



XV KONGRES ZARZĄDZANIA OŚWIATĄ

OSKKO, Zakopane, 4-6.10.2021

www.oskko.edu.pl/kongres/

XV KONGRES ZARZĄDZANIA OŚWIATĄ



ZAKOPANE
Hotel Kasprowy

3/4-6 PAŹDZIERNIKA 2021

DEPRESJA, SAMOBÓJSTWO, KRYZYS – PERSPEKTYWA DZIECKA, SZKOŁY, RODZINY

Tomasz Bilicki, Fundacja Innopolis

iNNOPOLIS.pl

www.oskko.edu.pl/kongres/

Polecane źródła specjalistyczne

- Broszura „Zapobieganie samobójstwom. Poradnik dla nauczycieli i innych pracowników szkoły, 2007.
- P.Kendall, Zaburzenia okresu dzieciństwa i adolescencji. Techniki terapeutyczne dla profesjonalistów i rodziców, GWP 2018.
- K.Ambroziak, A.Kołakowski, K.Siwiek, Depresja nastolatków, GWP 2019.
- K.Ambroziak, A.Kołakowski, K.Siwiek, Nastolatek. Depresja. Praktyczny poradnik dla rodziców i młodzieży, GWP 2019.
- H.Witkowska, Samobójstwo w kulturze dzisiejszej. Listy samobójców jako gatunek wypowiedzi i fakt kulturowy, WUW 2021.
- J.Chatizow, Depresja i samobójstwa dzieci i młodzieży, Difin 2018.
- T.Koweszko, Zatrzymać samobójstwo, Medyk 2019.

Polecane źródła wysokospecjalistyczne

- A.Beck, F.Wright, C.Newman, B.Liese, Terapia poznawcza uzależnień, WUJ 2007.
- J.Morrison, K.Flegel, Wywiad diagnostyczny z dziećmi i młodzieżą. Rozpoznanie zgodne z DSM-5, WUJ 2018.
- R.Leahy, Techniki terapii poznawczej. Poradnik praktyka, WUJ 2008.
- R.Summers, J.Barber, Terapia psychodynamiczna. Praktyka oparta na dowodach, WUJ 2014.

Beznadziejnie się czuję, pokłóciłem się z kilkoma osobami w internecie, wizyta u psychiatry bardzo mnie dobiła bo sama pani powiedziała że jest mocno źle i że może być taka możliwość że będę lekooporny, trochę nie wiem co robić



Cały się pocę, chce mi się płakać i zrobić sobie krzywdę

No i mam myśli

Na nic nie mam siły a wszystko spoczywa na mnie żeby było lepiej

Muszę robić to, muszę robić tamto

Mniej spać w dzień, przebierać się z piżamy, itd itp

Jak ja nie mam siły nawet egzystować po prostu czasami

Co dopiero myśleć o robieniu jakichś kroków ku poprawie

Bo nie ma magicznej tabletki

No to co te leki mają dać jak nie energię żebym mógł wreszcie może coś zrobić ku poprawie

Rodzaje nastroju

- wyrównany
(większość czasu
czujemy się dobrze)

- obniżony
(przewlekłe
poczucie smutku)

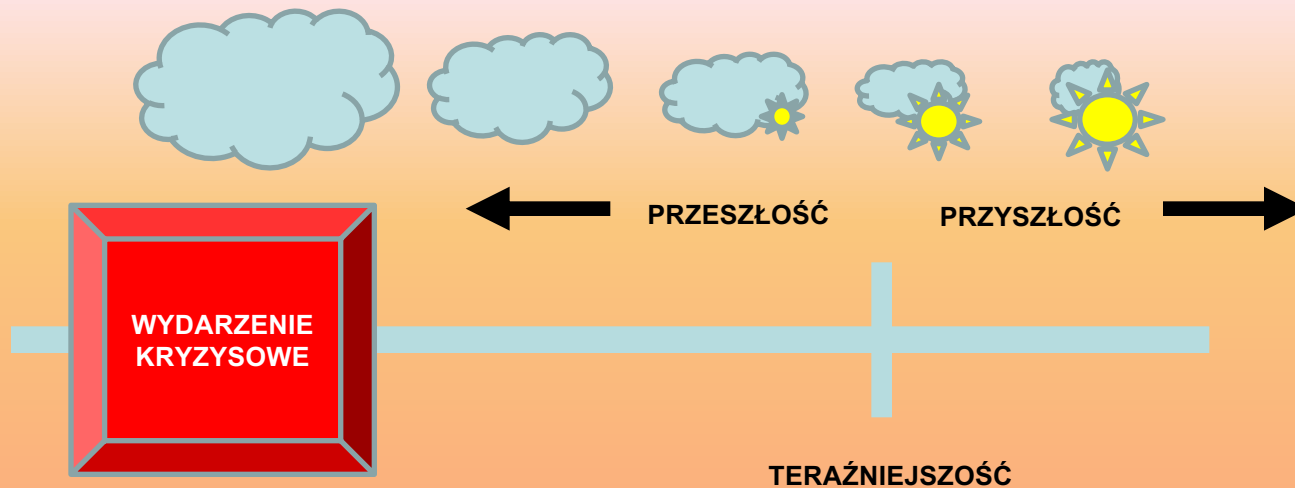
- dysforyczny
(mieszanka smutku
i złości)

- podwyższony
(nierealistyczne
poczucie
pobudzenia i euforii)

Depresja jest
zaburzeniem afektu
(nastroju, ekspresji
emocji).

K.Ambroziak, A.Kołąkowski, K.Siwiek

Depresja a kryzys



Depresja nie jest kryzysem o charakterze adaptacyjnym.

Kryzys może przyczynić się do wystąpienia depresji albo przerodzić się w PTSD.

Depresja – kryteria diagnostyczne ICD-10

OBJAWY OSIOWE:

- Obniżenie nastroju
- Anhedonia (brak odczuwania przyjemności, radości)
- Zmniejszenie energii (męczliwość, mała aktywność)

**DEPRESJĘ DIAGNOZUJE PSYCHIATRA
(POMOC - PSYCHOLOG KLINICZNY)**

Depresja – kryteria diagnostyczne ICD-10

- Osłabienie koncentracji
- Brak wiary w siebie
- Poczucie winy
- Pesymizm
- Myśli i czyny samobójcze (i samouszkodzenia)
- Zaburzenia snu
- Spadek apetytu



**Jak wygląda
osoba chora na
depresję?**

**Stereotypy
o depresji.**

Nasza interpretacja tego,
co inni do nas mówią i wobec nas robią.

Niska **самооocena**

**NEGATYWNE
KOMUNIKATY**

**TRUDNE
DOŚWIADCZENIA**

**BRAK
SPRAWCZOŚCI**

Niska samoocena - diagnoza

- **Wymień swoje pozytywne cechy**
- **Czy czujesz się bezużyteczny?**
- **Lubisz siebie?**
- **Uważasz, że wielu ludzi robi większość rzeczy lepiej od ciebie?**
- **Wiedzie Ci się?**
- **Chciałbyś mieć więcej szacunku do siebie?**

Alternatywa: pisanie życiorysu (CV) z podziałem na wiedzę, umiejętności, osiągnięcia.

Depresja – najczęstsze objawy

Emocje podczas depresji: smutek (97,7%), lęk, drażliwość, nadmierne poczucie winy (70,5%), brak odczuwania przyjemności (77,3%)

Myśli podczas depresji: problemy z koncentracją (81,8%), niska samoocena, negatywna ocena własnych doświadczeń, rozpamiętywanie porażek, myśli samobójcze (54,5%)

Zachowania podczas depresji: brak siły (68,2%), spowolnienie lub pobudzenie, ograniczenie zainteresowań, problemy ze snem (88,6%) i apetytem (79,5%), próby samobójcze (i samouszkodzenia)

Najczęściej dzieci, rodzice i nauczyciele inaczej postrzegają depresję

K.Ambroziak, A.Kołąkowski, K.Siwiek

Depresja – perspektywy postrzegania

• Dziecko

Smutek

Myśli samobójcze

Obniżona

samoocena

Problem ze snem

• Rodzina

Problemy
wychowawcze

Drażliwość

Unikanie wysiłku

Trudności w rannym
wstawaniu

Utrata zainteresowań

Pogorszenie wyników
w nauce

• Nauczyciele

Lenistwo

Nieodpowiedzialność

Brak uznania
autorytetu
nauczyciela

Błędy wychowawcze
rodziców

Wpływ depresji na myślenie

Myśli o przyszłości: nic dobrego mnie nie spotka

Myśli o świecie: świat jest niebezpieczny

Myśli o sobie: jestem beznadziejny

K.Ambroziak, A.Kołodowski, K.Siwiek

JESTEM NIEUDACZNIKIEM

- czuję przygnębenie
- brakuje mi motywacji
- odkładam naukę na później
 - dostaję jedynkę
- jestem nieudacznikiem

Postawy środowiska wobec depresji

Akceptacja: rozumiemy, że choroba ogranicza i wymaga zmiany ale staramy się żyć jak najbardziej normalnie.

Negacja: To lenistwo i wymówka a nie choroba.

Tolerancja: Ma depresję, ale czy mógłby się zmobilizować i szybciej wyzdrowieć?

Nadopiekuńczość: Jesteś chory więc niczego już nie musisz.

K.Ambroziak, A.Kołąkowski, K.Siwiek

Rekomendacje, cz. 1

- akceptuj

- odpuść trochę

- nie oczekuj, że „osoba chora coś z tym zrobi”

- nie oceniał i nie krytykuj choroby

- odróżniaj zainteresowanie od bycia wścibskim

- bądź asertywny

- obserwuj osobę chorą i przekazuj wnioski terapeutom

K.Ambroziak, A.Kołodowski, K.Siwiek

Rekomendacje, cz. 2

- nie odbieraj drażliwości osobście

- nie oczekuj szybkich zmian

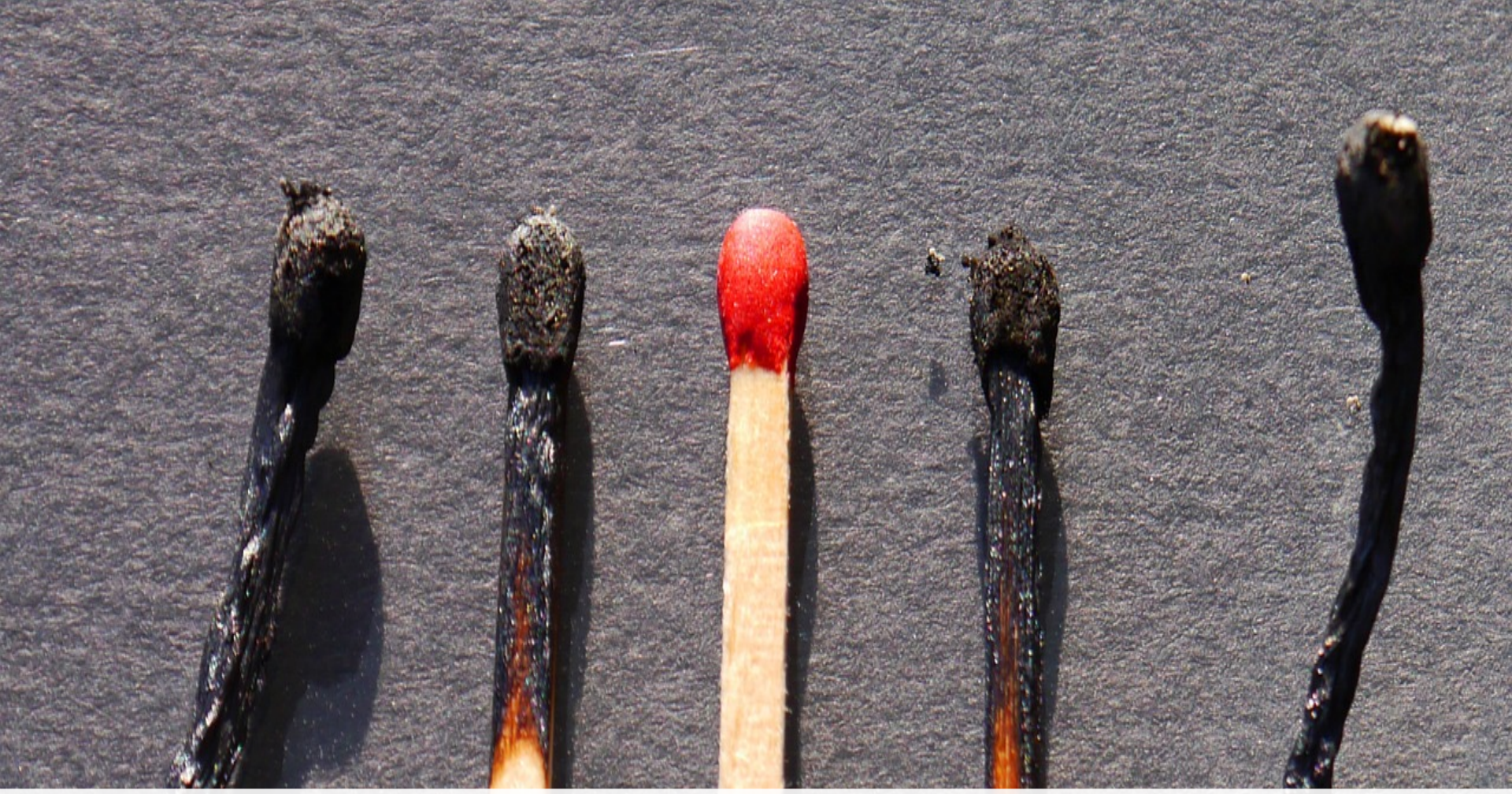
- nie obwiniaj osoby chorej, ani siebie

- chwal za drobne sukcesy

- pamiętaj, że krytyka nie motywuje

- bądź gospodarzem relacji

K.Ambroziak, A.Kołodowski, K.Siwiek



Samobójstwo – od paradygmatu medycznego do psychologicznego

Która z tych osób ma myśli samobójcze?



Czy samobójstwo jest głupotą?

Już długo dość trwa moje leczenie i chociaż jak mówiliśmy dużo się zmieniło w moim sposobie myślenia to nastrój nadal mam tragiczny

Czuję się teraz spokojnie porównywalnie do tego jak było podczas prób



Fot. Anna Liminowicz

Gazeta Wyborcza
National Geographic

Koncepcja etapów procesu decyzyjnego

Myśli o treści depresyjnej

Rozważania o śmierci

Przyzwolenie na śmierć drogą naturalną

Rozmyślania o samobójstwie jako zjawisku

Przelotne myśli o popełnieniu samobójstwa

Utrzymujące się myśli o popełnieniu samobójstwa

Tendencje samobójcze ze szczegółowym planem

Próba samobójcza

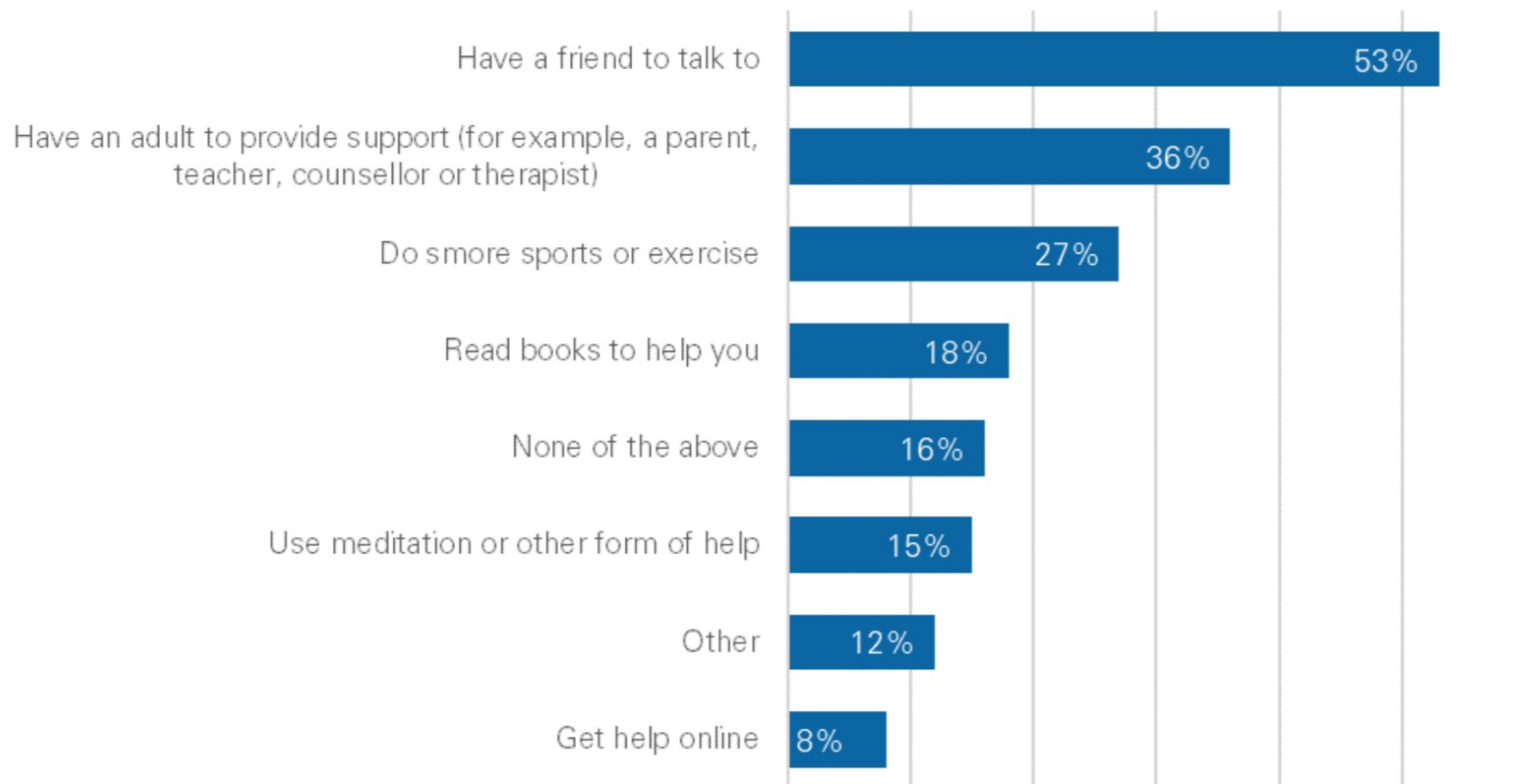
Samobójstwo dokonane

J.Chatizow, T.Koweszko, H.Witkowska, broszura „Zapobieganie samobójstwom”



Z kim rozmawiają nastolatki? – badanie UNICEF, 2021

EU countries: If you sometimes feel sad or unhappy, do you: (Tick all that apply)



Rówieśnicza interwencja kryzysowa, OSKKO, 2020

Tomasz Bilicki – autor programu

Pedagog, terapeuta, certyfikowany interwent kryzysowy (University of Maryland), absolwent programu szkoleniowego ICISF w modelu indywidualnej i grupowej interwencji kryzysowej CISM, zalecanego przez ONZ. Szkolił się także na Uniwersytecie w Nowym Jorku, Utrechcie i Harvardzie Ukończył psychologię motywacji na Uniwersytecie SWPS, oraz kilkadziesiąt godzin szkoleń w zakresie wsparcia i terapii. Jest koordynatorem Punktu Interwencji Kryzysowej dla Młodzieży RESTART oraz dyrektorem akredytowanego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli Fundacji Innowpolis w Łodzi. Jest także nauczycielem – uczy wiedzy o społeczeństwie w szkole podstawowej na Łódzkiej Białutach.



Kontakt: tomasz.bilicki@innopolis.pl

REKOMENDACJE PROGRAMU

Marek Pleśniar, Ogólnopolskie Stowarzyszenie Kadry Kierowniczej Oświaty

Trudno o lepszy przykład sprawy, w której my wszyscy: młodzież, nauczyciele i rodzice potrzebujemy tak bardzo wiedzy i wsparcia, niż przedmiot niniejszego projektu. Autor, Tomasz Bilicki, w drodze do serc młodzieży w kryzysie wskazuje nam sojuszników najlepszych – samą młodzież i siebie. OSKKO z nadzieją będzie promować wśród dyrektorów i nauczycieli ideę rówieśniczej interwencji kryzysowej. Widzimy w niej liczne pozytki – ten oczywisty – ratowanie ludzkiego życia, ale i angażowanie młodych w pomoc innym. W przyszłości staną się oni niewątpliwie dojrzałymi dorosłymi i lepszymi rodzicami. A my – lepszymi ich starszymi przyjaciółmi.

dr hab. prof. Beata Jachimczak

Antoine De Saint-Exupéry (Twierdza, 1948, s. 71) już dziesięć lat temu napisał: Toteż zgromadziłem nauczycieli mego królestwa i powiedziałem im: „Musimy się dobrze zrozumieć. Powierzę wam ludzkie dzieci nie po to, żeby kiedyś ocenić, ile wiedzy zdokładacie im przekazać, ale po to, żeby radować się widząc, jak wstępują wzwyż”. Tomasz Bilicki od lat poszukuje skutecznych działań wspierających młodzież „we wstępowaniu wzwyż”. Jego publikacja „Rówieśnicza interwencja kryzysowa” jest przemyślaną i wynikającą z doświadczeń, terapeutycznych i nauczycielskich, podpowiedzią jak wprowadzać młodych ludzi w świat emocji, empatii, odpowiedzialności za siebie samego i innych. W przystępny i możliwy do wprowadzenia w szkole sposób pokazuje, jak zaangażować nauczycieli i uczniów w dialog o rówieśniczej interwencji kryzysowej, to absolutne „must have” każdego nauczyciela, który wierzy w to, że współczesna szkoła to coś więcej niż dydaktyka przedmiotowa a młody człowiek funkcjonujący w niej może i powinien być otwarty na drugiego.

dr hab. prof. Jacek Pyżalski

Jednym z powodów, dla których warto młodych ludzi uczyć tego, jak pomagać rówieśnikom są ustalenia prawie czterdziestu lat światowych badań problematyki przemocy rówieśniczej. Wyniki są bardzo spójne. Młodzi ludzie będący ofiarami najczęściej mówią o tym rówieśnikom, a dopiero w dalszej kolejności, dużo rzadziej dorosłym – rodzicom i nauczycielom. Podobnie zresztą jest w przypadku innych niż przemoc rówieśnicza problemów. Warto zatem, aby w takich sytuacjach zwiększyć szanse na to, że rówieśnik, który dowie się o problemie nie wystraszy się, nie podajmie działań, które mogą zaszkodzić tylko zrobić coś konstruktywnego i sensownego, co może być wstępem do skutecznej pomocy młodemu człowiekowi w kryzysie.

PARTNERZY PROGRAMU



RÓWIEŚNICZA INTERWENCJA KRYZYSOWA

Jak przygotować młodzież do bezpiecznego pomagania swoim rówieśnikom?
Program trzech godzin wychowawczych dla uczniów powyżej 13 lat.



Ukryte i jawne formy pożegnania przed „S”

 przepraszam

jesli

zrobie cos glupiego

wiedz ze naprawde mi na tobie
zalezalo i dziekuje ze bylas
przy mnie zawsze

kocham cie z calego serca



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”)

T.Bilicki, Informacje do arkusza wspierającego ocenę gotowości suicydalnej



Sygnaly ostrzegawcze

- 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, żegnanie się, rozdawanie swoich przedmiotów
- samouszkodzenia jawne albo ukryte
- relacje z osobami, które się samouszkadzają lub myślą o samobójstwie
- uczestniczenie w grupach internetowych na temat samobójstw

T.Bilicki, Informacje do arkusza wspierającego ocenę gotowości suicydalnej



Sygnaly ostrzegawcze

- 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

T.Bilicki, Informacje do arkusza wspierającego ocenę gotowości suicydalnej



Zadania dla szkoły

- objąć pomocą psychologiczno-pedagogiczną – w każdym przypadku (nawet przy myślach rezygnacyjnych)
- poinformować rodziców, zaprosić do skorzystania ze wsparcia psychologiczno-psychoterapeutycznego – w każdym przypadku (nawet przy myślach rezygnacyjnych)
- 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)

T.Bilicki, Informacje do arkusza wspierającego ocenę gotowości suicydalnej

Zadania dla szkoły

- 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 przeciwdziałać takim sytuacjom)
- podtrzymywać kontakt, wykazywać zainteresowanie (bez wścibstwa), oceniać zagrożenie

T.Bilicki, Informacje do arkusza wspierającego ocenę gotowości suicydalnej



Profilaktyka samobójstw w szkole

- 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

T.Bilicki, Informacje do arkusza wspierającego ocenę gotowości suicydalnej



Profilaktyka samobójstw w szkole

- 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

T.Bilicki, Informacje do arkusza wspierającego ocenę gotowości suicydalnej

Koncepcja etapów procesu decyzyjnego

Myśli o treści depresyjnej

Rozważania o śmierci

Przyzwolenie na śmierć drogą naturalną

Rozmyślania o samobójstwie jako zjawisku

Przelotne myśli o popełnieniu samobójstwa

Utrzymujące się myśli o popełnieniu samobójstwa

Tendencje samobójcze ze szczegółowym planem

Próba samobójcza

Samobójstwo dokonane

J.Chatizow, T.Koweszko, H.Witkowska, broszura „Zapobieganie samobójstwom”



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

Zmęczenie empatia i współczuciem



Jak dzisiaj o siebie zadbasz?

- Akceptuj siebie takim, jaki jesteś
- Rozmawiaj o swoich kłopotach
- Bądź aktywny
- Naucz się nowych umiejętności
- Bądź w kontakcie z przyjaciółmi
- Zajmij się czymś twórczym
- Zaangażuj się
- Poproś o pomoc
- Zrelaksuj się
- Przetrwaj trudny czas

*Na podstawie opracowań Health Education Authority 1999 i Instytutu Psychiatrii i Neurologii – ulotka Zrób coś dobrego dla swego zdrowia psychicznego – 2000
<https://suicydologia.org/dekalog/>



XV KONGRES ZARZĄDZANIA OŚWIATĄ



ZAKOPANE
Hotel Kasprowy

3/4-6 PAŹDZIERNIKA 2021

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

Tomasz Bilicki

tomasz.bilicki@innopolis.pl

iNNOPOLIS.pl

Wykład wygłoszony podczas XV Kongresu Zarządzania Oświatą.
Materiały, w wersji do pobrania, znajdują się na stronie Kongresu:
www.oskko.edu.pl/kongres/ - w zakładce „Materiały”

OSKKO wyraża zgodę na wykorzystywanie tej prezentacji do celów edukacyjnych, lecz pod warunkiem nieingerowania w tekst oraz pozostawienia nazwy kongresu, organizatora i autora materiału.



OGÓLNOPOLSKIE
STOWARZYSZENIE
KADRY
KIEROWNICZEJ
OŚWIATY