainteresowanie, uważna obserwacja, znajomość możliwych sygnałów ostrzegawczych kryzysu samobójczego u dzieci i młodzieży oraz wiedza, jakie działania podjąć.

ZAUWAŻ

- **ZWRÓĆ** uwagę na niepokojące, niepożądane, narastające zachowania, które mogą sygnalizować doświadczanie kryzysu samobójczego.
- **POTRAKTUJ** swoje obserwacje jako komunikat o czymś ważnym, być może również trudnym i niebezpiecznym.
- **NIE BAGATELIZUJ** swoich spostrzeżeń.
- **NIE TŁUMACZ** sobie, że zaobserwowane zmiany w zachowaniu są spowodowane banalnymi, niegroźnymi przyczynami.

POROZMAWIAJ

- **ZAOFERUJ** swój czas, uwagę i **ZACHĘĆ** do rozmowy o trudnościach.
- **WYSŁUCHAJ**, okazując zainteresowanie oraz chęć zrozumienia.
- **PROŚ** o przykłady i **ZADAWAJ** proste pytania pogłębiające wiedzę o problemach.
- W empatyczny sposób **NAZWIJ** emocje i odczucia.
- **NIE ODSYŁAJ** do innej osoby ani **NIE POZOSTAWIAJ** bez opieki.
- **NIE ZAPRZECZAJ** zgłaszanym problemom.
- **NIE POCIESZAJ** na siłę.
- **NIE ZMIENIAJ** tematu rozmowy, aby odwrócić uwagę od przeżywanych trudności.
- **NIE UDZIELAJ** rad, dopóki nie pogłębisz swojej wiedzy o problemach.

- **ZAPYTAJ**, jak uczeń/uczennica próbuje sobie radzić z przeżywanymi trudnościami, szczególną uwagę zwróć na autodestrukcyjne metody.
- **PODZIĘKUJ** za to, że dzieli się z Tobą swoimi problemami.
- **NIE PRÓBUJ** przekonywać do natychmiastowej rezygnacji z autodestrukcyjnych myśli, planów lub działań.

DZIAŁAJ

- **ZACHĘĆ** do szukania rozwiązań i możliwości poradzenia sobie z trudnościami.
- **POMÓŻ** zaplanować małe, realne w danej chwili działania na rzecz poprawy nastroju i poradzenia sobie z problemami.
- **PRZYPOMNIJ** o dostępnych specjalistach w szkole, **ZACHĘĆ** do skorzystania z ich pomocy i **POMÓŻ** do nich dotrzeć.
- **POWIEDZ**, co zamierzasz zrobić w jego/jej sprawie w najbliższym czasie i kto zostanie poinformowany o jego/jej problemach.
- **URUCHOM** procedurę postępowania adekwatną do okoliczności, w tym powiadomienie opiekunów prawnych.
- W przypadku bezpośredniego zagrożenia życia **ZADZWOŃ** pod numer alarmowy **112** i **WEZWIJ** pomoc.
- **NIE OCZEKUJ** natychmiastowej poprawy.
- **NIE OBIECUJ** absolutnej dyskrecji.
- **NIE DZIAŁAJ** w pojedynkę.
- **NIE ZWLEKAJ** z niezbędnymi interwencjami.

PAMIĘTAJ!

- Każdy nauczyciel/każda nauczycielka może stać się **RATOWNIKIEM/RATOWNICZKĄ PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ**.
- Celem **PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ** jest zmniejszenie poczucia osamotnienia wobec przeżywanych trudności i próba ich lepszego zrozumienia, pomoc w poradzeniu sobie z przytłaczającymi emocjami, ocena powagi zagrożenia i zapewnienie bezpieczeństwa, złagodzenie bezradności poprzez odnalezienie zasobów i źródeł wsparcia.
- Jako **RATOWNIK/RATOWNICZKA** masz prawo czuć się niepewnie, czasami możesz nie wiedzieć, co zrobić, co powiedzieć. To zrozumiałe – na co dzień realizujesz inne zadania.
- Dzięki temu, że podejmiesz się **PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ**, Twój uczeń/Twoja uczennica ma szansę poczuć się lepiej. Podobnie jak w pierwszej pomocy przedmedycznej, Twoje działania mogą uratować jego/jej zdrowie lub nawet życie.

Działania postwencyjne w obliczu próby samobójczej lub samobójstwa

Możliwe następstwa prób samobójczych i samobójstw oraz cele działań postwencyjnych

Próba samobójcza lub samobójstwo młodej osoby wywołują w najbliższym otoczeniu szok, bezradność, smutek, lęk, żal, osamotnienie, poczucie winy, złość. Pojawiają się tendencje do poszukiwania racjonalnych wytłumaczeń i odpowiedzi na pytania, dlaczego doszło do tego zdarzenia, kto się do niego przyczynił, co nie zostało zrobione, aby mu zapobiec. Próba samobójcza lub samobójstwo członka społeczności szkolnej może doprowadzić do pojawienia się kryzysu, czyli doświadczenia zakłócenia równowagi psychicznej. W kryzysowym funkcjonowaniu obecne jest silne napięcie emocjonalne, które zaburza zdolność analizy sytuacji, dostrzegania różnych możliwych rozwiązań, zaplanowania i wdrożenia działań naprawczych. Tym samym zmniejsza się poczucie wpływu na zaistniałe okoliczności oraz możliwość samodzielnego radzenia sobie z obciążającą sytuacją. Dodatkowo ekspozycja na próbę lub śmierć samobójczą ucznia/uczennicy to krótkoterminowy czynnik ryzyka zachowań samobójczych, który może wpłynąć na pojawienie się kolejnych, podobnych zdarzeń w grupie dzieci i nastolatków. Jest to przykład mechanizmu naśladownictwa zachowań w grupie rówieśniczej, który bazuje na:

- Identyfikacji („Mój rówieśnik, czyli ktoś podobny do mnie to zrobił”);
- Dostępności poznawczej i odhamowaniu („Skoro wiem, że mój rówieśnik to zrobił, ja też mogę podjąć takie działanie”);
- Dowodzie społecznym („Skoro mój rówieśnik wybrał takie działanie w obliczu swoich doświadczeń, musi być w tym jakiś sens”);
- Konformizmie informacyjnym („Kiedy nie wiem, co zrobić, działania mojego rówieśnika stają się dla mnie konkretnymi wskazówkami”);
- Dążeniu do spójności grupy („Jeśli zrobię to, co bliski mi rówieśnik, będzie to dowodem szczególnej więzi między nami”);
- Rywalizacji („To, co zrobił mój rówieśnik, to jeszcze nic. Ja zrobię to bardziej spektakularnie”) (Walsh, 2014).

Chcąc zmniejszyć ryzyko wystąpienia negatywnych konsekwencji powiązanych z próbą lub śmiercią samobójczą, warto jak najszybciej podjąć działania postwencyjne. Postwencja (z ang. *postvention* – działanie po incydencie) to różnorodne formy pomocy, mające na celu wspieranie osób, które doświadczyły próby lub śmierci samobójczej kogoś bliskiego lub kogoś, kogo znają lub znały (Gmitrowicz, 2010). Do najważniejszych celów tych działań należą:

- Wspieranie w radzeniu sobie z następstwami próby samobójczej lub samobójstwa – złagodzenie trudnych odczuć, poczucia winy i odpowiedzialności poprzez tworzenie warunków do bezpiecznej rozmowy o zdarzeniu, właściwej jego interpretacji, możliwości nazwania i odreagowania emocji, a także przerywanie mechanizmu poczucia bezradności oraz izolowania się;
- Zmniejszenie ryzyka prób samobójczych i samobójstw naśladowczych w najbliższym otoczeniu;
- Zmniejszenie ryzyka wystąpienia zespołu stresu pourazowego i innych zaburzeń psychicznych – u ludzi blisko związanych z osobą po próbie samobójczej lub ofiarą samobójstwa, u świadków próby lub śmierci samobójczej;
- Ułatwienie rozpoczęcia żałoby i zapobieganie jej patologicznemu przebiegowi (Łuba, Palma, Witkowska, 2022).

Postwencję można zatem rozumieć jako nieodzowną część działań na rzecz zapobiegania zachowaniom samobójczym, ponieważ udrażnia komunikację między osobami dotkniętymi trudnym zdarzeniem, normalizuje możliwe, różnorodne reakcje na nietypowe okoliczności oraz mobilizuje do wzajemnego wspierania się w tych trudnych chwilach (James, Gilliland, 2008).

Pierwszą zasadą prowadzenia postwencji jest jak najszybsze jej wdrożenie – niezwłocznie po otrzymaniu przez szkołę informacji o próbie samobójczej lub samobójstwie. Dzięki temu skraca się okres dezorientacji, osamotnienia i cierpienia w obliczu trudnego wydarzenia oraz wskazuje się źródła pomocy i konstruktywne sposoby radzenia sobie. Druga zasada dotyczy równoważenia koniecznych działań spoza codziennego harmonogramu z normalnym rozkładem pracy szkoły (Łuba, Palma, Witkowska, 2022). Zaleca się, aby szkoła zaczęła wracać do ustalonej organizacji pracy po upływie około trzech dni od rozpoczęcia działań postwencyjnych (Headspace, 2012). Rutyna zapewnia dzieciom i nastolatkom poczucie większej pewności i bezpieczeństwa.

Działania natychmiastowe po próbie samobójczej lub samobójstwie

Wśród natychmiastowych działań, które należy podjąć po próbie samobójczej lub śmierci samobójczej w środowisku szkolnym, trzeba uwzględnić:

- 1 Zwołanie szkolnego zespołu kryzysowego w celu podziału zadań i opracowania planu roboczego.
- 2 Nawiązanie kontaktu z rodziną ucznia/uczennicy po próbie samobójczej lub samobójstwie w celu przekazania informacji o możliwych formach wsparcia oraz weryfikacji informacji na temat zdarzenia.
- 3 Rozmowę o próbie lub śmierci samobójczej z członkami społeczności szkolnej: pracownikami szkoły, uczniami i ich opiekunami.
- 4 Przygotowanie i uruchomienie wewnętrznego i zewnętrznego systemu wsparcia dla nauczycieli, uczniów i rodziców.

Z wyżej wymienionych punktów ważnym zadaniem dla większości nauczycieli będzie rozmowa o próbie lub śmierci samobójczej w gronie współpracowników oraz ze swoimi uczniami.

Rozmowa o próbie lub śmierci samobójczej w gronie współpracowników

Każdy nauczyciel może przeżywać próbę lub śmierć samobójczą ucznia/uczennicy nieco inaczej. Dla niektórych osób będzie to bardzo duże obciążenie, a inni będą radzili sobie lepiej. Mądrą pomocą dzieciom i nastolatkom mogą służyć jedynie ci opiekunowie, którzy są świadomi własnych reakcji na kryzysowe doświadczenie, otwarci na rozmowy o przeżyciach i emocjach, gotowi do wzajemnego wspierania się wewnątrz zespołu i – w razie potrzeby – do sięgania po specjalistyczne wsparcie poza szkołą (Łuba, Palma, Witkowska, 2022). Dlatego podczas spotkania rady pedagogicznej w reakcji na próbę samobójczą lub samobójstwo, obok omówienia celów, zasad i harmonogramu realizacji działań postwencyjnych w szkole, warto stworzyć pracownikom okazję do wyrażania uczuć i dzielenia się zaobserwowanymi u siebie reakcjami. Dobrze jest także przybliżyć tematykę stresu, kryzysu, traumy, żałoby i możliwych reakcji na nie u dzieci, nastolatków i dorosłych.

Rozmowa o próbie lub śmierci samobójczej z uczniami

Wiele szkół zakłada, że temat zachowań samobójczych jest sprawą świata dorosłych. Kiedy zatem dochodzi do próby samobójczej lub samobójstwa ucznia lub uczennicy, opiekunowie chcą wierzyć, że informacja o tym zdarzeniu nie dotrze do dzieci i młodzieży. Tymczasem warto zakładać, że uczniowie dowiedzą się o samobójstwie lub próbie samobójczej z krążących w środowisku plotek – dlatego dorośli powinni zabrać głos w tej sprawie, aby nie pozostawić młodych osób sam na sam z utratą poczucia bezpieczeństwa, trudnymi emocjami oraz krzywdzącymi opiniami lub zagrażającymi wnioskami.

Z KIM ROZMAWIĄĆ?

W przypadku próby samobójczej

Nie zaleca się informowania wszystkich uczniów „profilaktycznie”. Może to spowodować niepotrzebny rozgłos, wywołać silne emocje, a także utrudnić uczniowi/uczennicy po próbie samobójczej późniejszy powrót do szkoły. Należy rozmawiać przede wszystkim z klasą ucznia/uczennicy po próbie samobójczej. Jeżeli uczniowie z innych klas zaczną nawiązywać do tego wydarzenia, ujawnią objawy zaniepokojenia, wówczas zalecane są dodatkowe rozmowy z klasami, w których pojawią się takie zachowania.

W przypadku samobójstwa

Kiedy umiera uczeń/uczennica, dotyka to całej społeczności szkolnej i może powodować silne poruszenie u wszystkich. Dlatego oficjalna informacja o tym, co się wydarzyło, musi dotrzeć do wszystkich uczniów.

JAK ROZMAWIĄĆ?

Potwierdzoną i ujawnioną w środowisku informację o próbie samobójczej lub samobójstwie należy przekazywać uczniom tak szybko, jak to tylko możliwe, aby ograniczyć czas na różne domysły i szerzące się pogłoski. Rozmowę z uczniami warto wkomponować w naturalny rytm życia szkoły, na przykład podczas pierwszej lekcji. Należy unikać informowania o zdarzeniu w dużych grupach. Mniejsza grupa zapewnia większe poczucie bezpieczeństwa i możliwość wyrażenia emocji.

O CZYM ROZMAWIĄĆ?

W pierwszej części rozmowy z uczniami komunikat o próbie lub śmierci samobójczej musi być ograniczony do absolutnego minimum – bez opisywania metody, miejsca, motywów. Warto podkreślać, że zachowania samobójcze nie są sposobem radzenia sobie z osobistymi problemami i nie mają jednej przyczyny – są raczej efektem interakcji wielu różnych czynników ryzyka. Należy unikać gloryfikowania ucznia/uczennicy po próbie samobójczej lub ucznia/uczennicy będącego/będącej ofiarą samobójstwa, aby w oczach swoich rówieśników nie stał/stała się bohaterem/bohaterką tragicznych okoliczności.

W drugiej części rozmowy z uczniami kładzie się nacisk na różnorodne sposoby przeżywania zaistniałych trudnych okoliczności i informacje o możliwej pomocy na terenie szkoły lub poza nią.

JAK MOGĄ REAGOWAĆ UCZNIOWIE?

Reakcje uczniów na informację o próbie lub śmierci samobójczej kolegi/koleżanki mogą być trudne do przewidzenia. Ważne jednak, aby akceptować wszystkie zachowania uczniów, nie próbując wartościować, które z nich są właściwe, a które nie przystają do naszego dorosłego wyobrażenia o reakcji na trudne zdarzenie lub żałobę. Może się zdarzyć, że uczniowie będą zadawać pytania o szczegóły lub dzielić się na forum zasłyszonymi wcześniej informacjami na ten temat. Najważniejsze, aby akceptować taką potrzebę uczniów, a następnie zachęcać do ponownej koncentracji na doświadczanych emocjach i sposobach radzenia sobie z nimi, a nie na omawianiu samego zdarzenia.

Uczniowie, którzy najlepiej znają ucznia/uczennicę po próbie samobójczej lub ucznia/uczennicę będącego/będącą ofiarą samobójstwa mogą zacząć przypisywać sobie winę za jego/jej samobójcze działanie. Mogą zarzucać sobie lub innym, że czegoś nie zauważyli, coś zbagatelizowali. Warto powiedzieć wprost, że nikt nie ponosi odpowiedzialności za próbę samobójczą lub samobójstwo.

Opracowanie własne na podstawie: Łuba, Palma, Witkowska, 2022, Szwajca i in., 2019.

Działania krótko- i długoterminowe po próbie samobójczej lub samobójstwie

Wśród krótko- i długoterminowych działań, które należy podjąć po zaistnieniu próbie samobójczej lub śmierci samobójczej w środowisku szkolnym, należy uwzględnić:

1. Rozpoznawanie uczniów najbardziej narażonych na naśladowanie zachowań samobójczych, monitorowanie ich funkcjonowania i – w razie potrzeby – otoczenie ich pierwszą pomocą emocjonalną.
2. Realizowanie dodatkowych grupowych form wsparcia dla nauczycieli, uczniów i rodziców.
3. W przypadku śmierci samobójczej – ustalenie form upamiętnienia zmarłego ucznia/zmarłej uczennicy i monitorowanie ich przebiegu na terenie szkoły pod kątem zgodności z wytycznymi postwencji.
4. W przypadku próby samobójczej – ustalenie z uczniem/uczennicą po próbie samobójczej, jego/jej klasą oraz nauczycielami działań wspierających jego/jej powrót do szkoły.
5. Udokumentowanie poszczególnych działań związanych ze zdarzeniem.
6. Dokonanie analizy ewentualnych przyczyn (czynników ryzyka) zdarzenia oraz przebiegu i efektów działań postwencyjnych.
7. Wprowadzenie ewentualnych modyfikacji do istniejącej procedury.

Z wyżej wymienionych punktów najważniejsze dla większości nauczycieli będą: identyfikowanie uczniów najbardziej narażonych na naśladowanie zachowań samobójczych, monitorowanie ich funkcjonowania i – w razie potrzeby – otoczenie ich pierwszą pomocą emocjonalną, ustalenie form upamiętnienia zmarłego ucznia/zmarłej uczennicy i monitorowanie ich przebiegu na terenie szkoły pod kątem zgodności z wytycznymi postwencji, a także ustalenie z uczniem/uczennicą po próbie samobójczej oraz jego/jej klasą działań wspierających jego/jej powrót do szkoły.

Rozpoznawanie i wspieranie uczniów/uczennic najbardziej narażonych na naśladowanie zachowań samobójczych

Oddziaływanie próby samobójczej lub samobójstwa na pozostałych uczniów jest zwykle tym większe, im bliższe relacje łączyły ich z kolegą/koleżanką, który/która próbował/a odebrać sobie życie lub zginął/zginęła śmiercią samobójczą, im silniejsze były z nim/nią zależności (nie tylko te pozytywne) oraz im mocniejsze jest subiektywne poczucie identyfikacji. Na silniejsze działanie naśladownictwa zachowań samobójczych mogą być narażone młode osoby, które w tym czasie przeżywają kryzysy z innych powodów, doświadczyły traum, strat, zaburzeń psychicznych lub już wcześniej miały myśli, plany lub próby samobójcze.

Najważniejszym wyzwaniem, jakiego może podjąć się szkoła na rzecz bezpieczeństwa osób z grup podwyższonego ryzyka, jest zwiększenie wysiłków w celu zidentyfikowania konkretnych uczniów potrzebujących wsparcia. Szczególnie ważna będzie współpraca między nauczycielami a szkolnymi specjalistami. Zadaniem tych pierwszych jest przede wszystkim monitorowanie podczas zajęć stanu emocjonalnego uczniów oraz – w razie potrzeby – zachęcenie do rozmowy wsparciowej, prowadzonej ścieżką pierwszej pomocy emocjonalnej,

Grupy uczniów, które mogą być najbardziej narażone na działanie naśladownictwa zachowań samobójczych:

- Świadkowie próby lub śmierci samobójczej;
- Młode osoby, które jako ostatnie były w kontakcie z kolegą/koleżanką, który/która próbował/a odebrać sobie życie lub zginął/zginęła śmiercią samobójczą;
- Rodzeństwo, przyjaciele i bliscy znajomi;
- Uczniowie w procesie żałoby lub z wcześniejszymi doświadczeniami strat lub traum;
- Uczniowie mający negatywne relacje z kolegą/koleżanką, który/która próbował/a odebrać sobie życie lub zginął/zginęła śmiercią samobójczą;
- Uczniowie z problemami emocjonalnymi i psychicznymi, z historią wcześniejszych zachowań samobójczych.

Opracowanie własne na podstawie: Paczkowska, 2020.

lub podzielenie się niepokojącymi obserwacjami z pedagogiem czy psychologiem szkolnym. Zadaniem specjalistów szkolnych jest inicjowanie kontaktu indywidualnego nie tylko ze wskazanymi przez nauczycieli uczniami, ale również z osobami, które udało się zidentyfikować w inny sposób, np. na podstawie wiedzy o wcześniejszych problemach, dzięki informacjom pozyskanym od uczniów.

Warto podkreślić również fakt, że każda młoda osoba, u której w obliczu próby czy śmierci samobójczej kolegi lub koleżanki pojawi się kryzysowa reakcja, może mieć problemy z koncentracją uwagi, opanowaniem nowego materiału i realizacją innych obowiązków szkolnych. Pomocową odpowiedzią ze strony nauczycieli powinno być urealnienie wymagań wobec możliwości takich uczniów.

Ustalenie form upamiętnienia zmarłego ucznia/zmarłej uczennicy i monitorowanie ich przebiegu na terenie szkoły

Zaangażowanie w upamiętnienie zmarłej osoby to naturalna ludzka tendencja, która może mieć pozytywny wpływ na radzenie sobie z żałobą (Paczkowska, 2020). Działania upamiętniające kolegę/koleżankę, który/która zginął/zginęła śmiercią samobójczą, powinny być zgodne z potrzebami klasy lub poszczególnych młodych osób. Opiekunowie powinni monitorować takie inicjatywy i pozwalać na nie, jednak przez jak najkrótszy czas, np. do pogrzebu. Ze względu na ryzyko gloryfikacji zmarłej osoby wzmocnienie może przenieść się również na jej ostatnie działanie – samobójstwo. Dlatego warto zachęcać uczniów do bezpieczniejszych form upamiętniania niż działania na forum całej szkoły, czyli działań symbolicznych, na mniejszą skalę, mniej formalnych niż spotkanie całej społeczności poświęcone zmarłej osobie. Niech to będzie np. lekcja wychowawcza poprzedzona minutą ciszy, napisanie listu lub wykonanie rysunku dotyczącego pamięci o zmarłej osobie, wspólne zasadzenie drzewa albo innej rośliny, napisanie wierszy czy znalezienie cytatu, który kojarzy się ze zmarłym i odczytanie podczas zajęć itp. A w przypadku ryzykownych pomysłów uczniów, np. umieszczania maskotek, kwiatów, zniczy, zdjęć w ekspozycjach miejscach szkoły, należy wyjaśniać w rozmowach indywidualnych szkodliwość takich propozycji i zachęcać do poszukiwania bezpieczniejszych pomysłów i działań.

Ustalenie z uczniem/uczennicą po próbie samobójczej oraz jego/jej klasą działań wspierających jego/jej powrót do szkoły

Powrót do szkoły po próbie samobójczej może być dużym wyzwaniem dla ucznia/uczennicy oraz jego/jej otoczenia – nauczycieli i rówieśników. Młoda osoba może wstydzić się i obawiać, co pomyślą o niej inni, jak zareagują i czy przypadkiem nie zostanie odrzucona przez grupę z powodu swoich samobójczych działań. Co więcej, z chwilą powrotu do szkoły może w dalszym ciągu odczuwać objawy kryzysu, które zmniejszają jej możliwości funkcjonowania psychofizycznego. I w końcu, może mieć zaległości spowodowane nieobecnością w szkole i niepokoić się, że nie zdoła ich nadrobić. Jej otoczenie może być również pełne obaw – czy młoda osoba po próbie samobójczej jest już w pełni bezpieczna, czy nie jest dla siebie zagrożeniem, jak ją traktować, czy i w jaki sposób angażować się w pomoc.

Nauczyciele, którzy na co dzień prowadzą lekcje z uczniem/uczennicą po próbie samobójczej, mogą odegrać niebagatelną rolę w tym, aby powrót do szkoły przebiegł w bezpiecznych warunkach i przyjaznej atmosferze. Skuteczne i mądre wspieranie młodej osoby po próbie samobójczej musi opierać się na akceptacji faktu, że jest ona w stanie kryzysu i potrzebuje jeszcze sporo czasu i zaangażowania, aby sobie z nim poradzić. Postawa akceptacji do zastosowania w praktyce sprowadza się do poniższych trzech głównych zadań.

1 Świadomość ryzyka nawrotu zagrożenia samobójczego i gotowość do podjęcia działań pomocowych.

Nawet jeśli obiektywnie wydaje się, że kryzys samobójczy minął, ponieważ np. zakończyła się hospitalizacja, warto wiedzieć, że wcześniejsza próba samobójcza jest uznawana za główny, niezależny czynnik ryzyka samobójstwa – ok. 40% osób po próbie ponawia ją w okresie pierwszych 12–14 miesięcy, a u co trzeciej ofiary samobójstwa były obecne wcześniejsze próby samobójcze (WHO 2019, Gmitrowicz, Baran, Kropiwnicki, 2017). Niestety wielu dorosłych wciąż uznaje próby samobójcze dzieci i nastolatków za zachowania prowokacyjne („Skoro przeżył, tak naprawdę nie chciał się zabić, a jedynie zwrócić na siebie uwagę i zyskać uwagę otoczenia”) lub manipulacyjne („To szantaż emocjonalny – w ten sposób próbuje coś wymusić lub osiągnąć”). Nie ma podziału na „prawdziwe” i „fałszywe” próby. Każde takie działanie oznacza ambiwalentny stosunek do życia i śmierci („W jakimś stopniu chcę

umrzeć i w jakimś stopniu chęć żyć”) i może rodzić ogromne niebezpieczeństwo (Szwajca i in., 2019). Dlatego tak ważne jest, aby nauczyciele już od pierwszego dnia obecności w szkole młodej osoby po próbie samobójczej: prowadzili stałą, dyskretną obserwację jej samopoczucia i zachowania; zwracali uwagę na pojawiające się nieobecności i spóźnienia; w razie potrzeby zachęcali do rozmowy o trudnościach lub kontaktu ze specjalistami szkolnymi; dawali możliwość wyjścia z sali w sytuacji napięcia emocjonalnego pod warunkiem udania się we wcześniej umówione, bezpieczne miejsce w szkole, np. do gabinetu nauczyciela specjalisty.

2 Dostosowanie metod i form pracy do możliwości ucznia/uczennicy po próbie samobójczej oraz pomoc w nadrobieniu zaległości w nauce.

Na podstawie Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2017 r. w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach – Dz.U. z 2023 r. poz. 1798 szkoła jest zobowiązana do przygotowania konkretnych zaleceń do pracy z uczniem mierzącym się z kryzysem (w tym po próbie samobójczej). Nauczyciele mogą dostosować metody oraz formy realizacji programu nauczania do indywidualnych potrzeb rozwojowych, edukacyjnych i możliwości psychofizycznych ucznia/uczennicy m.in. poprzez: podział materiału do zaliczenia na mniejsze części, zgodę na wydłużenie czasu na zaliczenie zaległych partii materiału, wybór preferowanego sposobu sprawdzania wiedzy, możliwość pracy poza klasą podczas sprawdzianów, zmniejszenie liczby zadań na lekcji, sprawdzaniach i w ramach prac domowych (Kicińska, Palma, 2023).

3 Wzbudzenie postawy zaangażowania w grupie rówieśniczej i zadbanie o poprawę relacji z innymi.

Ujawniona w środowisku szkolnym próba samobójcza ucznia/uczennicy może stać się silnym zagrożeniem dla jego/jej relacji z rówieśnikami – może przyczynić się do powstawania różnych barier komunikacyjnych, a także stać się siłą napędową do wykluczenia lub przemocy rówieśniczej. Dlatego tak ważne jest, aby nauczyciele pomogli swoim uczniom lepiej zrozumieć sytuację i możliwe trudności kolegi/koleżanki po próbie samobójczej, zachęcali ich nie tylko do postawy wzajemnego szacunku i akceptacji, ale również poszukania własnych pomysłów, jak pomóc koledze/koleżance w nadrobieniu zaległości w nauce i kontaktach z rówieśnikami. Przydatne będą zajęcia

psychoedukacyjne nt. funkcjonowania człowieka w kryzysie, zasad wsparcia rówieśniczego, okoliczności koniecznego sięgania po pomoc opiekunów, przeprowadzone jeszcze w czasie nieobecności w szkole młodej osoby po próbie samobójczej. Niezwykle ważna będzie również stanowcza i natychmiastowa reakcja nauczycieli na wszelkie przejawy wykluczenia i przemocy wobec ucznia/uczennicy po próbie samobójczej.

Standardy postępowania dla nauczycieli dotyczące kontaktu z osobami po próbie samobójczej

Uczniowie/uczennice, którzy podjęli/które podjęły próbę samobójczą, są bardziej narażeni/narażone na jej ponowienie, a ich rówieśnicy, którzy dowiedzą się o tym zdarzeniu – na naśladowanie zachowań samobójczych. Dlatego warto, abyś zaangażował/zaangażowała się we wspieranie obu tych grup.

Kiedy wspierasz uczniów i uczennice w radzeniu sobie z próbą samobójczą kolegi/koleżanki:

DZIAŁANIA NATYCHMIASTOWE

- **POROZMAWIJ** otwarcie o tym, co się stało.
- Bardziej niż na omawianiu samego zdarzenia **SKONCENTRUJ SIĘ** na przeżyciach towarzyszących tej sytuacji oraz sposobach radzenia sobie z trudnymi emocjami.
- **ZAAKCEPTUJ** różne reakcje na informację o próbie samobójczej.
- **PRZYPOMNIJ** o możliwych formach pomocy w szkole i poza nią.
- **PODKREŚL**, że korzystanie ze wsparcia innych jest dowodem siły, a nie słabości.
- **NIE PODEJMUJ** tematu z wszystkimi klasami, a jedynie z zespołem, do którego należy uczeń/uczennica po próbie samobójczej oraz z grupami, które ujawniają, że wiedzą o zdarzeniu i reagują na nie z niepokojem.
- **NIE WCHODŹ** w szczegóły ani **NIE DYSKUTUJ** o domniemanych motywach lub przyczynach próby samobójczej.
- **NIE ZAKŁADAJ**, że wszyscy będą wiedzieć, jak radzić sobie z kryzysem i z jakich form wsparcia można skorzystać w razie trudności.

DZIAŁANIA KRÓTKO- i DŁUGOTERMINOWE

- **MONITORUJ** niepokojące, niepożądane, narastające zmiany w zachowaniu, aby zidentyfikować osoby, które potrzebują dodatkowego wsparcia.
 - **ZACHĘĆ** do rozmowy o trudnościach lub **UŁATW** kontakt ze szkolnym specjalistą.
 - **POMÓŻ** zrozumieć sytuację ucznia/uczennicy wracającego/wracającej do szkoły po próbie samobójczej.
 - **POROZMAWIAJ**, jak można zaangażować się w pomoc rówieśniczą.
 - **POŁÓŻ** nacisk na wzajemną troskę, szacunek i akceptację.
 - **WŁĄCZ** do programu nauczania zagadnienia związane ze zdrowiem psychicznym i radzeniem sobie z kryzysami.
- **NIE BAGATELIZUJ** swoich obserwacji.
 - **NIE DZIAŁAJ** w pojedynkę.
 - **NIE ZWLEKAJ** z niezbędnymi interwencjami.
 - **NIE OCZEKUJ**, że wszyscy będą gotowi w takim samym stopniu wspierać ucznia/uczennicę po próbie samobójczej.
 - **NIE WYMUSZAJ** specjalnego traktowania ucznia/uczennicy po próbie samobójczej i nieautentycznej sympatii.

Kiedy wspierasz ucznia/uczennicę, który/która wraca po próbie samobójczej do szkoły:

PRZED POWROTEM DO SZKOŁY

- **UŚWIADOM** sobie jego/jej możliwe trudności, m.in. brak dostatecznej poprawy funkcjonowania po kryzysie, obawę przed reakcją rówieśników oraz nauczycieli, zaległości w nauce i kontaktach z rówieśnikami.
 - **ZAPOZNAJ** się z sygnałami ostrzegawczymi zagrożenia samobójczego.
- **NIE OCZEKUJ**, że wszystkie jego/jej problemy, które mogły spowodować próbę samobójczą, zostały rozwiązane.

PO POWROCIE DO SZKOŁY

- **PROWADŹ** stałą, dyskretną obserwację jego/jej samopoczucia i zachowania.
 - W razie potrzeby **ZACHĘĆ** do rozmowy o trudnościach, **UŁATW** kontakt ze szkolnym specjalistą lub **URUCHOM** procedurę postępowania adekwatną do okoliczności.
 - **ZAPYTAJ** o problemy związane z nauką i **DOSTOSUJ** wymagania do jego/jej możliwości.
 - **POMÓŻ** opracować plan nadrobienia zaległości.
 - **MONITORUJ** jego/jej postępy w nauce i na bieżąco **REAGUJ** na dodatkowe potrzeby.
 - **POMÓŻ** w dołączeniu do grupy rówieśniczej.
 - **REAGUJ** na wszelkie przejawy wykluczenia i przemocy wobec niego/niej.
- **NIE BAGATELIZUJ** swoich obserwacji.
 - **NIE DZIAŁAJ** w pojedynkę.
 - **NIE ZWLEKAJ** z niezbędnymi interwencjami.
 - **NIE ZAKŁADAJ**, że przeżyty kryzys i wdrożone leczenie będą bez wpływu na jego/jej możliwości w nauce.
 - **NIE OCZEKUJ**, że jego/jej możliwości w nauce będą porównywalne z możliwościami rówieśników.
 - **NIE WYMAGAJ**, że samodzielnie i w krótkim czasie nadrobi zaległości w nauce.
 - **NIE POZWÓL** na ośmieszanie, drwiny, ataki.

Działania w szkole po próbie samobójczej ucznia/uczennicy można rozumieć jako **PIERWSZĄ LINIĘ OBRONY WOBEC NEGATYWNYCH SKUTKÓW ZDARZENIA**, ponieważ mobilizują do wzajemnego wspierania się w tych trudnych okolicznościach. Ponowna adaptacja do środowiska szkolnego może być dla ucznia/uczennicy silnym czynnikiem protekcyjnym, który wesprze jego/jej powrót do zdrowia.

Standardy postępowania dla nauczycieli dotyczące kontaktu z osobami w żałobie po śmierci samobójczej

Samobójstwo ucznia/uczennicy to niezwykle obciążająca okoliczność dla całej społeczności szkolnej. Oprócz silnych trudnych emocji i bólu niesie ze sobą także dodatkowe zagrożenie – możliwość wystąpienia naśladowania zachowań samobójczych (efektu Wertera) w otoczeniu zmarłej osoby. Dlatego ważne jest, abyś zaangażował/a się w działania, których celem jest łagodzenie skutków tej tragedii i zapobieganie jej możliwym negatywnym konsekwencjom.

Kiedy wspierasz uczniów i uczennice po śmierci samobójczej kolegi/koleżanki:

DZIAŁANIA NATYCHMIASTOWE

- **UŚWIADOM** sobie własne reakcje na tę sytuację.
- **ROZMAWIJ** otwarcie o swoich przeżyciach z innymi nauczycielami, specjalistami szkolnymi, przełożonymi.
- **WSPIERAJ** inne osoby z Twojego zespołu.
- W razie potrzeby **SKORZYSTAJ** ze specjalistycznych form pomocy poza szkołą.
- **ZAPOZNAJ SIĘ** z najważniejszymi celami postwencji, szkolnym harmonogramem jej realizacji oraz zakresem zadań poszczególnych pracowników.
- **KONTAKTUJ SIĘ** z innymi, aby podzielić się swoimi wątpliwościami, obawami, trudnościami.
- **ZAŁÓŻ**, że uczniowie i uczennice dowiedzą się o samobójstwie z krążących w środowisku plotek.
- **PRZEKAŻ** informację o samobójstwie klasie, z którą pracujesz, zgodnie z ustalonymi wytycznymi.
- **OGRANICZ** do minimum komunikat o samobójczej śmierci i **PODKREŚL**, że nie ma ona pojedynczej przyczyny i nikt nie ponosi za nią odpowiedzialności.
- **PRZEZNACZ** czas na rozmowę z uczniami o ich odczuciach, przemyśleniach, obawach.
- **ZAAKCEPTUJ** różne reakcje na informację o samobójstwie.
- **POŁÓŻ** nacisk na możliwe formy wsparcia na terenie szkoły i poza nią.
- **PODKREŚL**, że korzystanie ze wsparcia innych jest dowodem siły, a nie słabości.
- **NIE OCZEKUJ**, że trudne emocje nie staną się Twoim udziałem.
- **NIE WYMAGAJ** od siebie, że musisz sobie poradzić bez wsparcia innych.
- **NIE INFORMUJ** o zdarzeniu podczas apeli.
- **NIE OPISUJ** metody samobójstwa i **NIE INFORMUJ** o miejscu zdarzenia.
- **NIE GLORYFIKUJ** i **NIE IDEALIZUJ** ucznia/uczennicy, który/która odebrał/a sobie życie.
- **NIE WSKAZUJ** domniemanych motywów lub przyczyn samobójstwa.
- **NIE PRZEDSTAWIAJ** samobójstwa jako sposobu rozwiązywania problemów lub poradzenia sobie z cierpieniem.
- W dalszej części zajęć **NIE OMAWIAJ** nowego materiału i **ZREZYGNUJ** z zaplanowanych sprawdzianów.

DZIAŁANIA KRÓTKO- i DŁUGOTERMINOWE

- **MONITORUJ** niepokojące, niepożądane, narastające zmiany w zachowaniu, aby zidentyfikować osoby, które potrzebują dodatkowego wsparcia.
- W razie potrzeby **ZACHĘĆ** do rozmowy o trudnościach, **UŁATW** kontakt ze szkolnym specjalistą lub **URUCHOM** procedurę postępowania adekwatną do okoliczności.
- **ZDOBĄDŹ** wiedzę o procesie żałoby i **DAJ** czas na jej przeżywanie.
- **POZWÓL** wracać w rozmowach do tematu śmierci, samobójstwa i emocji z nimi związanych.
- **DZIEL SIĘ** pomysłami, co zrobić, aby poczuć się lepiej.
- **PRZYPOMINAJ** o możliwych formach pomocy w szkole i poza nią.
- **PODKREŚL**, że korzystanie ze wsparcia innych jest dowodem siły, a nie słabości.
- **POMÓŻ** w konstruktywny sposób pożegnać i upamiętnić zmarłą osobę.
- **PAMIĘTAJ**, że przeżywanie żałoby może utrudniać zapamiętywanie i obniżyć postępy w nauce.
- **ZAPYTAJ** o problemy związane z nauką i **DOSTOSUJ** wymagania do możliwości uczniów i uczennic silnie przeżywających żałobę.
- **WŁĄCZ** do programu nauczania zagadnienia związane ze zdrowiem psychicznym i radzeniem sobie z kryzysami.
- **NIE BAGATELIZUJ** swoich obserwacji.
- **NIE DZIAŁAJ** w pojedynkę.
- **NIE ZWLEKAJ** z potrzebnymi interwencjami.
- **NIE ZAKŁADAJ**, że wszyscy będą wiedzieć, jak radzić sobie z kryzysem i z jakich form wsparcia można skorzystać w razie trudności.
- **NIE OCZEKUJ**, że jest jakiś jedyny, słuszny sposób i czas na przeżywanie żałoby.
- **NIE ZMIENIAJ** tematu rozmowy i **NIE ODWRACAJ** uwagi od wyrażanych emocji.
- **NIE REZYGNUJ** ze szkolnej rutyny i wymagań.

PAMIĘTAJ!

Działania w szkole po samobójstwie ucznia/uczennicy można rozumieć jako **PIERWSZĄ LINIĘ OBRONY WOBEC NEGATYWNYCH SKUTKÓW ZDARZENIA**, ponieważ mobilizują do wzajemnego wspierania się w tych trudnych okolicznościach.

4

PROFILAKTYKA ZACHOWAŃ SAMOBÓJCZYCH

Szkoły nie powinny zajmować się zachowaniami samobójczymi jedynie w trybie interwencyjnym i postwencyjnym. Nie można czekać beczynnie, aż pojawi się realne zagrożenie. Wśród działań edukacyjnych powinny znaleźć się długoterminowe działania profilaktyczne. Warto je zaplanować i systematycznie realizować, aby wspierać młode osoby w radzeniu sobie z trudnościami i obciążeniami dnia codziennego. Podstawowe i najważniejsze strategie profilaktyki zachowań samobójczych nie koncentrują się na samobójstwach. Ich celem jest wzmacnianie działania czynników protekcyjnych. Kierowane są do wszystkich dzieci i dorosłych – rodziców, opiekunów, wychowawców, nauczycieli, specjalistów szkolnych.

Aby działania profilaktyczne przynosiły pożądane efekty, powinny być prowadzone w sposób ciągły i wielostronny, przy zaangażowaniu jak największej liczby osób – nauczycieli, wychowawców, szkolnych specjalistów.

CZYNNIKI PROTEKCYJNE

U UCZNIÓW

- Wysoki poziom odporności psychicznej;
- Wysoka, adekwatna i stabilna samoocena, wiara we własne możliwości, zaufanie do siebie, dobre mniemanie o swojej sytuacji i osiągnięciach;
- Dobrze rozwinięte umiejętności psychospołeczne (komunikacji, radzenia sobie ze stresem, rozwiązywania problemów i konfliktów, kontrolowania impulsów itp.);
- Gotowość do poszukiwania pomocy, kiedy pojawiają się trudności, zaufanie do innych;
- Otwartość na czerpanie z doświadczeń innych ludzi i na nową wiedzę;
- Poczucie sensu życia, posiadanie celów życiowych i planów na przyszłość.

W RODZINIE

- Spójność rodziny (bliscy wymagają od siebie nawzajem, okazują zainteresowanie i udzielają wsparcia);
- Więź i wsparcie ze strony co najmniej jednego z rodziców;
- Dobre relacje z innymi członkami rodziny;
- Rodzina jako dobry model konstruktywnego radzenia sobie z trudnościami.

W SZKOLE

- Dobre relacje z rówieśnikami;
- Dobre relacje z nauczycielami i innymi dorosłymi;
- Poczucie więzi ze środowiskiem szkolnym, zaangażowanie w życie szkoły i otoczenie społeczne;
- Dostęp do pomocy psychologiczno-pedagogicznej i medycznej;
- Dbłość o dobrostan i równowagę psychiczną nauczycieli i innych członków personelu szkolnego;
- Rozwijanie wiedzy i umiejętności personelu szkolnego nt. rozwoju dzieci i młodzieży oraz sposobów pracy z nimi.

Opracowanie własne na podstawie: Szynańska, 2016.

5

BIBLIOGRAFIA

1. Gmitrowicz A. Postwencja – wsparcie dla osób po samobójczym zgonie kogoś bliskiego. „Psychiatria po Dyplomie”, 2010, 4 (7), 60–62.
2. Gmitrowicz A., Baran A., Kropiwnicki P. Problem monitorowania prób samobójczych i samouszkodzeń w Polsce w kontekście zaleceń WHO. „Suicydologia”, 2017, 9, 23–32.
3. Gmitrowicz A., Makara-Studzińska M., Młodożeniec A. Ryzyko samobójstwa u młodzieży. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2015.
4. Headspace Suicide Postvention Toolkit. 2012. Uzyskano w listopadzie 2023 r. z: <https://headspace.org.au/assets/School-Support/Compressed-Postvention-Toolkit-May-2012-FA2-LR.pdf>.
5. James R.K., Gilliland B.E. Strategie interwencji kryzysowej. Przeł. A. Bidziński. Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 2008.
6. Jobes D.A. Terapia pacjenta z ryzykiem samobójczym. Metoda oparta na współpracy. Przeł. M. Zagrodzki. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2019.
7. Kicińska L., Palma J. Szkolny system wsparcia uczniów po próbie samobójczej. W: B. Hołyst (red.). Zapobieganie samobójstwom. Tom 3. Zachowania suicydalne dzieci i młodzieży. Wydawnictwo Difin, Warszawa 2023.
8. Kicińska L., Łuba M., Palma J., Witkowska H. Samouszkodzenia – zrozumieć, aby zapobiec. Poradnik nt. samouszkodzeń u młodzieży, skierowany do środowiska szkolnego (nauczyciele, wychowawcy, szkolni specjaliści). Stowarzyszenie Polskie Towarzystwo Suicydologiczne, Warszawa 2022.
9. Komenda Główna Policji. Zamachy samobójcze zakończone zgonem. 2023. Uzyskano w grudniu 2023 r. z: <https://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/zamachy-samobojcze/63803,Zamachy--samobojcze-od-2017-roku.html>.
10. Łuba M., Palma J., Witkowska H. Interwencje po śmierci samobójczej – o znaczeniu i potrzebie działań postwencyjnych w szkole. Polskie Towarzystwo Suicydologiczne, Warszawa 2022.
11. Makaruk K., Drabarek K., Popyk A., Wójcik Sz. Diagnoza przemocy wobec dzieci w Polsce 2023. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. Uzyskano w grudniu 2023: https://fdds.pl/_Resources/Persistent/0/e/3/9/0e397c8f31d01856cd8d4a9430e56eade6648565/Diagnoza%20przemocy%20wobec%20dzieci%20w%20Polsce%202023%20FDDS.pdf.
12. Miller A.L., Rathus J.H., Linehan M.M. Dialektyczna terapia behawioralna nastolatków z tendencjami samobójczymi. Przeł. M. Kapera. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2011.
13. Ostaszewski K. Próby samobójcze – badania reprezentatywne młodzieży w Polsce. Abstrakt i wykład przygotowany na II Kongres Suicydologiczny, Łódź 2020. Uzyskano w grudniu 2023 r. z: <http://konferencjasuicydologiczna.umed.pl/wp-content/uploads/2020/11/Suicydologia-abstrakt.pdf> (2020).
14. Paczkowska A. Dziecko i nastolatek w żałobie. Rola nauczycieli i pedagogów. Wydawnictwo Fundacji Hospicyjnej, Gdańsk 2020.
15. Simon R.I., Hales R.E. The American Psychiatric publishing textbook of suicide assessment and management. American Psychiatric Publishing, Washington 2012.
16. Szwajca K., Kasprzak P., Serafin M., Wojciechowski T. Rola pracowników oświaty w promocii zdrowia psychicznego i w zapobieganiu zachowaniom autodestruktywnym u młodzieży. Fundacja Wielogłosu, Mysłowice 2019.
17. Szymańska J. Zapobieganie samobójstwom dzieci i młodzieży. Poradnik dla pracowników placówek oświaty oraz rodziców. ORE, Warszawa 2016.
18. Walsh B.W. Terapia samouszkodzeń. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2014.
19. Włodarczyk J., Makaruk K., Michalski P., Sajkowska M. Ogólnopolska diagnoza skali i uwarunkowań krzywdzenia dzieci. Raport z badań. 2018. Uzyskano w grudniu 2023 r. z: https://fdds.pl/_Resources/Persistent/5/0/0/a/500aebc9b081441adf85491306a93ff093341566/Ogólnopolska-diagnoza-skali-i-uwarunkowań-krzywdzenia-dzieci_Wyniki-badania_2018.pdf.
20. World Health Organization. LIVE LIFE: an implementation guide for suicide prevention in countries. 2021. Uzyskano w listopadzie 2023 r. z: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MSD-UCN-MHE-22.02>.
21. World Health Organization. Suicide. Key facts. 2019. Uzyskano w grudniu 2023 r. z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>.
22. Ziółkowska B., Wycisk J. Autodestruktywność dzieci i młodzieży. Wydawnictwo Difin, Warszawa 2019.

6

WYBRANE BEZPŁATNE PUBLIKACJE

z praktycznymi wskazówkami dotyczącymi realizacji działań interwencyjnych, postwencyjnych i profilaktycznych

- **Młodzi w kryzysie:** <https://dzialam.um.warszawa.pl/mlodzi-w-kryzysie>
- **Pierwsza pomoc emocjonalna:**
<https://zwjr.pl/artykuly/pierwsza-pomoc-emocjonalna>
- **Jak rozmawiać z rodzicem ucznia w kryzysie. Poradnik dla nauczycieli:**
<https://zwjr.pl/artykuly/jak-rozmawiac-z-rodzicem-ucznia-w-kryzysie>
- **Samouszkodzenia – zrozumieć, aby zapobiec.** Poradnik nt. samouszkodzeń u młodzieży, skierowany do środowiska szkolnego (nauczyciele, wychowawcy, szkolni specjaliści):
<https://zwjr.pl/artykuly/samouszkodzenia-zrozumiec-aby-zapobiec>
- **Wsparcie rówieśnicze:** <https://zwjr.pl/artykuly/wsparcie-rowiesnicze>
- **Wspomaganie szkoły w zakresie interwencji kryzysowej:**
<https://www.ore.edu.pl/wp-content/plugins/download-attachments/includes/download.php?id=4028>
- **Wsparcie ucznia po próbie samobójczej:**
<https://zwjr.pl/artykuly/wsparcie-ucznia-po-probie-samobojczej>
- **Interwencje po śmierci samobójczej** – o znaczeniu i potrzebie działań postwencyjnych w szkole: <https://zwjr.pl/artykuly/interwencje-po-smierci-samobojczej>
- **Interwencja kryzysowa w szkole w sytuacji śmierci** – informacje podstawowe: <https://www.metis.pl/content/view/756/228/>
- **Rola pracowników oświaty w promocji zdrowia psychicznego i w zapobieganiu zachowaniom autodestruktywnym u młodzieży. Poradnik dla nauczycieli:** <http://ore.edu.pl/2020/06/zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy-poradniki-dla-nauczycieli-i-rodzicow/>
- **Zapobieganie samobójstwom dzieci i młodzieży. Poradnik dla pracowników placówek oświaty oraz rodziców:** https://www.ore.edu.pl/wp-content/uploads/phocadownload/pracownie/seria_profilaktyka_Zapobieganie_samobojstwom_dzieci_i_mlodziezy.pdf
- **Profilaktyka zachowań suicydalnych wśród młodzieży:**
<https://dzieckokrzywdzone.fdds.pl/index.php/DK/article/view/473/339>
- **Żałoba dzieci i młodzieży – poradnik dla nauczycieli:**
https://tumbopomaga.pl/images/pdf/Nauczyciele_zalobadzieci_a.pdf
- **Wszystko o żałobie** – poradnik dla dzieci i młodzieży:
<https://tumbopomaga.pl/images/pdf/dlamlodziezy.pdf>
- **Scenariusze lekcji dotyczące śmierci i żałoby:** <https://tumbopomaga.pl/dla-nauczycieli/smierc-w-spoleczności-szkolnej-poradnik-dla-nauczycieli?view=article&id=633&catid=77>

7

WYBRANE OGÓLNOPOLSKIE TELEFONY I INTERNETOWE STRONY POMOCOWE

- **Platforma edukacyjno-pomocowa „Życie warto jest rozmowy”** – bezpłatne konsultacje suicydologiczne dla szkół, rodziców, osób w żałobie po śmierci samobójczej, osób w kryzysie samobójczym: <https://zwjr.pl/>
- **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży** – bezpłatny, całodobowy i działający codziennie telefon przeznaczony dla dzieci i nastolatków doświadczających trudności: **116 111**, <https://116111.pl/>
- **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka** – bezpłatny, całodobowy i działający codziennie telefon pomocy psychologicznej i prawnej dla dzieci i w sprawach dzieci: **800 12 12 12**, <https://800121212.pl/>
- **Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci** – bezpłatny telefon dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie pomocy dzieciom i nastolatkom przeżywającym kłopoty i trudności: **800 100 100**, <https://800100100.pl/>
- **Kryzysowy Telefon Zaufania** – bezpłatny, całodobowy i działający codziennie telefon przeznaczony dla osób dorosłych doświadczających trudności: **116 123**, <https://116sos.pl/>
- **Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym** – bezpłatny, całodobowy i działający codziennie telefon przeznaczony dla osób dorosłych doświadczających trudności: **800 70 22 22**, <https://centrumwsparcia.pl/>
- **Tumbo Linia** – bezpłatny telefon dla dzieci i nastolatków, które doświadczają żałoby: **800 111 123**, <https://tumbopomaga.pl/o-nas/jak-pomagamy>
- **Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich** – bezpłatny telefon dla osób, które doświadczają żałoby: **800 108 108**, <https://naglesami.org.pl/>