

Etapy dojrzewania do zamachu:	Przykładowe komunikaty:	Przykładowe pytania:
<b>Myśli rezygnacyjne</b>	<i>Mam wszystkiego dosyć Jestem pomyłką i obciążeniem dla świata</i>	<i>Jak widzisz swoją przyszłość?</i>
<b>Ogólne rozważania o śmierci</b>	<i>Ciekawe, jak to jest po śmierci Lubię książki i filmy o umieraniu</i>	<i>Czym się interesujesz? Co lubisz robić?</i>
<b>Pragnienie śmierci naturalnej</b>	<i>Chciałbym zachorować i umrzeć Fantazjuję o tym, że ginę w wypadku</i>	<i>Jakie problemy mają Twoi rówieśnicy? Czy Ty masz podobne problemy?</i>
<b>Zainteresowanie śmiercią samobójczą</b>	<i>Czytam biografie osób, które się zabiły Człowiek wykrwawia się kilkanaście minut</i>	<i>Czy myślałeś zrobić sobie krzywdę?</i>
<b>Incydentalne myśli o śmierci</b>	<i>Czasami myślę o śmierci Rok temu rozważałem samobójstwo</i>	<i>Jak często o tym myślisz? Kiedy ostatnio?</i>
<b>Nawracające myśli o śmierci</b>	<i>Nie ma tygodnia, abym nie chciał się zabić Codziennie myślę o swojej śmierci</i>	<i>Czy wiesz, kiedy i jak to zrobić? Dla kogo chcesz to zrobić?</i>
<b>Zaplanowanie zamachu</b>	<i>Czekam na dobry moment, już zdecydowałem Nie planuję wakacji; zrobię to dla siebie</i>	
<b>Decyzja o samobójstwie</b>	<p><b>Konieczna pilna konsultacja psychiatryczna w przypadkach:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nawracających myśli o śmierci, zaplanowania zamachu</li> <li>- zagrożenia możliwością wystąpienia samobójstwa impulsywnego (nagłego)</li> <li>- znaczących wątpliwości dotyczących zdrowia i życia</li> </ul>	



# INFORMACJE DO ARKUSZA WSPIERAJĄCEGO OCENĘ GOTOWOŚCI SUICYDALNEJ

## Przyczyny samobójstw:

- wytchnieniowe („nie mogę dłużej wytrzymać”)
- odbarczające („nie chcę być problemem dla rodziców i szkoły”)
- altruistyczne („ja odchodzę, ale wy pomóżcie mojej siostrze”)
- destabilizacyjne („nie jestem w stanie znieść tego rozstania”)
- fatalistyczne („ten świat nie ma sensu – globalne ocieplenie, autorytaryzmy, wojny”).

## Sygnaty ostrzegawcze, czynniki ryzyka:

- wystąpienie zachowań i komunikatów wskazanych w arkuszu
- pojawienie się objawów zespołu presuicydalnego np.:
  - dominacja trudnych uczuć i emocji, brak dostrzegania możliwości zmiany
  - dewaluacja wartości, poczucie osamotnienia
  - kumulowanie napięcia i (auto)agresji, występowanie fantazji samobójczych
- nagła zmiana zachowania, żeganie się, rozdawanie swoich przedmiotów
- samouszkodzenia jawne albo ukryte
- relacje z osobami, które się samouszkodzają lub myślą o samobójstwie
- uczestniczenie w grupach internetowych na temat samobójstw
- korzystanie ze stron internetowych o samobójstwach, słuchanie muzyki o tematyce samobójstw
- silna impulsywność, tendencje do zmienności nastroju, drażliwość
- niemówienie o swojej przyszłości, brak planów na przyszłość
- niska zdolność do rozwiązywania problemów i dystansowania się
- posiadanie cech grupy doświadczającej dyskryminacji (np. LGBT+)
- ambiwalentne relacje z rodzicami, innymi dorosłymi oraz przyjaciółmi
- zaburzenia psychiczne (np. depresja, zaburzenia lękowe)
- wcześniejsza próba samobójcza, występowanie w rodzinie samobójstw i chorób psychicznych.

## Zadania dla szkoły:

- objąć pomocą psychologiczno-pedagogiczną
- poinformować rodziców, zaprosić do skorzystania ze wsparcia psychologiczno-psychoterapeutycznego
- w przypadku nawracających myśli o śmierci, zaplanowania zamachu, zagrożenia możliwością wystąpienia samobójstwa impulsywnego (nagłego), znaczących wątpliwości dotyczących zdrowia i życia - konieczna pilna konsultacja psychiatryczna (ewentualnie wezwanie karetki pogotowia)
- w przypadku rodziców bagatelizujących zagrożenie zdrowia i życia – poprosić o interwencję sądu rodzinnego (ewentualnie wezwanie Policji w sprawach bezpośredniego zagrożenia życia)
- poprosić o zapisanie w telefonie numerów interwencyjnych (np. telefony zaufania)
- ustalić zasady kontaktu ze szkołą (np. pedagog, psycholog, wychowawca)
- wielokrotnie powtórzyć, aby osoba informowała o swoich zamiarach (najlepiej przećwiczyć takie sytuacje)
- podtrzymywać kontakt, wykazywać zainteresowanie (bez wścibstwa), oceniać zagrożenie.

## Profilaktyka samobójstw w szkole – przykłady:

- wzmacnianie zdrowia psychicznego i dobrostanu nauczycieli, w tym superwizja
- wzmacnianie poczucia własnej wartości uczniów w procesach dydaktycznych i wychowawczych
- szkolenia w zakresie interwencji kryzysowej i suicydologii dla nauczycieli i rodziców
- współpraca z rodzicami oraz współpraca interdyscyplinarna z zewnętrznymi podmiotami
- warsztaty w zakresie poszukiwania sensu życia i pozytywnych aspektów życia dla uczniów
- warsztaty radzenia sobie w sytuacjach trudnych dla nauczycieli, uczniów, rodziców
- zajęcia w zakresie rówieśniczej interwencji kryzysowej dla uczniów
- życzliwe zaangażowanie w sprawy ludzkie wszystkich pracowników szkoły
- uważność na symptomy zachowań samobójczych nauczycieli, uczniów, rodziców
- zapobieganie przemocy rówieśniczej i dyskryminacji w szkole
- wymiana informacji i spostrzeżeń pomiędzy pracownikami szkoły
- stosowanie narzędzi diagnostycznych w zakresie wykrywania zagrożeń.

Partnerzy:



OGÓLNOPOLSKIE  
STOWARZYSZENIE  
KADRY  
KIEROWNICZEJ  
OŚWIATY