

Magdalena Kępa-Miazga

Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi, Filia w Jasle
ORCID: 0009-0000-8283-3134

Wspieranie młodzieży zagrożonej samobójstwem

Supporting young people at risk of suicide

Streszczenie

W artykule opisano funkcjonowanie młodzieży z myślami, które odbierają nadzieję i niosą ból emocjonalny. Przedstawiono w nim sposoby wspierania młodzieży dotkniętej myślami oraz zachowaniami samobójczymi i podkreślono rangę tego społecznego problemu. Przeciwdziałanie podejmowaniu prób samobójczych przez młodzież powinno obejmować interdyscyplinarne i holistyczne oddziaływanie na człowieka. Podstawą tych oddziaływań jest odnalezienie przyczyny zaistniałego stanu rzeczy i dostosowanie metod pracy z młodym człowiekiem. Kryzys psychiczny może dotknąć osoby w każdym wieku, niezależnie od statusu społecznego. Ważne w tym aspekcie jest zwrócenie się po profesjonalną pomoc specjalistyczną, gdyż otwarcie się na wsparcie jest pierwszym krokiem mającym na celu zmianę obecnej sytuacji. Warto podkreślić znaczenie oddziaływania metod psychoterapii poznawczo-behawioralnej we wspieraniu osób zagrożonych samobójstwem.

Słowa kluczowe: samobójstwo, młodzież, suicydologia, wsparcie

Abstract

The article shows the functioning of young people with thoughts that take away hope and they bring emotional pain. It presents ways of supporting young people with suicidal thoughts and behaviors and highlights the importance of this social problem. Counteracting suicide attempts by young people should be addressed to interdisciplinary and holistic impact on humans. The basis of these interactions is to find the cause of the current state of affairs and to adapt methods of working with a young person. A mental health crisis can affect people of Any age, regardless of social status. What is important in this aspect is the return for Professional specialist help, because opening up to support is the first step towards changing the current situation. It is Worth emphasizing the impact of cognitive-behavioral psychotherapy methods in supporting people at risk of suicide.

Keywords: suicide, youth, suicidology, support

Wprowadzenie

Współczesna młodzież wystawiona jest na działanie wielu stresorów, zarówno w aspekcie psychospołecznym, cywilizacyjnym, jak i edukacyjnym. Stawianie czoła wielu wyzwaniom, oczekiwaniom, wymaganiom może nieść ze sobą objawy przeciążenia, a nawet wyczerpania. Częste, niemal codziennie wystawianie się na

ekspozycję silnych czynników stresogennych, zniekształcenia poznawcze, trudności czy wyzwania dnia codziennego mogą powodować utratę sił, wywoływać poczucie niższej wartości, winy, ból emocjonalny i zachwianie poczucia sensu życia.

Obserwuje się wysoką liczbę prób samobójczych wśród młodzieży. W tabeli 1 i 2 przedstawiono liczbę prób samobójczych i samobójstw wśród młodych ludzi na przestrzeni ostatnich lat.

Tabela 1. Liczba samobójstw i prób samobójczych wśród młodzieży w latach 2015–2021

	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Samobójstwa	119	103	116	97	98	107	127
Próby samobójcze	362	372	614	675	853	736	1369

Źródło: opracowanie na podstawie danych Komendy Głównej Policji i portalu zwpr.pl¹.

Tabela 2. Liczba samobójstw i prób samobójczych wśród młodzieży w latach 2022–2023

	2022	2023
Samobójstwa	156	143
Próby samobójcze	1937	1994

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych Komendy Głównej Policji i portalu zwpr.pl².

Według danych statystycznych rośnie liczba dokonywanych prób samobójczych wśród młodzieży. W minionym roku zauważono spadek liczby dokonanych zamachów na swoje życie, niemniej należy zauważyć, że dane nadal pokazują wysoki wskaźnik zachowań suicydalnych. Nie ulega wątpliwości, że młodzież potrzebuje wsparcia, uświadamiania i psychoedukacji na temat radzenia sobie z emocjami, z czynnikami stresogennymi, a także pokazania metod budowania zasobów, pasji, poszukiwania skutecznej pomocy.

Często zmaganie się z myślami samobójczymi to także droga opieczutowana depresją, lękami, kryzysem psychicznym³, anhedonią, traumą. Tym niemniej warto pamiętać, że „wielu nastolatków zмага się z nieprzyjemnymi uczuciami, takimi jak smutek, złość czy lęk, a także z myślami samobójczymi. To normalne, że gdy napotykamy na swojej drodze jakąś przeszkodę, doświadczamy nieprzyjemnych uczuć i zadajemy sobie pytanie o sens kontynuowania działań”⁴. Frustracja czy

¹ *Zachowania samobójcze wśród dzieci i młodzieży. Raport za lata 2012–2021*, https://backend.zwjpr.pl/media/attachments/Raport_zalata_2012-2021_zachowania_samobojcze_mlodziy_2_JVE-HSu1.pdf (dostęp: 29.09.2024).

² *Zrozumieć, aby zapobiec 2024. Zachowania samobójcze wśród dzieci i młodzieży. II edycja raportu na podstawie danych KGP i serwisu www.zwjpr.pl*, www.kwartalnik.csp.edu.pl/kp/archiwum-1/2024/kwartalnik-policyjny-nr-12024/5739,Zrozumiec-aby-zapobiec-2024-Zachowania-samobojcze-wsrod-dzieci-i-mlodziy-ii-ed.html (dostęp: 29.09.2024).

³ J.W. Pettit, R.M. Hill, *Myśli samobójcze u nastolatków. Jak pokonać ból emocjonalny, odzyskać siłę i przywrócić życiu sens*, przeł. S. Pikiel, Sopot 2023, s. 7.

⁴ Tamże, s. 13.

dysonans poznawczy sprzyjają powstawaniu nieprzyjemnego uczucia, ale edukowanie się w zakresie nabywania umiejętności radzenia sobie z tymi stanami może pomóc w stawieniu im czoła.

Warto dodać, że często młodzi ludzie uważają, że tylko oni mają trudności i odczuwają myśli samobójcze, co powoduje odczucie samotności. W rzeczywistości myśli o samobójstwie są powszechne, nade wszystko wśród młodzieży⁵. Na ogół młodzi ludzie intensywnie poszukują swojej własnej tożsamości, mocniej odczuwają egzystencjalną samotność, czasami ich wrażliwość stanowi „delikatną tkankę”, która może wpływać na zranienia, intensywniejszą koncentrację na problemie, silniejsze przeżywanie tego, co dotychczas nie stanowiło problemu. Świadomość potrzeb i funkcjonowania psychofizycznego młodzieży pomaga w ich zrozumieniu, nieocenianiu i umiejętnym wspieraniu.

Ujęcie definicyjne podstawowych terminów suicydologicznych

Skupiając się wokół podstawowych terminów suicydologicznych, warto zwrócić uwagę na zdefiniowanie pojęcia „samobójstwo”. Otóż Émile Durkheim zauważa, że samobójstwo to „każdy przypadek śmierci, który bezpośrednio lub pośrednio wynika z pozytywnego lub negatywnego działania ofiary, która wiedziała, że da ono taki rezultat”⁶. Irena Pospiszyl termin „samobójstwo” definiuje jako „świadome zachowanie jednostki, którego przynajmniej jednym z bezpośrednich celów jest pozbawienie siebie życia”⁷. Można zatem stwierdzić, że samobójstwo to zachowanie, którego celem jest odebranie sobie życia.

Kolejny termin wartý zdefiniowania to „usiłowanie samobójstwa”. Usiłowanie samobójstwa to „świadomy, dobrowolny akt, który podjęła osoba w celu zadania sobie krzywdy i nie była pewna całkowicie, czy przeżyje, ale w wyniku którego to obrażenia nie doszło do jej zgonu. Samobójstwo usiłowane jest to zadany sobie, zagrażający życiu akt, który nie doprowadził do śmierci. Samobójstwo usiłowane to ostry, świadomie sobie zadany niszczący czyn, lecz nie doprowadzający do zgonu”⁸. Z pojęciem usiłowania samobójstwa związana jest definicja zachowania samobójczego. Otóż według Brunona Hołysta zachowanie suicydalne to „ciąg reakcji, jakie wyzwolone zostają w człowieku z chwilą, gdy w jego świadomości samobójstwo pojawia się jako stan antycypowany, pożądany stan rzeczy, a więc jako cel”⁹.

⁵ Tamże, s. 14.

⁶ E. Durkheim, *Samobójstwo. Studium z socjologii*, przeł. K. Wakar, Warszawa 2006, s. 51.

⁷ I. Pospiszyl, *Patologie społeczne*, Warszawa 2008, s. 95.

⁸ B. Hołyst, *Suicydologia*, Warszawa 2012, s. 89.

⁹ Tenże, *Na granicy życia i śmierci. Studium kryminologiczne i wiktymologiczne*, Warszawa 2002, s. 91.

Nie da się ukryć, że każdy termin suicydologiczny koresponduje z definicją myśli samobójczych, czyli myśli suicydalnych. Wspomniane myśli „stanowią początek samobójczego procesu. Mogą przyjąć formę aktywną – rozważania o odebraniu sobie życia lub pasywną – pragnienie znalezienia się w sytuacji zagrożenia życia. Stosunek tych myśli jest często ambiwalentny – pragnienie życia i śmierci ścierają się ze sobą”¹⁰. Warto dodać, że samobójstwo jest problemem społecznym o charakterze złożonym, nacechowanym negatywnym wydźwiękiem¹¹. Problem samobójstw można zauważyć od wieków. Definicje podkreślają negatywny charakter tego zjawiska, zarówno w aspekcie „bólu istnienia”, który prowadzi do decyzji o zakończeniu życia, jak i w odniesieniu do osób bliskich, które pozostają ze świadomością decyzji o dokonaniu samobójstwa przez członka rodziny lub przyjaciela.

Definityjne ujęcie podstawowych pojęć suicydologicznych prowadzi do zrozumienia występowania tego zjawiska społecznego. Dotyczy ono pojawiających się zarówno myśli, zachowań, jak i prób samobójczych. Związane jest często z utratą sił do życia i podjęciem decyzji na temat usiłowania lub dokonania zamachu na własne życie. Definicje ukierunkowują także na proces dochodzenia do zaplanowania samobójstwa. Samobójstwo jest zawsze stratą, niemniej warto zastanowić się nad sposobami przeciwdziałania występowaniu tego zjawiska. Warto mieć na uwadze, że myśli samobójcze różnią się od siebie zarówno nasileniem, jak i intensywnością, a także długością trwania. Szczególnie odczuwalne mogą być w okresie adolescencji, gdyż stopień odczuwania stresu, frustracji, poszukiwania tożsamości może być bardziej zintensyfikowany.

Działania wspierające w przeciwdziałaniu samobójstwom wśród młodzieży

Wspieranie młodych ludzi w postępowaniach przeciwdziałających zachowaniom samobójczym winno odnosić się do odpowiedzialności społecznej za drugiego człowieka. Rozmowa i podzielenie się tym, co czuje młody człowiek, to fundament na drodze do rozpoznawania objawów, ale i doraźnego wsparcia. W zapobieganiu zachowaniom suicydalnym ważne jest otwarcie się na rozmowę z różnymi specjalistami, udział w zajęciach, które dają satysfakcję, rozwijają zainteresowania oraz pasję, wchodzenie w interakcje z rówieśnikami¹². Konkretnym krokiem może być opracowanie planu bezpieczeństwa¹³; nabycie umiejętności rozpoznawania

¹⁰ Tenże, *Suicydologia...*, s. 90.

¹¹ K. Laskowska, *Epidemiologia zachowań suicydalnych* [w:] *Suicydologia dla prawników i śledczych*, red. E.M. Guzik-Makaruk, I. Sołtyszewski, Warszawa 2023, s. 22.

¹² J.W. Pettit, R.M. Hill, *Myśli...*, s. 23.

¹³ Tamże, s. 35.

uczuć i radzenia sobie z nimi¹⁴ oraz negatywnych myśli i nabywanie umiejętności radzenia sobie z nimi¹⁵. Warto przy tym pamiętać, że „okres adolescencji to trudny rozwojowo czas. Nierzadko zbyt trudny. Zagubiony nastolatek w sytuacjach, które go przerastają, może sięgnąć po środek tak radykalny jak próba samobójcza”¹⁶. Następne proponowane kroki to rozpoznawanie źródeł stresu i radzenie sobie z nim¹⁷; pielęgnowanie relacji z ludźmi¹⁸, a przy tym praca nad komunikacją. Marian Wolicki podkreśla, że „podstawowym [...] warunkiem dobrej komunikacji jest znajomość siebie oraz umiejętność rozumienia i nadawania znaczenia. Ma to miejsce w tzw. komunikacji wewnętrznej (intrapersonalnej). Komunikacja intrapersonalna jest fundamentem komunikacji interpersonalnej, czyli zewnętrznej, międzyosobowej”¹⁹. Ważnym krokiem jest także odnajdywanie sensu i celu w życiu²⁰; ocena obecnego stanu rzeczy i wybór ścieżki na przyszłość²¹.

Istotną zasadą jest „zastępowanie negatywnych stwierdzeń skierowanych do siebie pozytywnymi przekonaniem”²². W tym odniesieniu powinno wzrastać dziecko od najmłodszych lat. Afirmacja i demaskowanie zniekształceń poznawczych są także ważnym wymiarem przeciwdziałania niskiej samoocenie, poczuciu winy czy też wycofaniu.

Trzystopniowa skala samobójstwa pomaga spojrzeć w kierunku przyczyn decyzji o odebraniu sobie życia, gdyż odnosi się do bólu (cierpienia) i braku nadziei, więzi z życiem oraz zdolności do podjęcia próby samobójczej²³. Na drodze rozpoznawania przyczyn i radzenia sobie z myślami samobójczymi mogą pomóc między innymi takie elementy, jak: zrozumienie myśli samobójczych, czyli myśli na temat zakończenia własnego życia, którym towarzyszy silniejsze lub słabsze pragnienie śmierci²⁴; odkrywanie przyczyn oraz czynników ryzyka²⁵. Wspomniane czynniki ryzyka to między innymi: „wielokrotne popełnianie prób samobójczych, występowanie prób samobójczych lub samobójstw u najbliższych krewnych, wysoka impulsywność, poczucie bezsilności i beznadziei, niska samoocena, zaburzenia psychiczne [...], brak umiejętności rozwiązywania codziennych problemów, problemy

¹⁴ Tamże, s. 51.

¹⁵ Tamże, s. 73.

¹⁶ W. Pawliczuk, *Poradnictwo psychologiczne w okresie adolescencji* [w:] *Poradnictwo psychologiczne*, red. C. Czabała, S. Kluczyńska, Warszawa 2015, s. 126.

¹⁷ J.W. Pettit, R.M. Hill, *Myśli...*, s. 95.

¹⁸ Tamże, s. 117.

¹⁹ M. Wolicki, *Wybrane problemy współczesnej psychologii*, Stalowa Wola 2008, s. 145–146.

²⁰ J.W. Pettit, R.M. Hill, *Myśli...*, s. 139.

²¹ Tamże, s. 159.

²² A. Schwartz, *Złożony zespół stresu pourazowego. Jak odzyskać integralność psychiczną i kontrolę nad emocjami*, przeł. J. Okuniewski, Kraków 2020, s. 178.

²³ K.H. Gordon, *Myśli samobójcze. Jak pokonać ból emocjonalny, odzyskać siłę i przywrócić sens życiu?*, przeł. S. Pikiel, Sopot 2023, s. 16.

²⁴ Tamże, s. 29, 30.

²⁵ Tamże, s. 53.

interpersonalne w relacji z rówieśnikami, płeć (męska – częstsze samobójstwa dokonane, żeńska – częstsze próby samobójcze), brak akceptacji swojej tożsamości seksualnej, odkrycie własnej orientacji homoseksualnej lub biseksualnej, trudności w szkole, konflikty w rodzinie, doświadczenie przemocy w rodzinie lub śmierć kogoś z rodziców, samotne rodzicielstwo, oglądanie scen samobójstw w mediach, czytanie opisów samobójstw w książkach²⁶. Kolejne kroki w walce z myślami samobójczymi to radzenie sobie z kryzysem, który wynika z intensywnego bólu²⁷; zmniejszanie bólu emocjonalnego poprzez życzliwość wobec siebie samego, stosowanie metody rozwiązywania problemów, zmiana postrzegania sytuacji²⁸; pielęgnowanie samowspółczucia i akceptacji²⁹; przywracanie i wzmacnianie nadziei³⁰; umacnianie relacji z ludźmi³¹ poprzez kształtowanie umiejętności słuchania empatycznego, które jest ważne w budowaniu prawdziwej wspólnoty³²; odnajdywanie sensu w życiu³³; dbanie o bezpieczeństwo fizyczne i emocjonalne³⁴; opracowanie planu na przyszłość³⁵. Powyższe elementy, które wymieniono, korespondują z założeniami między innymi psychoterapii w nurcie poznawczo-behawioralnym. Warto, by oddziaływania mające na celu kształtowanie postaw umiejętnego radzenia sobie z kryzysem były elementem socjalizacji pierwotnej, wtórnej i przygotowaniem do pełnienia ról społecznych z prawidłową samooceną i umiejętnością pozytywnego przekształcania postrzegania sytuacji. Postawa rodziców i uczenie przez modelowanie oraz naśladownictwo są skutecznymi formami przekazywania wzorów w środowisku rodzinnym.

Ważnym elementem we wspieraniu młodzieży zagrożonej samobójstwem jest także psychoedukacja, która „opiera się na założeniu, że podstawą zmiany jest informacja o stanie obecnym”³⁶. W pracy z osobami z myślami czy zachowaniami suicydalnymi pożądane są „umiejętności potrzebne do zaakceptowania swojego obecnego stanu życia, tak by można je było zmienić na lepsze”³⁷. Wspomniane umiejętności to także „zatrzymanie się, by nie działać od razu; zrobienie kroku do tyłu, by spojrzeć z dystansem na całą sytuację; obserwowanie, by zebrać informacje na temat tego, co się dzieje; uważne postępowanie, by wybrać najbardziej skuteczną opcję osiągnięcia

²⁶ W. Pawliczuk, *Poradnictwo...*, s. 126–127.

²⁷ K.H. Gordon, *Myśli...*, s. 65.

²⁸ Tamże, s. 83, 85, 86, 93.

²⁹ Tamże, s. 101.

³⁰ Tamże, s. 125.

³¹ Tamże, s. 141.

³² M. Wolicki, *Wybrane problemy...*, s. 164.

³³ K.H. Gordon, *Myśli...*, s. 161.

³⁴ Tamże, s. 179.

³⁵ Tamże, s. 197.

³⁶ A. Popiel, E. Pragłowska, *Psychoterapia poznawczo-behawioralna. Teoria i praktyka*, Warszawa 2022, s. 156.

³⁷ M. Linehan, *Życie warte przeżycia*, przeł. K. Puławski, Poznań 2020, s. 57.

celów³⁸. Wszystkie te umiejętności przypieczętowane są radykalną akceptacją³⁹, czyli podejściem, że wolność od cierpienia wymaga głębokiej akceptacji tego, co jest, by przyjąć to, co jest; to wiedza o tym, co jest i uświadomienie, że zaakceptowanie czegoś to nie to samo, co uznanie, że jest to dobre⁴⁰. Formą wsparcia wartą przytoczenia jest zatem psychoterapia, ponieważ „problem zmiany jest najważniejszym elementem psychoterapii. Psychoterapia jako metoda leczenia ma na celu doprowadzenie do zmian, które pozwolą na usunięcie lub zmniejszenie nasilenia objawów”⁴¹.

Biorąc pod uwagę wspieranie młodzieży zagrożonej na terenie szkoły, warto podkreślić znaczenie przeprowadzenia zajęć o charakterze edukacyjnym na temat kryzysu emocjonalnego oraz zamieszczenie informacji na temat numerów telefonów oraz miejsc, gdzie można uzyskać pomoc⁴². Ważnym czynnikiem jest uwrażliwienie na poszukiwanie pomocy, komunikowanie problemu, kryzysu, trudności, stanu emocjonalnego. Istotnym elementem jest także obalanie stereotypów w aspekcie myślenia o osobach odbierających sobie życie lub zachowań presuicydalnych, a także dostępność psychologów i pedagogów szkolnych dla młodzieży. Specjaliści winni mieć na uwadze, że jeżeli w trakcie wspólnej rozmowy czy wywiadu z nastolatkiem stwierdza on uporczywe myśli czy wyobrażenia o charakterze samobójczym, ma za sobą próby odebrania sobie życia, to osoba wspierająca profesjonalnie powinna zadać pytania o intensywność, nasilenie tych myśli w sytuacji próby zabicia się. Istotne jest także dopytanie o przyczyny, o to, co pomagało osobie lub przeszkadzało w dokonaniu tego pomysłu, a także czy próby, myśli występowały wcześniej. Nie ulega wątpliwości, że ważnym ukierunkowaniem będzie wizyta u lekarza psychiatry⁴³. Ważne jest zatem profesjonalne podejście ze strony specjalistów, ale także umiejętne zadawanie pytań i okazanie wsparcia.

Znaczenie świadomości społecznej w aspekcie zjawiska samobójstwa

Samobójstwo jest zamachem na własne życie. Świadomość społeczna winna odnosić się zarówno do profilaktyki zachowań suicydalnych, autodiagnozowania symptomów i myśli, które mogą sprzyjać generowaniu chęci oraz działań mających na celu odebranie sobie życia.

Świadomość społeczna problemu i psychoedukacja mogą pomóc w zrozumieniu tego zjawiska, w wyczuleniu społeczeństwa na właściwe reagowanie, a przy

³⁸ Tamże, s. 226.

³⁹ Tamże, s. 254.

⁴⁰ Tamże, s. 258–259.

⁴¹ J.C. Czabała, *Czynniki leczące w psychoterapii*, Warszawa 2013, s. 19.

⁴² L. Kicińska, J. Palma, *Wsparcie ucznia po próbie samobójczej. Poradnik dla nauczycieli*, Warszawa 2023, s. 7, 8.

⁴³ W. Pawliczuk, *Poradnictwo...*, s. 127.

tym porzucenie myślenia stereotypowego czy nakierowanie na stygmatyzację. Andrzej Bałandynowicz pisze, że „nie rozumiejąc, nie chcąc zrozumieć samobójstwa – społeczeństwo izoluje się od niego, wytwarza wiele mitów i postaw usprawiedliwiających obojętność, ignorancję czy nawet wrogość. Owe mity na zasadzie błędnego koła utrwala się i zaczynają funkcjonować w społeczeństwie jako mechanizmy racjonalizacji, co utrudnia obiektywną ocenę zjawiska i działania profilaktyczne”⁴⁴. Ponadto należy zauważyć, że świadomość własnego życia czy odpowiedzialność za osoby bliskie, rodzinę, praca nad wiarą we własne możliwości, przyjęcie i otwarcie się na pomoc ze strony najbliższych to ważne elementy społecznego oddziaływania w kierunku dbania zarówno o własne życie, jak i najbliższych. Dziecko, które wzrasta w konkretnej, prawidłowo funkcjonującej rodzinie, ma szansę, by jego osobowość kształtowała się wszechstronnie oraz by w trudnych chwilach potrafiło z niej czerpać siłę⁴⁵. Warto dodać, że „samobójstwo stanowi graniczną reakcję człowieka na piętrzące się przed nim trudności i zawile sploty okoliczności”⁴⁶. Społeczna świadomość potrzeby wspierania i radzenia sobie z trudnościami, stresem, przeciwnościami uwiadamia konieczność pedagogizacji, psychoedukacji i przekazywania sposobów radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych. Warto podkreślić także otwartość na poszukiwanie wsparcia ze strony osoby potrzebującej pomocy.

Bardzo ważne jest podniesienie świadomości społecznej na temat zachowań suicydalnych i uwrażliwienie na symptomy takich zachowań zarówno siebie, jak i innych. Jest to istotny punkt w zrozumieniu, a nie ocenianiu tych zachowań. Świadomość, że każdy człowiek może znaleźć się w takiej sytuacji, mogą pojawić się u niego myśli samobójcze, jest punktem uwrażliwienia społeczeństwa. Warto dodać, że „osoba w stanie presuicydalnym jest nie tylko otoczona przez społeczeństwo, lecz także przez jego kulturę. Jej wytwory, obrazy, dźwięki, słowa, kreacje tworzą codzienne otoczenie, które w zupełnie inny sposób może odbierać osoba o nawracających myślach samobójczych. Kultura nie tylko ma doraźny wpływ na samobójcę, lecz także konstruuje jego wizerunek”⁴⁷. Kultura i społeczeństwo wzajemnie się przenikają, mają na siebie wpływ, dlatego tak ważne jest uświadomienie potrzeby kreowania i przejmowania, weryfikowania prawidłowych oraz zdrowych wzorców. Szczególnie istotne jest to w odniesieniu do młodych ludzi, którzy potrzebują akceptacji, samorealizacji, uznania i odkrywania własnej tożsamości.

⁴⁴ A. Bałandynowicz, *Samobójstwo w świadomości społecznej*, „Suicydologia. Rocznik Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego i Uczelni Łazarskiego” 2016, s. 88.

⁴⁵ Tamże, s. 93.

⁴⁶ A. Czabański, *Społeczne reakcje pasażerów pociągów – świadków incydentów suicydalnych na torach*, „Suicydologia. Rocznik Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego i Uczelni Łazarskiego” 2016, t. 8, s. 97.

⁴⁷ H. Witkowska, *Obraz samobójstwa we współczesnej kulturze masowej*, „Suicydologia. Rocznik Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego i Uczelni Łazarskiego” 2016, s. 115.

Zakończenie

Podsumowując, warto podkreślić, że wspieranie młodych ludzi zagrożonych samobójstwem to holistyczne oddziaływanie obejmujące zarówno środowisko rodzinne, szkołę, jak i psychoedukację społeczeństwa oraz wsparcie psychologiczne. Warto mieć na uwadze – jak pisze B. Hołyst – że „uratować życie, to uratować ciało, uratować człowieka, to uratować chęć życia”⁴⁸. Tym niemniej należy pamiętać, że „poszukiwanie sensu stanowi podstawową motywację w życiu człowieka, a nie jedynie »wtórną racjonalizację« instynktownych popędów. Sens ów jest unikatowy i wyjątkowy, ponieważ człowiek sam jeden tylko może i musi go wypełnić; jedynie w ten sposób zostanie zrealizowana jego wola sensu”⁴⁹.

Ważnym wymiarem oddziaływań wspierających jest uświadomienie sobie, że każdy człowiek w dowolnym momencie swojego życia może stanąć przed decyzją o odebraniu sobie życia, może utracić siły czy sens funkcjonowania. Istotne jest także uwrażliwianie społeczeństwa na komunikaty płynące od osoby, która zmaga się z myślami czy zachowaniami suicydalnymi. Szczególnie istotne jest to w odniesieniu do ludzi młodych, którzy toczą wewnętrzne walki, poszukują samoakceptacji, tożsamości i sensu życia.

Warte przytoczenia są słowa Antoniego Kępińskiego, który pisze, że „chory depresyjny przyzwyczaja się do ciemności swego świata. Pełna kolorów jasność dnia razi go i drażni. Świat ludzi zdrowych jest dla niego obcym światem, to już jest inna planeta. Nie rozumie on ludzi cieszących się, śmiejących, szczęśliwych, są dla niego obcy, drażnią go, chce od nich uciec. Jak człowiek długo przebywający w ciemności mruży oczy, gdy wyprowadzi się go na światło, tak i chory w depresji zamyka się w sobie i wycofuje, gdy otoczenie stara się go wciągnąć w wir normalnego życia. Jakby przez kontrast jego depresja staje się głębsza w wesołym środowisku”⁵⁰. Warto zatem ujmować młodego człowieka w kategorii holistycznej, gdyż wszystkie sfery oddziałują na siebie wzajemnie. Należy zauważyć, że skłonności samobójcze mają swoją przyczynę, którą należy odkryć i zmierzyć się z nią, najlepiej przy wsparciu specjalisty.

Bibliografia

- Balandynowicz A., *Samobójstwo w świadomości społecznej*, „Suicydologia. Rocznik Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego i Uczelni Łazarskiego” 2016.
Czabała J.C., *Czynniki leczące w psychoterapii*, Warszawa 2013.
Czabała C., Kluczyńska S. (red.), *Poradnictwo psychologiczne*, Warszawa 2015.

⁴⁸ B. Hołyst, *Przywrócenie życiu*, Warszawa 1991, s. 6.

⁴⁹ V.E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, przeł. A. Wolnicka, Warszawa 2020, s. 151.

⁵⁰ A. Balandynowicz, *Samobójstwo...*, s. 89, za: A. Kępiński, *Melancholia*, Kraków 1993, s. 139.

- Czabański A., *Spoleczne reakcje pasażerów pociągów – świadków incydentów suicydalnych na torach*, „Suicydologia. Rocznik Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego i Uczelni Łazarskiego” 2016.
- Durkheim E., *Samobójstwo. Studium z socjologii*, przeł. K. Wakar, Warszawa 2006.
- Frankl V.E., *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, przeł. A. Wolnicka, Warszawa 2020.
- Gordon K.H., *Myśli samobójcze. Jak pokonać ból emocjonalny, odzyskać siłę i przywrócić sens życiu?*, przeł. S. Pikiel, Sopot 2023.
- Guzik-Makaruk E.M., Sołtyszewski I. (red.), *Suicydologia dla prawników i śledczych*, Warszawa 2023.
- Hołyst B., *Na granicy życia i śmierci. Studium kryminologiczne i wiktymologiczne*, Warszawa 2002.
- Hołyst B., *Przywrócenie życiu*, Warszawa 1991.
- Hołyst B., *Suicydologia*, Warszawa 2012.
- Kępiński A., *Melancholia*, Kraków 1993.
- Kicińska L., Palma J., *Wsparcie ucznia po próbie samobójczej. Poradnik dla nauczycieli*, Warszawa 2023.
- Laskowska K., *Epidemiologia zachowań suicydalnych* [w:] *Suicydologia dla prawników i śledczych*, red. E.M. Guzik-Makaruk, I. Sołtyszewski, Warszawa 2023.
- Linehan M., *Życie warte przeżycia*, przeł. K. Puławski, Poznań 2020.
- Pawliczuk W., *Poradnictwo psychologiczne w okresie adolescencji* [w:] *Poradnictwo psychologiczne*, red. C. Czabała, S. Kluczyńska, Warszawa 2015.
- Pettit J.W., Hill R.M., *Myśli samobójcze u nastolatków. Jak pokonać ból emocjonalny, odzyskać siłę i przywrócić życiu sens*, przeł. S. Pikiel, Sopot 2023.
- Popiel A., Pragłowska E., *Psychoterapia poznawczo-behawioralna. Teoria i praktyka*, Warszawa 2022.
- Pospiszyl I., *Patologie społeczne*, Warszawa 2008.
- Schwartz A., *Złożony zespół stresu pourazowego. Jak odzyskać integralność psychiczną i kontrolę nad emocjami*, przeł. J. Okuniewski, Kraków 2020.
- Witkowska H., *Obraz samobójstwa we współczesnej kulturze masowej*, „Suicydologia. Rocznik Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego i Uczelni Łazarskiego” 2016.
- Wolicki M., *Wybrane problemy współczesnej psychologii*, Stalowa Wola 2008.
- Zachowania samobójcze wśród dzieci i młodzieży. Raport za lata 2012–2021*, https://backend.zwj.pl/media/attachments/Raport_za_lata_2012-2021_zachowania_samobojcze_mlodziemy_2_JVE-HSul.pdf (dostęp: 29.09.2024).
- Zrozumieć, aby zapobiec 2024. Zachowania samobójcze wśród dzieci i młodzieży. II edycja raportu na podstawie danych KGP i serwisu www.zwj.pl*, www.kwartalnik.csp.edu.pl/kp/archiwum-1/2024/kwartalnik-policyjny-nr-12024/5739,Zrozumiec-aby-zapobiec-2024-Zachowania-samobojcze-wsrod-dzieci-i-mlodziemy-ii-ed.html (dostęp: 29.09.2024).