

Zaštitni čimbenici

Obiteljski čimbenici

- dobri odnosi sa članovima obitelji;
- podrška obitelji

Kognitivni stil i ličnost

- dobre socijalne vještine
- povjerenje u sebe, osobnu situaciju i postignuće
- traženje pomoći kada se teškoće pojave, npr. u školskom radu
- traženje savjeta kada su u pitanju važne odluke
- otvorenost prema iskustvima drugih ljudi i drugim mogućnostima
- otvorenost za nove spoznaje

Kulturni i sociodemografski čimbenici

- socijalna integracija, npr. kroz učešće u sportu, vjerskim udrugama, klubovima i sl.
- dobri odnosi s vršnjacima
- dobri odnosi s nastavnicima i ostalim odraslima
- podrška značajnih osoba



Opća prevencija - Najbitniji aspekt je rano prepoznavanje djece i mladih pod stresom i/ili pod rizikom od samoubojstva.

- **Oснаživanje mentalnog zdravlja nastavnika i ostalog školskog osoblja**
- **Povećanje samopouzdanja kod učenika**
- **Upoznavanje sa životnim vještinama**
- **Unaprjeđivanje izražavanja osjećanja**
- **Sprječavanje nasilja u školi**
- **Pružanje informacija o centrima pomoći**

ŠKOLE i SUICIDALNOST UČENIKA

mr. sc. *Elvira Koić, dr.med.*

Vesna Šerepac, prof.

Virovitica, 10.10. 2006. godine

www.suicidi.info

Tema Svjetskog Dana mentalnog zdravlja 10.10.06.
"Gradimo svjesnost – Reducirajmo rizik: Duševne bolesti i suicid".

ŠTO JE SUICID?

Suicid ili samoubojstvo je svjesno i namjerno oduzimanje ili pokušaj oduzimanja vlastitog života.
Ako ne postoji puna svijest, tada se radi o nesretnom slučaju.

Izraz dolazi iz latinskog jezika
sui = sebe + occidere = ubiti.

Svjetska zdravstvena organizacija (Izvješće o nasilju i zdravlju, 2002.), **suicid** smatra nasiljem prema samom sebi i pod tu vrstu nasilja svrstava suicid, pokušaj suicida, planiranje ili samo razmišljanje o suicidu i samoozljeđivanje, a **nasilje** definira kao namjerno korištenje fizičke snage ili moći prijateljom ili akcijom koja može rezultirati ozljedom, smrću, psihološkim posljedicama, nerazvijenošću ili deprivacijom.

Suicid je javno-zdravstveni problem, a ne samo psihijatrijski, jer je suicidalno ponašanje i učestalost suicida povezana s nekim čimbenicima socijalnog i kulturalnog okruženja (npr. rat, poratno razdoblje, alkoholizam, depresija...).

Čimbenici rizika

- nestabilno raspoloženje
- ljutito i agresivno ponašanje
- antisocijalno ponašanje
- burno ponašanje okrenuto prema van
- visoka impulzivnost
- iritabilnost
- rigidno mišljenje i otežana mogućnost prevladavanja problema
- niska sposobnost prevladavanja problema u uvjetima pojave teškoća
- nemogućnost razumijevanja realnosti
- težnja da se živi u svijetu iluzija
- fantazije o veličini koje se smjenjuju s osjećanjem bezvrijednosti
- često osjećanje razočaranosti
- anksioznost, naročito zbog znakova blage tjelesne slabosti ili nekog razočaranja
- neosnovana samouvjerenost
- osjećanje manje vrijednosti i neizvjesnosti koji mogu biti
- maskirani pretjeranim izražavanjem superiornosti, odbacivanja ili provokativnog ponašanja prema autoritetima u školi i odraslima, uključujući roditelje
- nesigurnost u seksualni identitet i orijentaciju
- ambivalentni odnosi s roditeljima, drugim odraslima i prijateljima

Kako postupiti kada je rizik suicidalnosti utvrđen?

- **Važno je uspostaviti dijalog s mladom osobom. Iskrena komunikacija je prvi korak u prevenciji suicida.**
- **Važno je razumjeti da nastavnici nisu sami u ovom procesu komunikacije, pa je zato učenje kako postići dobru komunikaciju od najveće važnosti.**
- **Poboljšanje vještina školskog osoblja**
- **Upućivanje stručnjaku**
- **Uklanjanje sredstava za izvršenje samoubojstva iz okoline adolescenta**

Koji su znakovi upozorenja ?

- **česti razgovori o samoubojstvu** (krivo je mišljenje da oni koji pričaju o samoubojstvu zapravo ga ne žele počinuti. Ako osoba često priča, treba je pažljivo slušati i pitati zašto o tome razmišlja i kako se osjeća.)

- **preokupiranost smrću i umiranjem** (npr. osoba otvoreno govori o želji za samoubojstvom, izražava "pozitivne" osjećaje i misli o tome ili pokušava potaknuti druge da misle kako je to ispravno učiniti).

- **znakovi depresije** (To je duševno stanje karakterizirano tužnim i negativnim mislima, tipično je po bolesnim mislima krivnje i samo-optuživanja. Kod mlade osobe ponekad može biti prekriveno hiper-aktivnošću, a među starijima je povezano s uobičajenim procesom starenja).

- **promjene ponašanja** (npr. sklonost samoozljeđivanju kao rezanje, paljenje i sl.

- **poklanjanje dragih stvari** (Razvijanje strategije i plana samoubojstva, poručuje da osoba planira to i učiniti. Ako osoba odluči pokloniti stvari koje veoma voli, pozdravlja se na neuobičajen način ili pokušava dobiti informacije o eutanaziji...)

- **dogovaranje nedovršenih poslova**

- **poteškoće usnivanja i prosnivanja**

- **poduzimanje pretjeranih rizika** (npr. izbor ekstremnih sportova, ili ponašanje koje ne mari za zdravlje: ozljede, predoziranje, promiskuitet koji širi seksualno prenosive bolesti itd

- **povećana uporaba sredstava ovisnosti**

- **gubitak zanimanja za uobičajene aktivnosti**



www.suicidi.info

Kome se povjeriti ?

Ne stidimo se i ne ustručavajmo se pozvati pomoć!

- Ako treba, pozovimo Hitnu pomoć (tel. 094).
- Obratimo se prijateljima, roditeljima, osobama u koje imamo povjerenja, profesionalcima, kao što je obiteljski liječnik, psiholog, psihijatar.
- Pozovimo Centar za krizna stanja (01-215-318; 01/2388 888 -kućni 466; i 01-2333-233/466) !
- Pozovimo policiju (tel. 092). Ili socijalnog radnika.

Ako nam se obrati suicidalna osoba, svakako je treba shvatiti ozbiljno!

- Trebamo je ohrabriti da potraži profesionalnu pomoć, a ako treba, otići s njom
- Ne smijemo biti sami ni u pomaganju.
- Nikako ne smijemo ostavljati suicidalnu osobu samu.
- Moramo provjeriti jesu li joj dostupni lijekovi, otrovi ili opasni predmeti.
- Trebamo smiriti trenutnu kriznu situaciju.
- Pokušajmo otkriti razloge za uznemirenost.

Centar za krizna stanja i prevenciju suicida

01/2421 603, 01/2388 888 (kućni 466)

Hrabri telefon

od 9 do 18h radnim danom - 0800 0800

Telefon za psihološku pomoć

01/4613 111

Plavi telefon za djecu u krizi

0800 421888

Centar protiv seksualnog nasilja nad ženama

ponedjeljkom i četvrtkom od 14 do 17 sati - 01/4551 128

Hitna služba za alkoholizam

od 0 do 24 sata - 01/3787 220, 01/3787 141, 01/3787 941

Centar za AIDS

01/4678 243

SOS telefon za žene i djecu

01/4655 222

PSP centar

033-800-867 od 15-17 sati

Što učiniti kada se pokuša ili dogodi samoubojstvo učenika?

- Treba obavijestiti školsko osoblje i učenike
- Potrebno je da škole imaju hitne planove o tome kako obavijestiti osoblje, posebno nastavnike, kao i učenike i roditelje, kada se u školi pokuša ili dogodi samoubojstvo, čiji je cilj sprječavanje pojave serije samoubojstava.
- Učenike, školsko osoblje i roditelje treba na pogodan način obavijestiti o izvršenom ili pokušanom samoubojstvu, a uznemirenost izazvanu ovim činom treba obraditi.
- Zarazno djelovanje samoubojstva potiče iz težnje ostalih učenika da se poistovjete sa destruktivnim rješenjima koje su usvojili oni koji su pokušali ili izvršili samoubojstvo.
- Važno je identificirati sve suicidalne učenike, kako u istom razredu tako i u drugima.
- Serija samoubojstava može se dogoditi i među učenicima koji se međusobno ne poznaju ali se poistovjećuju sa takvim ponašanjem i na kraju se i oni odluče za samoubojstvo kao rješenje svojih problema.
- **"Wertherov efekt" je termin kojim se označava oponašanje ili kopiranje samoubojstava (copycat suicide).**



www.suicidi.info