

## Podpora krepitvi duševnega zdravja

# SAMOMORILNO VEDENJE UČENCEV

Izr. prof. dr. Vita Poštuvan, univ. dipl. psih.

## UVOD

V Sloveniji letno izgubimo za razred otrok in mladostnikov zaradi samomora. Samomor je drugi najpogostejši vzrok smrti med mladimi.

Samomorilno vedenje je zapleteno in kompleksno in nikoli ni le enega vzroka, zaradi česar se zgodi, četudi včasih zaradi neposrednih okoliščin tako izgleda. Gre za preplet individualnih, medosebnih, skupnostnih in družbenih dejavnikov tveganja. Samomor hudo prizadene ljudi v ožji in širši okolici.

## PREPOZNAVA

Samomorilni proces se pri učencih lahko začne s kakšnim nesrečnim življenjskim dogodkom (ki je lahko tudi popolnoma običajen za določeno razvojno obdobje) ali sklopom kakšnih posebnih okoliščin. Učenca lahko to vodi v pomanjkanje volje, energije, občutke ujetosti in brezupa. Lahko ima občutek, da ga nihče *ne razume, da nikomur ne more zaupati svojih stisk, da je drugim v breme* ali da *nikoli ne bo boljše*. Ti občutki se lahko stopnjujejo v pasivne samomorilne težnje (npr. željo, da bi samo zaspali in se ne več zbudili) ali še naprej v aktivne, ko začne učenec že razmišljati in načrtovati poskus samomora. Samomorilni proces lahko ustavimo, še posebej, če ga pravočasno prepoznamo.

Ko je učenec v samomorilni stiski, lahko opazimo nekatere znake, še posebej iz sprememb v vedenju (npr. umik iz socialnih stikov, zloraba alkohola, drog, izrazit cinizem) ali razpoloženju (npr. povečani občutljivosti, impulzivnosti, znaki depresije, obupa, ujetosti, nemoči, jeze, tesnobe). Ne drži mit, da če nekdo o samomoru govori, tega ne bo naredil. Včasih šele za nazaj vidimo, kako nam je nekdo sporočal stisko. Znaki, ki jih moramo vzeti resno, so:

### VEDENJA:

- nevarno in tvegano vedenje,
- poslavljanje od prijateljev, sošolcev, družine,
- priprava sredstev (vrv, zaloga tablet, strelno orožje ...),
- razdajanje dragocene lastnine,
- nenadno zanimanje za religijo ali njena opustitev,
- preokupiranost s smrtjo in umiranjem (čeprav je

### BESEDE:

#### Posredne:

- »Utrujen sem od življenja, ne morem več naprej.«
- »Moji družini bi bilo bolje brez mene.«
- »Saj ne bi bilo nikomur mar, če me ne bi bilo več.«
- »Le stran hočem.«
- Kmalu me ne bo več.«
- »Kmalu ti ne bo več treba skrbeti zame.«

#### Neposredne:

- »Odločil sem se, da se bom ubil.«
- »Želim si, da bi bil mrtev.«
- »Naredil bom samomor.«
- »Vse bom končal.«
- »Če se (to ali to) ne bo zgodilo, se bom ubil.«

slednje lahko tudi pričakovano za določena razvojna obdobja),

- načrtovanje pogreba,
- prejšnji poskusi samomora.

Ker učitelj z učencem preživi veliko časa v različnih situacijah, lahko prepozna morebitne znake samomorilnosti. Včasih je celo edini, ki to opazi, ali pa edini, ki se mu bo učenec pripravljen zaupati, zato je zelo pomembno, da se ustrezno odzove, čeprav to doživlja kot velik izziv in odgovornost.

## **RAVNANJE**

Preprečevanje samomorilnega vedenja predstavlja težko situacijo. Učitelj ne more biti povsem prepričan, ali je prav ocenil resnost situacije, negotov je lahko glede tega, kako ravnati oz. da ne bo naredil česa narobe. Od izkušenj, stališč do samomora (npr. da ga je možno preprečevati) in ozaveščenosti, bo odvisen odziv. Bolj aktivni pristop lahko učencu reši življenje. Ne drži mit, da bomo koga napeljali na samomor, če o tem povprašamo. Pravzaprav velja obratno: ravno s tem rešujemo življenja. Učitelj si lahko pomaga s koraki ukrepanja, katerih namen je spregovoriti z učencem v stiski. Koraki nudijo okvir ukrepanja in se prilagajajo glede na situacijo.

### **1. korak ukrepanja: Priprava**

Učitelj pred ukrepanjem premisli, kako, kdaj in kje bi lahko nagovoril učenca. Včasih lahko pogovor o stiski dobro načrtujemo, spet drugič pa se zgodi spontano. Pogovor o samomoru ne sodi v kratek šolski odmor, pogosto pa se učenci raje odprejo v manj formalnih situacijah (npr. na izletu, od izvajanju skupnih aktivnosti).

Učencu v samomorilni stiski bo pomagal iskren in topel odnos, občutki sočutja, razumevanja in zaupanja ter zavedanje, da je drugim ljudem mar, da obstajajo. Vprašanja učitelja naj bodo zato neobsojajoča in naj usmerjajo in motivirajo pripovedovanje učenca. S pogovorom gradimo most do razumevanja in čustveno vez, ki daje podporo.

Učitelj naj predhodno premisli, katera čustva bi občutil, če mu učenec pove, da razmišlja o samomoru. Odziv učitelja lahko vpliva na pripravljenost učenca za nadaljevanje pogovora. Učitelj naj ima pripravljenih nekaj idej, kako bo pomagal v taki situaciji in naj razume vlogo drugih šolskih delavcev, staršev in drugih v sistemih pomoči.

### **2. korak ukrepanja: Vprašati**

Vprašati po samomorilnih mislih je težko. Takšno vprašanje lahko sledi daljšemu pogovoru, ko se morda za hip zazdi, da se z učencem dogaja nekaj več kot le soočanje z običajnimi življenjskimi težavami. Vprašanje lahko postavimo tudi brez daljšega uvoda v pogovor. Praviloma je to takrat, ko okoliščine že poznamo ali pa so znaki bolj očitni. Na ta način lahko ključna vprašanja naslovimo bolj neposredno. Vprašanja lahko naslovimo na kontinuumu:

Če imamo pri pogovoru težave z direktnim pristopom, lahko prehajate od manj direktnih k bolj direktnim vprašanjem. Misli, namen in načrtovanje težko opazimo iz vedenjskih znakov, zato moramo o tem povprašati.

Manj direktno

Bolj direktno

*"Kdaj opaziš, da si želiš, da bi lahko zaspal in se nikdar več ne bi zbudil?"*

*"Ko so ljudje v podobni stiski, kot si ti zdaj, si velikokrat želijo, da bi bili mrtvi. Se tudi ti tako počutiš?"*

*"Zadnje čase se mi zdiš žalosten, včeraj sem te slišal reči, da nisi več prepričan, da lahko nadaljuješ. Ko pridemo v takšno obdobje, se nam lahko zdijo stvari brezupne.*

*Zanima me, ali si morda razmišljal, da bi si vzel življenje?"*

*"Ali v zadnjem tednu / času razmišljaš o tem, da bi si vzel/a življenje?"*

*"Zdiš se mi zelo nesrečen/a. Ali razmišljaš o samomoru?"*

### 3. korak ukrepanja: Pogovarjati se

Če učenec pove, da si želi umreti, naj poskuša učitelj razumeti, zakaj je tako in kakšna je njegova situacija. Povpraša lahko o razlogih za smrt, pri čemer ni namen učenca tolažiti, mu dajati nasvetov ali takoj reševati njegove situacije. To lahko deluje pokroviteljsko, učenec pa dobi občutek, da ga nihče ne razume, nikogar ne zanima ali da je učitelju tak pogovor celo v breme. Namen je najprej, da se učenec odpre in zaupa svoje težave. Ko pove, zakaj razmišlja o samomoru, učitelj lahko vpraša še o razlogih za življenje in s tem spodbudi razmislek, zakaj je vseeno vredno živeti, kdo ali kaj mu daje motivacijo ali kaj so njegove dobre kvalitete. Ko je učitelj pridobil zaupanje učenca, se lahko pogovor usmeri tudi reševanje težav. Pomembno je, da učenec uvidi, da je vedno na voljo več možnosti iz stiske.

Učitelj med pogovorom poskuša ugotoviti, kako *pogoste so misli na smrt, kako resen samomorilni namen ima učenec in ali že ima izdelan načrt za samomor*. To pomaga pri ocenjevanju samomorilne ogroženosti.

### 4. korak ukrepanja: Odnos zaupanja

Odnos zaupanja se zgradi, ko učitelj razume ozadje, ugotovi resnost samomorilne stiske, vzpostavi pristen odnos in dober stik z učencem. To je ključno za vztrajanje v reševanju stiske in rešuje življenja. Učitelj lahko preveri, kako se učenec počuti po takem pogovoru in tudi ali se je želja po smrti spremenila (zmanjšala). Sprememba lahko preseneti učenca, saj lahko ima sicer občutek, da je nenehno težko in da si ves čas želi končati življenje. Učenca učitelj prosi za obljubo, da si do naslednjega srečanja ne bo ničesar naredil. Učitelj se drži dogovorov in aktivno vstopa v stik z učencem ob dogovorjeni terminih, pa tudi kasneje.

Če je učenec vsaj malo razbremenjen, morda učenec in učitelj pogovor usmerita v načrtovanje zaključevanja pogovora, tistega dne in naslednjih korakov za okrevanje oz. reševanje situacije.

### 5. korak: Krog podpore in napotitev

Učencu bo težko drugim povedati o svoji stiski. Kljub temu se dogovorite (ali vsaj poskušajte), da tudi drugim iz socialne mreže pove za težave. Lahko mu ponudite pomoč pri tem in skupaj zgradite krog podpore. O samomorilni ogroženosti moramo spregovoriti s starši, a za večji občutek varnosti in zaupanja učencev se lahko dogovorite o tem pogovoru (kaj, kdaj, komu povedati). Dogovorita se tudi za naslednje skupno srečanje.

Učenec v samomorilni stiski mora čimprej dobiti tudi ustrezno strokovno pomoč, zato mu pomagajte poiskati strokovnjake. V šoli je na voljo svetovalna služba, v okviru zdravstva pa osebni zdravnik (pediater).

## SKRB ZASE

Pogovor o samomorilni stiski lahko učitelja pretrese. Zato da učenca ponudi občutek varnosti, mora dobro uravnati svoja čustva (npr. presegati lastne strahove, občutke žalosti, jeze, negotovosti). Učitelju je zato dobro ponuditi načine razbremenitve v obliki formalnih konzultacij, supervizije in kolegialne podpore. Pomembno je spodbuditi lastne načine učiteljevega sproščanja (šport, hobiji, odnosi

z domačimi). Učitelj naj o svojih občutkih ob podpori samomorilno ogroženemu učencu spregovori z zaupanja vrednimi ljudmi, pri čemer je pozoren na varovanje osebnih (in občutljivih) podatkov.

### **VIRI STROKOVNE POMOČI IN NUJNI PRIMERI**

Če je oseba res zelo akutno ogrožena (torej neprestano razmišlja o samomoru), je nikakor ne puščajte same. Poskušajte jo prepričati, da skupaj poiščeta nujno medicinsko oz. psihiatrično pomoč. Po *Zakonu o duševnem zdravju* lahko osebo, ki je akutno nevarna sebi, hospitaliziramo tudi proti njeni volji.

V skrajnem primeru pokličite na številko 113 in 112. Policija v primeru samomorilnih groženj na kraj dogodka pošlje patruljo. Poleg policistov se vključi v delo tudi dežurni zdravnik, ki oceni stanje.

Delovno gradivo ZRŠS