



Kiedy dziecko mówi o śmierci - jak rozpoznawać i reagować na sygnały zachowań samobójczych u dzieci i młodzieży

Joanna Zawadzka-Iwanek

Dlaczego to ważne?

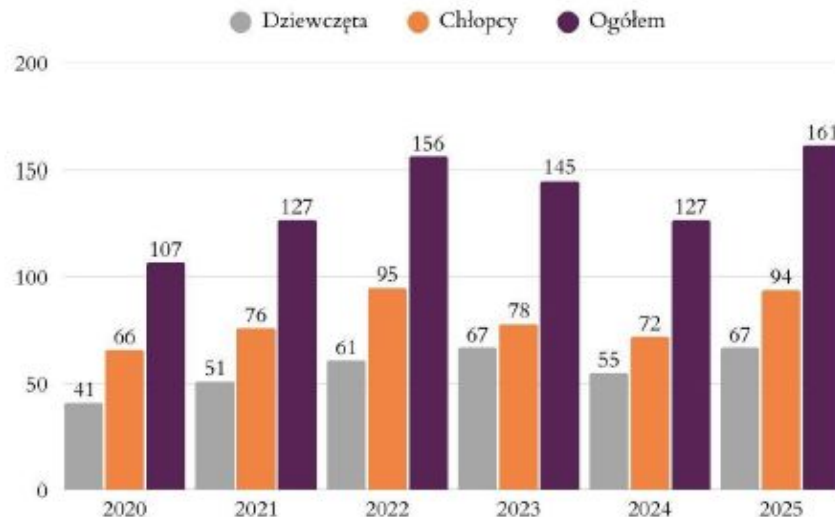
Samobójstwa to główna przyczyna śmierci nastolatków.

Samobójstwom można skutecznie zapobiegać!

Większość młodych ludzi wcześniej sygnalizuje kryzys.

Szkoła i rodzice mogą zauważyć jako pierwsi zauważyć, że coś się dzieje.

SAMOBÓJSTWA W POLSCE W LATACH 2020-2025 GRUPA WIEKOWA PONIŻEJ 19 LAT ŹRÓDŁO KOMENDA GŁÓWNA POLICJI NA DZIEŃ 20.01.2026



życie warte
jest rozmowy

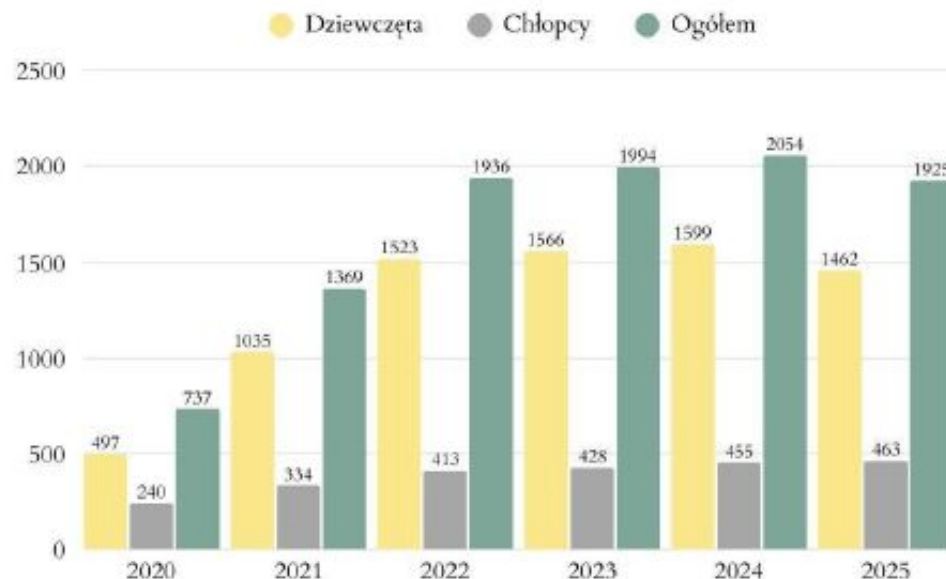


Stowarzyszenie
Polskie Towarzystwo
Suicydologiczne

Dlaczego to ważne?



PRÓBY SAMOBÓJCZE W POLSCE W LATACH 2020-2025 GRUPA WIEKOWA PONIŻEJ 19 LAT ŹRÓDŁO KOMENDA GŁÓWNA POLICJI NA DZIEŃ 20.01.2026



MITY VS FAKTY



MIT: Osoby które mówią innym o tym, że planują odebrać sobie życie, w rzeczywistości nie tego nie robią.

FAKT: Większość osób komunikuje wcześniej swój zamiar i podejmuje go później.

MITY VS FAKTY



MIT: Rozmową wprost lub pytaniami o myśli samobójcze można sprowokować rozmówcę do targnięcia się na swoje życie.

FAKT: Rozmowa na temat przeżywanego kryzysu dodaje otuchy i pokazuje, że można rozmawiać na wszystkie, nawet najtrudniejsze tematy. Większość pacjentów mówi o uldze spowodowanej tym, że może wreszcie porozmawiać szczerze

MITY VS FAKTY



MIT: Kiedy ktoś podejmie próbę samobójczą i przeżyje, to zagrożenie mija

FAKT: Brak odpowiedniej opieki po podjętej próbie samobójczej zwiększa ryzyko podjęcia przez osobę kolejnej próby, a każda kolejna próba wiąże się z wyższym ryzykiem śmierci.

MITY VS FAKTY



MIT: Celem próby samobójczej jest zakończenie życia.

FAKT: Większość osób, które podejmują zachowania samobójcze cechuje ambiwalencja pragnienia życia i śmierci, pozostawiając osobom ze swojego otoczenia możliwość uratowania ich. Duża część pacjentów mówi “nie chciałem umrzeć, ale nie chciałem też żyć”.

CO DZIEJE SIĘ W GŁOWIE MŁODEGO CZŁOWIEKA?

- 
- Okres nastoletni to okres niesamowitych zmian na poziomie biologicznym w mózgu!
 - Dzięki temu nastolatki rozwijają zdolność rozwijania myślenia abstrakcyjnego, myślenia hipotetyczno-dedukcyjnego, zdolność planowania, przewidywania konsekwencji ale też hamowania.
 - Zanim to jednak nastąpi każdy nastolatek przechodzi przez okres wahań nastrojów, idealizacji, krytycyzmu i młodzieńczego egocentryzmu.

Stąd przekonania: życie jest bez sensu, nikogo nie obchodzę, to się nigdy nie zmienia

CO STOI ZA MYŚLAMI SAMOBÓJCZYMI?



Poczucie beznadziei

Samotność

Silny wstyd

Brak wpływu na sytuację

Przeciążenie emocjonalne

Przemoc rówieśnicza

Odrzucenie

Konflikty rodzinne

Presja szkolna

Problemy w relacjach

10 PRZYCZYN DEPRESJI DZIECI I MŁODZIEŻY wg. W.Eichelbergera

- 
1. Opresyjny i anachroniczny system szkolny - skupienie na ocenach, rywalizacji, stres
 2. Deficyt kontaktu z rodzicami - brak otwartej, szczerej komunikacji z powodu przeciążenia rodziców
 3. Deficyt relacji rówieśniczych - hejt, presja rówieśnicza, media społecznościowe zamiast relacji
 4. Deficyt ruchu - zbyt mała aktywność fizyczna
 5. Deficyt energii życiowej - wynikający z przebodźcowania, braku snu, złej diety, braku czasu wolnego

10 PRZYCZYN DEPRESJI DZIECI I MŁODZIEŻY wg. W.Eichelbergera

- 
6. Deficyt kontaktu z przyrodą - izolacja od kontaktu z naturą, która jest kluczowa w regeneracji psychicznej
 7. Deficyt autorytetów - obserwacja chciwości, niespójności, agresji dorosłych co rodzi zagubienie
 8. Rozczarowanie konsumpcją
 9. Poczucie zagrożenia - obraz świata pełen przemocy, lęku, zagrożenie katastrofą klimatyczną
 10. Brak optymistycznej wizji przyszłości - brak wzorców i zachęcającej wizji tego co dalej

Czynniki ryzyka



Rodzaj	Opis
Cechy osobowości	Agresywność, impulsywność, poczucie beznadzieжности
Postawy	Izolacja, wycofanie, tendencja do ucieczek, sięganie po alkohol i leki, samouszkodzenia, zaburzony obraz siebie
Funkcjonowanie	Niski poziom ogólnego funkcjonowania, zaburzenia komunikacji, nieumiejętność rozwiązywania problemów
Obecność stresorów przed wystąpieniem myśli i prób samobójczych	Utrata kogoś lub czegoś, odrzucenie, nadużycie seksualne, samobójcza śmierć drugiej osoby, rozpad rodziny, ograniczenie wolności

Syndrom presuicydalny



1. Zawężenie poznawcze
2. Fantazje o samobójstwie lub śmierci
3. Zahamowana agresja i autoagresja

Agresja + niemożność odreagowania= zwrot ku sobie

Po czym poznać, że coś się dzieje - sygnały werbalne



Bezpośrednie:

- Następnym razem zrobię to skuteczniej
- Myślę o tym jak to byłoby zniknąć
- Nie chcę żyć, nie daję już rady

Pośrednie:

- Nie chce żyć na takim świecie
- Nikomu nie jestem potrzebna
- Czuję się jak w pułapce, nie umiem z niej wyjść
- Tak jakby ściany zbiegały się ku mnie, nie mogę oddychać

Po czym poznać, że coś się dzieje - sygnały behawioralne



- Zbieranie leków, nawet po 2-3 tabletki!
- Rozdawanie swoich rzeczy, np oddanie ulubionej bluzy/przytulanki komuś innemu
- Dawanie prezentów bez okazji
- Nagła poprawa samopoczucia po długim okresie smutku/izolacji/kryzysu
- Odizolowanie się lub nagła zmiana w drugą stronę
- Nagła zmiana systemu wartości

Jak rozmawiać z dzieckiem?



Co pomaga?

- uważne słuchanie
- spokojny ton
- akceptacja emocji
- zadawanie prostych pytań
- kontrola swoich emocji

Jak rozmawiać z dzieckiem?



Co ty byś chciał usłyszeć kiedy będziesz w takim kryzysie?

Jak rozmawiać z dzieckiem?



Czego nie mówić

- Przesadzasz
- Inni mają gorzej
- Porozmawiamy o tym w weekend
- To tylko taki etap
- Weź się w garść

Jak rozmawiać z dzieckiem?



Co powiedzieć?

- Widzę, że jest ci bardzo trudno.
- Chcesz mi powiedzieć/napisać co się dzieje?
- Czy zdarza ci się myśleć o zrobieniu sobie krzywdy?
- Czy myślisz o odebraniu sobie życia?

Co chroni?



- Relacje!
- Możliwość rozmowy o emocjach
- Dostępny, bezpieczny dorosły
- Wsparcie rówieśnicze
- Uważni dorośli dookoła, którzy reagują i wypełniają zalecenia terapeutyczne

Co zrobić?



1. Porozmawiaj z dzieckiem/zawiadom jego rodziców
2. Szukaj pomocy specjalisty
3. Reaguj szybko
4. Nie zostawaj z tym sam!

ALERT

- A**sk Zapytaj, czy myśli o samobójstwie
- L**isten Słuchaj i pokazuj, że ci zależy
- E**ncourage Zachęć do udania się po pomoc
- R**ight now Natychmiast
- T**ell Powiedz komuś



- 
1. Nie bójcie się korzystać z pomocy
 2. Nie bójcie się oddziałów psychiatrycznych

“Nie naprawia się statków na otwartym morzu.
Czasami trzeba przybić do portu”

3. Pytajcie specjalistów jeśli czegoś nie rozumiecie

Jeśli Ty zmagasz się z kryzysem

- 
1. Skorzystaj z pomocy.
 2. Powiedz komuś o tym co przeżywasz.
 3. Bądź dla siebie wyrozumiała/wyrozumiały
 4. Pamiętaj, że nie jesteś z tym sam/sama