

Zachowania samobójcze u dzieci i młodzieży

Dziękujemy za ściągnięcie e-booka.
W razie jakichkolwiek pytań zapraszam do
kontaktu:

Marlena Stradomska
stradomskamarlena@onet.pl



Koordynator projektu:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska

Przygotowanie:

Natalia Witkowska

Redakcja naukowa:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska

Kadra i stażyści Towarzystwa Nowa Kuźnia:

dr Ireneusz Siudem, dr Anna Siudem, dr Justyna Rynkiewicz, mgr Karolina Perec

Partnerzy:

Towarzystwo Nowa Kuźnia

Polskie Towarzystwo Suicydologiczne – Oddział Lublin

Lubelska Inicjatywa Społeczna

Wydawnictwo:

Wydawnictwo Naukowe ArchaeGraph Diana Łukomiak

Wiek a zachowania samobójcze

Wiele dzieci i nastolatków narażonych jest na ryzyko samobójstwa.

Młodsze dzieci również są w stanie podjąć się zachowań samobójczych, jednak znacznie rzadziej niż dzieci starsze i nastolatki.

Równie ważne jest więc, aby zauważać w nich niepokojące zachowania i reagować.



Czynniki ryzyka popętnienia samobójstwa u dzieci i młodzieży (wybrane)

- porażki w szkole
- śmierć bliskiej osoby
- utrata dziewczyny lub chłopaka
- bycie gnębionym w szkole

Czynniki ryzyka popętnienia samobójstwa u dzieci i młodzieży (wybrane)

- przeprowadzka ze znanego otoczenia
- poniżanie przez członków rodziny lub przyjaciół
- kłopoty z prawem
- samobójstwo w szkole lub innej grupie rówieśniczej

Najczęstsze problemy

Jednakże do najczęstszych problemów, które mogą powodować myśli i zachowania samobójcze u dzieci i młodzieży są:

- depresja
- zaburzenia związane z używaniem alkoholu lub substancji psychoaktywnych
- słaba kontrola impulsów





Depresja jako czynnik ryzyka zachowań samobójczych

W przypadku dzieci i młodzieży cierpiących na depresję ryzyko myśli i zachowań samobójczych rośnie, zwłaszcza jeśli nie otrzymują oni odpowiedniej opieki i pomocy.



Depresja jako czynnik ryzyka zachowań samobójczych

Depresja u dzieci i młodzieży prowadzi do poczucia bezradności i beznadziejności, co znacznie ogranicza ich umiejętność do szukania alternatywnych sposobów na rozwiązanie problemów.

Zaburzenia związane z używaniem alkoholu lub substancji psychoaktywnych

Częste zażywanie alkoholu lub narkotyków może być szczególnie niebezpiecznie u dzieci i młodzieży. Jest w stanie istotnie zmniejszyć ich zahamowania i doprowadzić do niebezpiecznych zachowań oraz ciężkich do przewidzenia sytuacji.



Słaba kontrola impulsów jako czynnik ryzyka



Dzieci i nastolatki zmagające się destrukcyjnymi zaburzeniami zachowania i słabą kontrolą impulsów są w stanie podejmować działania bez zastanowienia, co może prowadzić do nieprzewidzianych, ale drastycznych konsekwencji.

Inne czynniki ryzyka

Inne zaburzenia i problemy psychiczne, które są w stanie stanowić czynnik ryzyka samobójstw u dzieci i młodzieży to:

- stany lękowe
- schizofrenia
- urazy głowy
- zespół stresu pourazowego
- problemy ze złością
- chęć naśladowania rówieśników



Jak wygląda diagnoza skłonności samobójczych?



Rodzice, nauczyciele i lekarze często są w stanie zauważyć nagłą (i nie tylko) zmianę zachowania, która występuje u osób planujących popełnić samobójstwo.

Jak wygląda diagnoza skłonności samobójczych?



Dorośli mogą również dostrzec skłonności samobójcze u dzieci i młodzieży, która wycofuje się z życia społecznego, dostaje niższe oceny niż zazwyczaj bądź rozstaje się z ulubionymi rzeczami.

Pracownicy służby zdrowia w przypadku dzieci i młodzieży ze skłonnościami samobójczymi mają za zadanie:

- 1** Ocenić stan bezpieczeństwa dziecka bądź nastolatka o skłonnościach samobójczych
- 2** Ocenić konieczność hospitalizacji dziecka
- 3** Zająć się leczeniem podstawowych zaburzeń np. depresji, zaburzeń lękowych



Jak zapobiec zachowaniom samobójczym?

Wsparcie

Kluczowe jest też wsparcie od rodziny, nauczycieli i przyjaciół, którzy troszczą się i dbają o jak najlepsze samopoczucie dziecka

W prewencji samobójstw u nastolatków ważny jest łatwy dostęp do zasobów medycznych zdrowia psychicznego.



Umiejętności radzenia sobie

Warto zapoznać dziecko z adaptacyjnymi sposobami na radzenie sobie z emocjami i sytuacjami.

Ważne są też umiejętności rozwiązywania problemów i konfliktów

Jak jeszcze pomóc?

Dorośle osoby, które podejrzewają, że dziecko bądź nastolatek miewają myśli bądź zachowania samobójcze, mogą zadawać pytania:

- **Czy czujesz się ostatnio przygnębiony albo smutny?**
- **Czy myślałeś kiedykolwiek o zrobieniu sobie krzywdy albo samobójstwie?**
- **Czy miewasz myśli, aby zrobić sobie krzywdę?**

Jak jeszcze pomóc?

Istotne jest szukanie informacji na stronach pomocowych

Życie Warte Jest Rozmowy, www.zwjrr.pl

Zapobiegajmy Samobójstwom, www.zapobiegajmysamobojstwom.pl

Jeśli przeżywasz trudności i myślisz o odebraniu sobie życia lub chcesz pomóc osobie zagrożonej samobójstwem pamiętaj, że możesz skorzystać z bezpłatnych numerów pomocowych:

800 70 2222

CAŁODOBOWY

Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym

800 12 12 12

CAŁODOBOWY

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

116 111

CAŁODOBOWY

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116 123

CAŁODOBOWY

Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych

112

Numer alarmowy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia

Inne numery telefonów pomocowych znajdziesz na stronach:

www.zapobiegajmysamobojstwom.pl
www.zwjz.pl/bezplatne-numery-pomocowe
www.pokonackryzys.pl

Bibliografia

https://www.msdmanuals.com/home/children-s-health-issues/mental-health-disorders-in-children-and-adolescents/suicidal-behavior-in-children-and-adolescents#Diagnosis_v35588808

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Teen-Suicide-010.aspx

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-safety-and-crisis/mental-health-resources/preventing-youth-suicide/preventing-youth-suicide-tips-for-parents-and-educators>

Partnerzy:



ARCHAEOGRAPH
Wydawnictwo Naukowe