

Myśli i próby samobójcze wśród dzieci i młodzieży

Samobójstwa wśród młodzieży stanowią współcześnie istotny problem w społeczeństwie polskim. Mimo że dysfunkcjonalność rodziny podnosi ryzyko wystąpienia zachowań samobójczych, to czynnik ten nie jest decydujący, a problem może dotyczyć młodzieży ze wszystkich środowisk i warstw społecznych. Na zachowania suicydalne ma wpływ wiele czynników, które wzajemnie na siebie oddziałują.

W literaturze przedmiotu wyróżnia się czynniki związane z:

- trudną sytuacją rodzinną (choroby psychiczne członków rodziny, zaniedbanie, przemoc, nałogi),
- społeczną izolacją,
- chorobami somatycznymi i psychicznymi,
- stresującymi wydarzeniami i różnymi przeciwnościami życiowymi.

Największą rolę w genezie zachowań samobójczych dzieci i młodzieży odgrywa środowisko rodzinne - przede wszystkim „brak poczucia bezpieczeństwa w okresie dzieciństwa, brak oparcia w rodzinie, niemożliwość nawiązania kontaktu z rodzicami, rozwód rodziców, ich separację, ponowne małżeństwo, choroby psychiczne rodziców bądź uzależnienia, ich zachowania samobójcze, nasilone konflikty rodzinne, upośledzenie relacji rodzic-dziecko, upośledzona komunikacja wewnątrzrodzinna, skrajnie wysokie lub niskie oczekiwania rodziców, nadmierna kontrola z ich strony. Istotnym czynnikiem związanym z zachowaniami samobójczymi jest molestowanie w dzieciństwie¹.

Newralgicznym momentem jest okres dorastania. Zpracowani rodzice zmianę zachowania nastolatka uznają często za przejaw „trudnego dorastania” lub sądzą, że jest już wystarczająco „dorosły” i nie trzeba aż tak bardzo poświęcać mu czasu. Coraz krótsze rozmowy, zdawkowe pytania: „co w szkole?”, na które młody człowiek odpowiada równie zdawkowo a potem zamyka się w pokoju, słucha muzyki przez słuchawki lub spędza czas wpatrzony w ekran komputera bądź smartfona. Do tego dochodzi naturalna w okresie dorastania potrzeba młodego człowieka, by już nie wszystkim dzielić się z rodzicami².

¹ www.psychiatria.viamedica.pl; Marta Makara-Studzińska; Przyczyny prób samobójczych u młodzieży w wieku 14-18 lat; Lublin, 2013

² K. Pinkosz, Samobójstwa nastolatków: młodzi ludzie nie dają sobie rady ze światem, 2020

<https://dorzeczy.pl/kraj/131203/samobojstwa-nastolatkow-mlodzi-ludzie-nie-daja-sobie-rady-ze-swiatem.html>

Szczególnie ważne w okresie rozwoju są wpływy środowiskowe. Wśród młodzieży są to problemy w grupie rówieśniczej i relacjach damsko-męskich, poczucie osamotnienia, niepowodzenia szkolne³, zwiększające się tempo życia, rewolucja mediów, nieustanny nacisk wywierany na młodzież, popychający ją w kierunku „sukcesu”, rosnące wymagania wobec młodych ludzi, przymus szybkiego podejmowania decyzji i gwałtowne zmiany w ich życiu⁴.

Dominującym czynnikiem, mającym najistotniejszy wpływ na podejmowane przez młodzież próby samobójczej okazało się uczucie emocjonalnego odtrącenia przez rodziców, osoby bliskie i co ważne przez rówieśników⁵.

Młody człowiek, który nie radzi sobie z kontaktami w realu, szuka oparcia w Internecie. Zdarza się, że tam znajduje pomoc, jeśli trafi na osoby, które mają lub poradziły już sobie z podobnymi problemami lub pozna „bratnią duszę”. Internet jednak tylko na pewien czas daje złudne poczucie bycia w grupie przyjaciół. Zwykle po pewnym czasie pojawia się jeszcze większe poczucie pustki. Brak oparcia w rodzinie, hejt, przemoc rówieśnicza, poczucie osamotnienia przy pewnych cechach osobowości może prowadzić do podjęcia próby samobójczej⁶.

Motywy podjęcia ostatniej próby samobójczej niektórzy suicydologowie interpretują jako zemstę na rodzicach, partnerze, nauczycielach i grupie rówieśniczej, zwrócenie uwagi otoczenia na swoje problemy, ukaranie winnych swojej sytuacji, szukanie pomocy u innych, uniknięcie odpowiedzialności za swoje zachowanie⁷.

Ostatnim próbom zamachu na własne życie towarzyszyło wiele silnych zjawisk traumatycznych, których sprawcami byli koledzy, rówieśnicy, rodzice, znajomi, rodzeństwo oraz szkoła.⁸

Osoby mające myśli samobójcze rzadko komunikują wprost, że biorą pod uwagę taką ewentualność. Większość z nich komunikuje to w inny sposób. Często są to delikatne wskazówki, aluzje, zmiany w sposobie codziennego funkcjonowania.

³ www.psychiatria.viamedica.pl; Marta Makara-Studzińska; Przyczyny prób samobójczych u młodzieży w wieku 14-18 lat; Lublin, 2013

⁴ www.primopsyche.pl/pl/samobojstwa-wsrod-mlodziezy/

⁵ www.psychiatria.viamedica.pl; Marta Makara-Studzińska; Przyczyny prób samobójczych u młodzieży w wieku 14-18 lat; Lublin, 2013

⁶ K. Pinkosz, Samobójstwa nastolatków: młodzi ludzie nie dają sobie rady ze światem, 2020

<https://dorzeczy.pl/kraj/131203/samobojstwa-nastolatkow-mlodzi-ludzie-nie-daja-sobie-rady-ze-swiatem.html>

⁷ WHO, Rzecznik Praw Dziecka, MEN, PTS; Zapobieganie samobójstwom-Poradnik dla nauczycieli i innych pracowników szkoły, Warszawa 2007

⁸ www.psychiatria.viamedica.pl; Marta Makara-Studzińska; Przyczyny prób samobójczych u młodzieży w wieku 14-18 lat; Lublin, 2013

Nigdy nie należy lekceważyć żadnych sygnałów, świadczących o chęci popełnienia samobójstwa, nawet jeśli groźby te wydają się jedynie próbą zwrócenia na siebie uwagi⁹.

Większość samobójstw nastolatków jest działaniem nieplanowanym - to akty impulsywne¹⁰.

Czynniki mogące doprowadzić do wystąpienia prób samobójczych:

- Zaburzenia wieku dojrzewania
- Depresje, zespoły depresyjne w wieku dojrzewania, wymagające konsultacji i interwencji lekarskiej: wysoki poziom lęku, przejawiający się niepokojem psychomotorycznym, połączony często z niepokojem ruchowym, idący w parze z zaburzeniami snu, niekiedy z całkowitą bezsennością
- Depresje “endogenne” lub inne choroby psychiczne (często schizofrenia) zaostrzone trudnościami występującymi w obecnej fazie życia
- Konflikty domowe, problemy rodzinne, zła sytuacja finansowa rodziny, niechciana ciąża, poważna choroba fizyczna
- Niepowodzenia szkolne, rozczarowanie wynikami w nauce, wysokie wymagania szkolne, konflikty z prawem
- Konflikty w grupie młodzieżowej, presja rówieśników, zastraszanie, rozłąka z przyjaciółmi, zerwanie związku miłosnego
- Sytuacja utraty: procesy przewlekłe lub nagłe, spowodowane nieprzewidywalnymi czynnikami losowymi (utrata matki, ojca, trudna sytuacja finansowa, utrata miejsca w szkole, utrata przyjaciela lub przyjaciółki)
- “Samobójstwo na raty” – uzależnienia, nadużywanie alkoholu, narkotyków, ich skutki i długofalowe konsekwencje.
- Nastroj dysforyczny - wybitne wyolbrzymianie znaczenia błahych spraw i wydarzeń, ciągłe rozdrażnienie i zwiększenie gotowości do agresji
- Poczucie beznadziejności, brak jakiegokolwiek ochoty do działania
- Wycofywanie się z życia społecznego
- Zawężone myślenie, prowadzące do spostrzegania sytuacji jako bez wyjścia, niemożność zwrócenia się o pomoc do rodziców, nauczycieli lub rówieśników

⁹ WHO, Rzecznik Praw Dziecka, MEN, PTS; Zapobieganie samobójstwom...s.52

¹⁰ C. Fox, K. Hawton, „Jak-dlaczego-kiedy rozmawiać z młodymi zagrożonymi samobójstwem, Warszawa 2009, s.26

- Poczucie winy z tendencją do poszukiwania “zadośćuczynienia” w formie kary
- Dolegliwości typu bólowego (np. przewlekłe bóle głowy lub pleców) i występowanie przewlekłych chorób somatycznych.
- Uporczywe zaburzenia snu¹¹.

Rozpad rodziny i więzi rodzinnych, niepowodzenia szkolne, nadużywanie alkoholu i narkotyków, liberalny i nieodpowiedzialny seks nastolatków, różne nadużycia seksualne /pedofilia, molestowanie/, przemoc w rodzinie, w szkole i na ulicach, promocja w mass mediach tak zwanej „cywilizacji śmierci” prowadzą do utraty szacunku do życia i dewaluacji wartości¹².

Aby problem zachowań samobójczych nie pojawił się, jedną z najbardziej ogólnych strategii zapobiegania im wydaje się skuteczne pomaganie dzieciom i młodzieży w wybieraniu i rozwijaniu wyższych wartości, które nadają sens ludzkiej egzystencji¹³. Kształtowanie hierarchii wartości, poszukiwanie wartości, ideałów, sprecyzowanego celu, rozwijanie pasji nadają i wzbogacają poczucie sensu życia, powodują chęć działania, stanowią podstawową strategię profilaktyki samobójstw¹⁴.

Znaki ostrzegawcze – niepokojące sygnały

Osoba myśląca o samobójstwie może mówić:

Jestem zmęczony/a życiem
 Jaki to wszystko ma sens?
 Beze mnie będzie wam lepiej
 Kogo to obchodzi, czy żyję czy nie?
 Nikt mnie nie potrzebuje
 Pożałujecie, że mnie tak traktowaliście
 Chciałabym już nie żyć
 Chcę skończyć z tym wszystkim
 Mam zamiar popełnić samobójstwo

¹¹ www.primopsyche.pl/pl/samobojstwa-wsrod-mlodziezy/

<https://www.termedia.pl/lekarzspecjalista/Proby-samobojcze-u-dzieci-i-mlodziezy-czynniki-ryzyka-i-postepowanie,44257.html>

¹² WHO, Rzecznik Praw Dziecka, MEN, PTS; Zapobieganie samobójstwom-Poradnik dla nauczycieli i innych pracowników szkoły, Warszawa 2007 s.27-28

¹³ Tamże s. 27

¹⁴ Tamże, s. 28

Osoba może myśleć o samobójstwie w następujących sytuacjach:

Nagłe odrzucenie przez osobę znaczącą
Niedawna przeprowadzka zwłaszcza niechciana
Śmierć osoby bliskiej
Diagnoza nieuleczalnej choroby

Osoba myśląca o samobójstwie może się zachowywać w następujący sposób:

Zbierać tabletki, kupować żyłki, sznur
Mieć problemy z jedzeniem, ze spaniem, koncentracją
Drastycznie zmienić swoje zachowanie
Wycofywać się z kontaktów towarzyskich
Tracić zainteresowanie hobby, szkołą, pracą
Rozdawać ważne dla niej rzeczy
Być zainteresowaną problemem śmierci i umierania
Nie dbać o swój wygląd zewnętrzny
Przygotowywać się do śmierci porządkując swoje sprawy

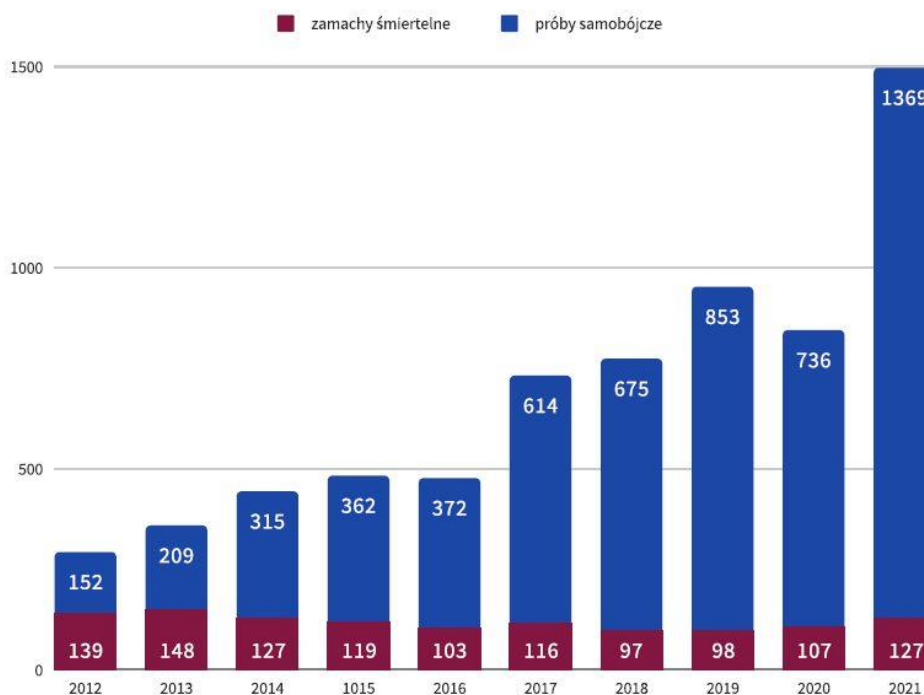
Wskazówki w jaki sposób rozmawiać z osobą zagrożoną samobójstwem:

- Okazać zainteresowanie taką osobą
- Znaleźć odpowiedni czas i miejsce na rozmowę
- Rozmawiać o samobójstwie w sposób otwarty i bez skrępowania, nie próbować zmieniać tematu
- Nie lekceważyć problemu
- Okazać gotowość do słuchania
- Nie okazywać zaskoczenia i zdziwienia
- Nie pytać dlaczego – takie pytanie wzmaga zachowania o charakterze obronnym
- Pozwolić na okazywanie emocji, akceptować je
- Nie oceniać
- Być empatycznym
- Dać nadzieję na to, że istnieją możliwości rozwiązania problemu inne niż samobójstwo
- Przekonać o konieczności zwrócenia się o pomoc do specjalisty
- Zaprowadzić osobę mówiącą o samobójstwie do specjalisty
- Usunąć dostępne środki mogące umożliwić pozbawienie się życia¹⁵

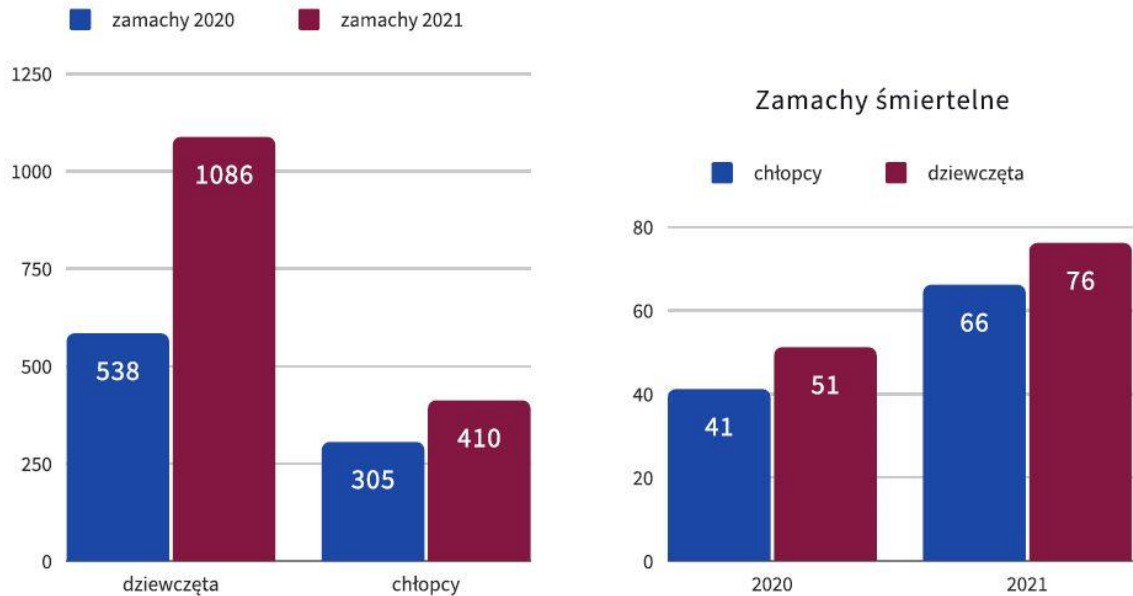
¹⁵ J. Binnebesel, A. Janowicz, P. Krakowiak, „Jak rozmawiać z uczniami o końcu życia i wolontariacie hospicyjnym”, Gdańsk 2009, s 193-196

Statystyki:

W 2021 roku 1496 dzieci i nastolatków poniżej 18 roku życia podjęło próbę samobójczą, aż 127 z tych prób zakończyło się śmiercią. W stosunku do 2020 roku jest to wzrost odpowiednio o 77 proc. zachowań samobójczych oraz o 19 proc. śmierci samobójczych¹⁶.



¹⁶ <https://www.polsatnews.pl/wiadomosc/2022-02-08/prawie-15-tys-dzieci-i-nastolatkow-podjelo-w-2021-r-probe-samobojcza/>



Obok ogólnego wzrostu liczby zachowań samobójczych oraz śmierci samobójczych, szczególnie **niepokojący jest wzrost dotyczący podejmowania zachowań samobójczych w grupie dziewczynek**. W 2021 roku KGP zarejestrowała wzrost o 101%.

W Polsce w ciągu ostatnich 10 lat policja prowadziła postępowania w przypadku 1181 śmierci samobójczych dzieci i nastolatków do 18. roku życia, a także 5658 prób odebrania sobie życia. Według danych KGP 1 z 6 prób samobójczych podjętych przez osoby poniżej 18. roku życia okazała się śmiertelna¹⁷.

Gdzie szukać pomocy w sytuacjach kryzysowych?

800 70 2222

Centrum Wsparcia dla osób w kryzysie emocjonalnym

Czynny 7 dni w tygodniu
24 godziny na dobę

telefon bezpłatny
dostępny czat
kontakt przez e-mail
dyżury specjalistów
[strona www](#)

Możesz, zadzwonić, pisać przez czat lub napisać e-mail, skorzystać z porad specjalistów: prawnika, psychiatry, pracownika socjalnego, terapeuty uzależnień, asystenta zdrowia, seksuologa (lista dyżurów na stronie internetowej).

¹⁷ <https://portalstatystyczny.pl/tragiczne-statystyki-coraz-wiecej-dzieci-odbiera-sobie-zycie-w-polsce/>

116 111

Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

Czynny 7 dni w tygodniu
24 godziny na dobę

telefon bezpłatny
kontakt przez e-mail

[strona www](#)

Ze strony www można też (po zalogowaniu) wysłać e-mail do specjalisty. Masz problem i szukasz osoby, do której możesz się z nim zwrócić? Czujesz się samotny(a), potrzebujesz wsparcia i rozmowy z życzliwą osobą? Zadzwoń lub napisz wiadomość.

116 123

Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych

Czynny 7 dni w tygodniu
od 14:00 do 22:00

telefon bezpłatny

[strona www](#)

Telefon dostępny jest dla osób, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem, udziela pomocy osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu oraz bliskim osób w kryzysie.

800 121212

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Czynny 7 dni w tygodniu
24 godziny na dobę

telefon bezpłatny
dostępny czat

[strona www](#)

Można porozmawiać o dowolnych sprawach i problemach, np. o przemoc, problemach emocjonalnych, relacjach rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych oraz wynikających z okresu dorastania. Możesz pozostać całkowicie anonimowy.

Czat nie wymaga logowania, nie trzeba instalować żadnej aplikacji.

Pod numer interwencyjny mogą też dzwonić osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich.

800 108 108

**Wsparcie dla osób po stracie bliskich
(będących w żałobie)**

od poniedziałku do piątku
od 14:00 do 20:00

telefon bezpłatny
kontakt przez e-mail

[strona www](#)

Telefon prowadzi Fundacja "Nagle Sami".

Linia adresowana jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy.

Dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie czy zasięgnąć porady. Dyżury w Telefonie Wsparcia pełnią psychologowie i przeszkoleni studenci ostatnich lat psychologii.

We wszelkich sprawach: wsparcia, terapii, administracyjnych, szkoleń można pisać na mail: info@naglesami.org.pl

800 111 123

**Tumbo Pomaga
pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie**

od poniedziałku do piątku
od 12:00 do 18:00

telefon bezpłatny
e-mail przez stronę
materiały edukacyjne

[strona www](#)

Program „Tumbo Pomaga” powstał, by pomóc dzieciom i młodzieży w żałobie oraz ich rodzicom, opiekunom i nauczycielom, którzy towarzyszą im w tych trudnych chwilach.

„Tumbo Pomaga” jest efektem długoletniej pracy Funduszu Dzieci Osieroconych, działającego przy Fundacji Hospicyjnej.

Jeśli wolisz napisać, na Twój mail czekają specjaliści z różnych dziedzin: lekarze, psycholodzy, osoby duchowne, pracownicy socjalni. Odpowiemy w ciągu 48 godzin.

22 484 88 01

Antydepresyjny telefon zaufania

od poniedziałku do piątku
od 15:00 do 20:00

płatne wg stawek operatora
kontakt przez e-mail
dyżur psychologa
dyżur psychiatry
dyżur seksuologa

**Niebieska linia - dla doświadczających przemocy
800120 002**

Ogólnopolskie Pogotowie dla doświadczających przemocy w rodzinie.

Jeśli jesteś świadkiem lub doświadczasz przemocy fizycznej, psychicznej lub innej w rodzinie, szkole, pracy lub Twoim otoczeniu, możesz anonimowo uzyskać informację gdzie szukać pomocy, jak rozwiązać problem, porozmawiać ze specjalistą - psychologiem lub prawnikiem.

Strona internetowa telefonu:

www.niebieskalinia.info

Strona internetowa stowarzyszenia:

www.niebieskalinia.org

E-mail: niebieskalinia@niebieskalinia.info

Bezpłatna linia jest czynna 24 godziny na dobę (szczegółowy grafik dyżurów specjalistów znajdziesz na podanej wyżej stronie internetowej).

Opracowała:

mgr Hanna Lisinac
pedagog szkolny

Bibliografia:

K. Pinkosz, Samobójstwa nastolatków: Młodzi ludzie nie dają sobie rady ze światem, 2020

WHO, Rzecznik Praw Dziecka, MEN, PTS; Zapobieganie samobójstwom-Poradnik dla nauczycieli i innych pracowników szkoły, Warszawa 2007

C. Fox, K. Hawton, „Jak-dlaczego-kiedy rozmawiać z młodymi zagrożonymi samobójstwem, Warszawa 2009

J. Binnebesel, A. Janowicz, P. Krakowiak, Jak rozmawiać z uczniami o końcu życia i wolontariacie hospicyjnym, Gdańsk 2009,

Strony internetowe:

www.psychiatria.viamedica.pl; Marta Makara-Studzińska; Przyczyny prób samobójczych u młodzieży w wieku 14-18 lat; Lublin, 2013

<https://dorzeczy.pl/kraj/131203/samobojstwa-nastolatkow-mlodzi-ludzie-nie-daja-sobie-rady-ze-swiatem.html>

www.primopsyche.pl/pl/samobojstwa-wsrod-mlodziezy/

<https://www.termedia.pl/lekarzspecjalista/Proby-samobojcze-u-dzieci-i-mlodziezy-czynniki-ryzyka-i-postepowanie,44257.html>

<https://www.polsatnews.pl/wiadomosc/2022-02-08/prawie-15-tys-dzieci-i-nastolatkow-podjelo-w-2021-r-probe-samobojcza/>

<https://portalstatystyczny.pl/tragiczne-statystyki-coraz-wiecej-dzieci-odbiera-sobie-zycie-w-polsce/>

