

„PSYCHOLOGICZNY ASPEKT ZJAWISKA SAMOBÓJSTWA WŚRÓD MŁODZIEŻY” – referat

vampir: „Lato, a od wczoraj leje. Przed południem zmarł Miłosz.”

miki: „Dobry dzień na umieranie. Może w końcu i mnie starczy odwagi. Worek na głowę...”

alien: „Zazdrość mu. Pożył, odszedł, ma z głowy.”

beast: „Rodzice są ostatnimi, dla których żyję. Nie ma ich, nigdy nie było.”

Frugo: „Tylko dla psa tego nie robię.”

Children_of_the_corn: „Miałam wesołe dzieciństwo, nikt się nade mną nie zęcał. A świat mnie przeraża. Czuję się zwyczajna, nuda, pospolita. Dzisiaj nikt nie chce być taki. To boli.”

Są to fragmenty czatu na forum internetowym z soboty, 14.sierpnia 2004r.

Samobójstwa wśród młodzieży są uznane, obok alkoholu i narkotyków, za jedno z największych zagrożeń wieku dojrzewania. Z pewnością każdy z nas miewa takie chwile w życiu, kiedy wydaje mu się, że nie da rady przeżyć następnego dnia i najchętniej by ze sobą skończył. Na szczęście dla większości jest to tylko przelotna myśl, impuls, któremu się nigdy nie poddaje. Część osób jednak decyduje się na ten krok.

Różni specjaliści zastanawiają się jak to się dzieje, że jeden człowiek w określonych warunkach popełni samobójstwo a drugi nie. Jedni jako przyczynę podają nieleczone nerwice, psychozy, depresje, zaburzenia osobowości, inni wskazują na geny, zaburzoną chemię mózgu, deficyt serotoniny, jeszcze inni – upadek wartości moralnych, brak wiary w Boga. Zjawiska samobójstwa nie da się wytłumaczyć w sposób jednostronny. Nie istnieje jeden czynnik decydujący o tym, że ktoś decyduje się odebrać sobie życie. Konieczne jest tu podejście interdyscyplinarne. Zrozumienie podłoża tego zjawiska oraz nabycie umiejętności rozpoznawania sygnałów ostrzegawczych i reagowania na nie jest warunkiem koniecznym do skutecznego zapobiegania temu destrukcyjnemu sposobowi „rozwiązywania problemów”.

Prof. Maria Jarosz w swojej książce „Samobójstwa - ucieczka przegranych” analizuje akt samobójczy w kontekście jego społecznych uwarunkowań, poszukuje motywacji aktu samobójczego w zaburzeniach funkcjonowania społecznego. Dowodzi ona, że im gorsza jest kondycja społeczna i słabsza jego integracja, tym wyższy jest współczynnik takich śmierci. Winą obarcza bezrobocie, nierówność społeczną, zmiany kulturowe i brak wsparcia obywateli ze strony państwa. To socjologiczne podejście zwraca uwagę na to, że agresja i autoagresja są wynikiem konfliktu ról pełnionych przez jednostkę i wiąże się z dezintegracją takich czynników jak prestiż społeczny, status materialny oraz dostęp do różnych dóbr.

Ks. prof. Czesław Cekiera uwypukla psychologiczny czynnik i wykazuje na podstawie badań, że przyczyną samobójstw wśród młodzieży są niezaspokojone podstawowe potrzeby psychiczne. W 40% dotyczy to niezaspokojenia potrzeby miłości i przynależności, w 26% - potrzeby bezpieczeństwa, w 16% - potrzeby szacunku, w 9% - potrzeby samorealizacji.

Austriacki psychiatra, Erwin Ringel, w książce „Gdy życie traci sens” dowodzi, że samobójstwo nie jest reakcją nagłą, lecz długotrwałym procesem gromadzenia urazów, które powodują nieustający ból, wyjąłowanie psychiki i ogólne osłabienie reakcji obronnych organizmu człowieka. Pisze on, że „początkowe lata życia mają decydujące znaczenie dla wykształcenia postawy afirmującej lub negującej życie człowieka (...) budują w nim archetyp zaufania lub nieufności, przesądzają o tym, czy radość życia obudzi się w nim, czy zgaśnie.”

Psychologiczne podejście do problemu koncentruje się więc na poszukiwaniu determinant zachowania w cechach osobowości człowieka. Szczególną uwagę zwraca na zaburzenia osobowościowe i problemy motywacyjne. Jako wspólne cechy charakterystyczne dla potencjalnego samobójcy uznaje się: zaburzenia osobowości (przejściowe lub trwałe), niedojrzałość emocjonalną, małą odporność na stres oraz reagowanie autoagresją na sytuację zagrożenia. Wiadomo, że w życiu każdego człowieka niezmiernie ważnym momentem jest odnoszenie sukcesu. Trudno jednak wyobrazić sobie kogoś, kto w sposób nieomylny realizuje swoje życiowe zamiary odnosząc nieustannie sukcesy. Okazuje się, że tak samo ważną umiejętnością jest dojrzałe reagowanie na niepowodzenia. Frustracje powstałe w ich wyniku, powodują poczucie niemocy i obniżają poczucie własnej wartości. Nasilenie niepowodzeń prowadzi zaś do powstania kryzysu egzystencjalnego. Wiąże się on często z utratą sensu życia i świata wartości. Sens życia odgrywa centralną rolę wśród czynników mających wpływ na kształt życia i na samopoczucie człowieka. Posiadanie sensu życia jest koniecznym warunkiem jego rozwoju, samorealizacji. Włączenie tego problemu do psychologii osobowości przyczyniło się do lepszego zrozumienia uwarunkowań zachowań samobójczych.

T. Mitchel Anthony w książce „Dlaczego? Samobójstwo i inne zagrożenia wieku dorastania” mówi, że samobójstwo nie jest problemem samym w sobie, lecz symptomem problemów człowieka. To przede wszystkim strach przed życiem. Wśród przyczyn podaje rozpad wartości społecznych, rozpad rodziny, a także populistyczną filozofię „rób to co przyjemne”, która prowadzi do rozchwiania emocjonalnego dzieci i młodzieży. W konsekwencji tracą one nadzieję co do trwałości związków i rodziny, a tym samym zatracają zdolność do tworzenia takowych.

Tymczasem mocne oparcie w rodzinie (w której odnajdujemy korzenie duchowe, emocjonalne i psychologiczne) daje nam poczucie własnej wartości, wiarę w sens i cel istnienia oraz umiejętność radzenia sobie z życiowymi trudnościami, rozczarowaniami i przeciwnościami losu, czyli wszystko to, co chroni nas przed popełnieniem samobójstwa w sytuacjach kryzysowych.

Okres dojrzewania, jak powszechnie wiadomo, jest czasem kryzysu autorytetów, poszukiwania sensu życia i rozważań egzystencjalnych. Kiedy do tego dochodzą jeszcze aspiracje i oczekiwania rodziców, wymagania szkolne, ogólna pogoń za sukcesem i karierą, łatwo wpaść w pułapkę zagubienia, poczucia beznadziejności, zadawania sobie pytań: „Co ja tu robię?!” i w końcu odpowiedzieć sobie: „Nie chce brać w tym udziału!”.

Potencjalni samobójcy zawsze wysyłają **sygnały ostrzegawcze**. Są to (za:T.M.Anthony):

1. wzmianki o samobójstwie
 - otwarte werbalizowanie (np.„chcę umrzeć”)
 - aluzje (np.„niedługo nie będę ci już sprawiał kłopotów”)
 - wypowiedzi dziwaczne o niejasnej lub bezsensownej treści, często w połączeniu z nagłą poprawą nastroju (np.„do zobaczenia w piekle”)
 - obsesje na punkcie „czarnego” humoru (żarty o śmierci itp.)
2. zachowania ostrzegawcze
 - rozdawanie swoich cennych rzeczy (najbardziej radykalne zach. ostrzeg.- reagować natychmiast!)
 - ostateczne porządkowanie swoich spraw tj. pisanie testamentu, nagle szukanie pojednania z przyjaciółmi, wyraźne zmiany w zachowaniu w obrębie 5.sfer życia (jedzenie, sen, wygląd zewnętrzny, życie towarzyskie, zmiany osobowości)
3. sytuacyjne znaki ostrzegawcze
 - osoba towarzysko wyizolowana, nie ma przyjaciół
 - osoba nadużywająca alkoholu lub używająca narkotyków
 - osoba maltretowana fizycznie, seksualnie lub werbalnie
 - osoba, która przeżyła poważną stratę (śmierć kogoś bliskiego, rozwód rodziców, rozstanie z ukochanym/-ną, poważne kłopoty finansowe w rodzinie)
 - osoba z historią zaburzeń psychicznych
 - osoba, która usiłowała już popełnić samobójstwo
 - osoba nadmiernie krytyczna wobec siebie, perfekcjonista.

Stephen E. Lansing opracował Skalę PINS, która jest metodą pomocną w ocenie stopnia zagrożenia danej osoby samobójstwem. Oto ona:

Skala PINS

Plany

1. Ogólnikowe czy szczegółowe.
A/ Czy osoba ma jakieś plany popełnienia samobójstwa?
B/ Jeśli tak, to proszę przyjrzeć się następującym elementom planów: jak, co, kiedy, gdzie, ile.
Im bardziej szczegółowe plany, tym wyższy stopień zagrożenia.

Skuteczność wybranej metody.

1. Jak szybko nastąpi śmierć przy zastosowaniu wybranej metody samobójstwa?
 2. Na ile dana osoba poinformowana jest o skuteczności i sposobie przeprowadzenia tej metody?
- Im większa skuteczność i wiedza na temat wybranej metody, tym wyższy stopień zagrożenia.

Osiągalność metody.

1. Czy dana osoba dysponuje wybranymi środkami samozniszczenia?
 2. Czy dana osoba wie, jak zdobyć środki potrzebne do samozniszczenia?
- Im bardziej dostępne środki samozniszczenia, tym wyższy stopień zagrożenia.

Systemy oparcia

1. Czy dana osoba dysponuje jakimiś systemami oparcia? Jeśli tak, na ile są one skuteczne?
 2. Na ile dostępna jest tej osobie pomoc, gdyby zechciała po nią sięgnąć?
- Im dalej do możliwości znalezienia pomocy, tym wyższy stopień zagrożenia.

Nie trzeba być profesjonalistą, żeby komuś pomóc. Większość niedoszłych samobójców zawdzięcza życie laikom, którzy ich wysłuchali, okazali im pomoc i zainteresowanie. Oto ogólne wskazówki, jakimi warto się kierować rozmawiając z osobą potencjalnie zagrożoną samobójstwem (za: T.M. Anthony):

PRZYKAZANIA DORADCY

TAK!

1. Pozbaw osobę zagrożoną dostępu do wybranych przez nią środków samozniszczenia.
2. Okazuj pozytywną postawę, zwracającą myśli zagrożonego na najbardziej pozytywne możliwości.
3. Zachowuj spokojny i pełen życzliwości ton głosu.
4. Zadawaj pytania bez natarczywości, z konstruktywnym podejściem.
5. Staraj się osłabić poczucie zagubienia i bezradności u zagrożonego.
6. Postaraj się wytworzyć - u siebie i osoby zagrożonej – zrozumienie jej sytuacji, stosując metody porozumienia totalnego i pozytywnego opanowania problemów.
7. Zasugeruj osobie zagrożonej, że rodzina może być dla niej źródłem siły i oparcia (jeśli wydaje ci się, że ta propozycja wywołuje u tej osoby rozdrażnienie i napięcie, przestań o tym mówić i zmień natychmiast temat).

NIE!

1. Nie okazuj zgrozzenia i oburzenia, cokolwiek byś od tej osoby usłyszał.
2. Nie mów o tym, jakim wstrząsem byłoby jej samobójstwo dla rodziny i przyjaciół, dopóki nie będziesz pewien, że nie o to jej właśnie chodzi.
3. Nie spieraj się. Nigdy nie wygrasz w takiej dyskusji, a możesz stracić tę osobę.
4. Nie czuj się, jakbyś miał sam rozwiązać wszystkie problemy tej osoby albo znać odpowiedzi na wszystkie pytania.
5. Nie poddawaj się! Dasz sobie radę!

Zapobieganie samobójstwom to problem o światowym znaczeniu. Rosnąca liczba samobójstw wymusza podejmowanie kroków, które ten problem zminimalizują. W Polsce najbardziej znaną osobą zajmującą się samobójstwami jest Brunon Hołyst. Uważa on, że zapobiegać zamachom samobójczym należy m.in. poprzez edukację społeczną, która stworzy postawy akceptujące życie, ułatwi rozwiązywanie problemów życiowych oraz adaptację do różnych nowych okoliczności życiowych, ale także poprzez zintegrowanie działań różnych instytucji takich jak: ośrodek interwencji kryzysowej, telefon zaufania, służba zdrowia, poradnia psychologiczna

– pedagogiczna itp. Pomoc w sytuacji kryzysowej powinna być skierowana na znalezienie możliwości i motywacji do zachowania życia.

Oddziaływania psychologiczne, socjologiczne i medyczne powinny uwzględniać fakt, że po odratowaniu życia, osoby te nadal mają poważne kłopoty z radzeniem sobie z problemami życiowymi, funkcjonowaniem w społeczeństwie oraz to, że nadal są w nich bardzo silnie działające motywy i tendencje samobójcze. Należy pamiętać również o tym, że samotnie nie można prowadzić w profesjonalny sposób interwencji kryzysowej z osobami o tendencjach samobójczych. Powinien nad tym pracować zespół interdyscyplinarny. Najważniejsze jednak to mieć czas i uwagę dla innych. Może się bowiem okazać, że jest to coś najlepszego, co można dać drugiemu człowiekowi.

Powyższe treści zostały opracowane przez Dorotę Wojciechowską i zaprezentowane na konferencji dla dyrektorów szkół ponadgimnazjalnych nt. samobójstw wśród młodzieży, która została zorganizowana przez częstochowską Delegaturę Śląskiego Kuratorium Oświaty i odbyła się 2.12.2004r. w SOD w Częstochowie.

Bibliografia:

1. T.Mitchel Anthony, „Dlaczego? Samobójstwo i inne zagrożenia wieku dorastania”, Warszawa, 1994r.
2. Maria Jarosz, „Samobójstwa- ucieczka przegranych”, Warszawa, 1997r.
3. Erwin Ringel, „Gdy życie traci sens, rozważania o samobójstwie”, Warszawa, 1987r.
4. Czesław Cekiera, „Nie chcę się bać”, Gazeta Wyborcza z dn.8.IX.2004r.
5. Jacek Kasprzak, „Samobójstwo, interwencja i profilaktyka”, czasopismo: Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia, Nr 4, 2000r.