

Samovraždy mladých ľudí a možnosti pomoci

Mgr. Dominika Ondačková Rajznerová, PaedDr. Zuzana Juránková, MBA, IPčko

AKO ZVLÁDNUŤ EMOCIONÁLNE NÁROČNÉ SITUÁCIE A TRAGICKÉ UDALOSTI

Tragická udalosť v škole, ale aj v rodinnom živote, môže u Vašich žiakov, žiačok, študentov a študentiek vyvolať rôznorodé reakcie v podobe širokej škály emócií, či zmien v správaní. Každý človek na takúto náročnú situáciu reaguje jedinečne, čo predurčujú viaceré faktory, od minulých skúseností, cez podporu okolia, osobnostné črty až po sociálne vzťahy.

Situácia, ktorú Váš žiak, žiačka, študent a študentka teraz prežíva, nie je jednoduchá a veľmi potrebuje mať pri sebe „sprivodcu“, ktorým môžete byť aj Vy, učitelia, školskí psychológovia, vychovávatelia, asistenti,.... Rozhovorom a podporou vytvárate pre nich bezpečný priestor s možnosťou otvoreného a dôverného dialógu a toho, že u Vás v škole/v triede nie je žiadna téma tabu. Tento pocit je pre mladého človeka v tomto krehkom a citlivom období nenahraditeľný a potrebný. Pokojný, úprimný a otvorený rozhovor poskytne informácie, odpovede a najmä Vašu podporu v zvládnutí toho, čo sa stalo.

Rozhovory s mladým človekom na náročné a citlivé témy nie sú jednoduché, možno aj Vy sami potrebujete mať istotu, že idete „správnou cestou“ a ste pre neho/ňu užitoční. Je v poriadku, že sa takto cítite a ďakujeme, že venujete čas čítaniu týchto riadkov, v ktorých nájdete pár odporúčaní od psychológov z IPčka.

ČO MÔŽETE UROBIŤ PRE SVOJICH ŽIAKOV/ŠTUDENTOV

- **POČÚVAŤ**

Počúvajte svojich žiakov/študentov, ak chcú hovoriť. Venujte im pozornosť a nerobte žiadne iné aktivity, buďte tam fyzicky, psychicky aj emocionálne pre nich. Potrebujú cítiť, že tento čas je venovaný im. Je dôležité, aby cítili, že sa s Vami môžu otvorene a dôverne porozprávať o tom, ako sa cítia, čo prežívajú, čomu nerozumejú, na čo potrebujú odpovede, čoho sa boja,.... Ak sa cítia bezpečne, vypočutí a podporovaní, sú zväčša otvorenejší a prístupnejší hovoriť o svojich pocitoch. Vaše porozumenie, uistenie a pozornosť sú v tomto čase veľmi dôležité. Nechajte sa viesť potrebou Vašich žiakov/študentov hovoriť a dokážte im, že budete k dispozícii vždy, keď Vás budú potrebovať. Dajte im emocionálnu podporu a pomôžte im robiť rozhodnutia. Buďte citlivý a starostlivý poslucháč/ka, vytvorte bezpečné miesto na komunikáciu. Aj keď máte pocit, že viete dopovedať obsah viet za Vašich žiakov/študentov na základe Vašej osobnej podobnej skúsenosti, prosíme, buďte trpezlivý a nechajte ich dokončiť vetu a myšlienku. Často je pre nich veľmi náročné verbalizovať prežívaný obsah.

- **BYŤ EMPATICKÝ/Á**

Je veľmi dôležité, aby Vaši žiaci/študenti vnímali Vašu podporu a boli si vedomí možnosti zdieľať s Vami to, čo cítia. Vyjadrite aj Vy svoje pocity, ktoré cítite, k danej alebo podobnej situácií. Myslite pri tom na seba, na vlastný bezpečný a ošetrovaný emočný priestor. Budte empatický/á k strachu o budúcnosť. Nebagatelizujte ich pocity, práve naopak, oceňujte a vyzdvihnite to, že Vám o tom hovoria, že ste tam pre nich, že tam chcete byť. Vďaka takémuto prístupu vytvárate priestor, v ktorom im ukazujete, že ste ochotný počúvať a snažíte sa porozumieť tomu, čo prežívajú a rešpektovať individuálny priebeh smútenia.

- **RUTINA**

Pre Vašich žiakov/študentov je v tejto chvíli dôležité udržať si rutinu bežného dňa. Rutina poskytuje určitú istotu, ktorá je po prežití náročnej udalosti kľúčová. Človek o ňu totiž dočasne prichádza. Pocit istoty je tá „pevná pôda pod nohami“, ktorú teraz potrebujú. Udržiavanie rutiny tiež pomôže minimalizovať nadmerné premýšľanie týkajúce sa tragickej udalosti, ktoré môže zintenzívňovať trápenie. Pomôžte svojim žiakom/študentom vrátiť sa ich vlastným tempom k bežnému životu.

- **OTVORENÉ ROZHOVORY**

Otvorte tému, ktorá sa viaže s tragickou udalosťou (napr. samovražda) aj vo Vašich rozhovoroch, zaujímajte sa o to, čo Vaši žiaci/študenti o tejto téme potrebujú vedieť a komunikujte s nimi primerane veku. Podporte ich v kladení otázok. Pokúste sa vyvrátiť mýty, ktoré v spoločnosti kolujú a viažu sa na tragickú udalosť. Vaši žiaci/študenti môžu mať mnoho otázok a odpovede na ne im môžu byť nápomocné v pochopení celej situácie. Do tejto témy je veľmi dôležité priniesť informácie o tom, ako sa náročné situácie dajú v živote zvládať aj inak, a ako je vhodné a účinné starať sa o svoje duševné zdravie. Zamerajte sa na to, aby vo Vašom rozhovore odznelo, že vždy existuje nejaká pomoc a konkrétne vymenujte, na koho je možné sa obrátiť - blízki, rodina, kamaráti, učitelia, odborníci, anonymné linky pomoci. POMOC EXISTUJE, existujú možnosti, vďaka ktorým môže byť ľahšie. No je normálne, že v tej bolesti ich človek nie je schopný sám či sama vidieť, preto je dôležité o nich hovoriť s niekým, komu dôverujú, odborníkom, rodičom, blízkym alebo anonymne na linkách pomoci. Poskytovanie presných informácií povzbudzuje mladých ľudí k vnímavosti a vyhľadaniu pomoci pre seba alebo iných, čo má preventívny charakter.

- **NORMALIZÁCIA POCITOV**

Ako sme už napísali vyššie, Vaši žiaci/študenti môžu prežívať mix pocitov, v ktorých sa ani oni/ony nemusia vyznať alebo ich prítomnosti v danej chvíli rozumieť. Venujte sa tomu, čo prežívajú, či je to hnev, ľútosť, smútok, zodpovednosť, zakazovanie si smútiť...Vaši žiaci/študenti môžu cítiť hnev na blízkeho, môžu cítiť zodpovednosť, že tomu mohli tragédii zabrániť, môžu mať strach z toho, čo sa stalo, môžu byť smutní, lebo stratili niekoho blízkeho... Tieto pocity môžu viesť k zvýšenému zmätku, úzkosti a aj vine za to, že takéto pocity majú.

Budte tolerantný/á k zmenám nálad a pocitom Vašich žiakov/štvudentov. Ubezpečte ich, že za to nemôžu, že pocit hnevu neznamená, že ho/ju nemali radi. Prihovorte sa a povedzte im, že to, čo prežívajú „je v tejto nenormálnej situácii normálne“, že každý človek to má inak a všetky pocity sú teraz v poriadku. Normalizácia pocitov a rozprávanie o nich je veľmi užitočné aj v procese smútenia.

- **PODPORA K VYHLADANIU POMOCI**

Je dôležité povzbudzovať Vašich žiakov/štvudentov v tom, aby požiadali o pomoc, keď im je ťažko. Možno je to práve aj v tejto chvíli. Nastavte si v škole/v triede filozofiu tak, že starostlivosť o duševné zdravie je rovnako dôležitá ako starostlivosť o fyzické telo. Je úplne v poriadku a je dokonca mimoriadne cenné, keď poviete svojim žiakom/štvudentom, že Vám záleží na tom, aby o svojich pocitoch hovorili s niekým, komu dôverujú. Že je OK, ak to v tejto chvíli nie ste Vy, ale že Vám záleží na tom, aby niekoho takého vo svojom živote mali. Povedzte im o anonymných linkách pomoci, a aj o odborníkoch. Ak budú Vaši žiaci/štvudenti vedieť, že považujete vyhľadanie psychológa alebo psychiatra za prirodzené, budú sa cítiť bezpečne a prijaté. Mladí ľudia sú v online priestore veľmi otvorení a ľahšie hovoria aj o tých najcitlivejších témach. Ak majú Vaši žiaci/štvudenti podozrenie, že ich kamarát/spolužiak prežíva náročné obdobie, venujte tomu pozornosť, hovorte s ním o tom, budte mu nápomocní v riešení, ktoré si naozaj vyžaduje citlivú spoluúčasť odborníkov a dospelých.

Ak máte obavu, že Váš žiak/žiačka, študent/štvudentka prežívajú náročné obdobie, ponúkame Vám pár odporúčaní.

ČO SI VŠÍMAŤ:

- akúkoľvek zmenu v správaní
- vyjadrenia o pocite beznádeje a osamelosti
- vyjadrenia, že nemá dôvod ďalej žiť
- výraznú zmenu stravovacích a spánkových návykov konzumáciu alkoholu alebo drog
- vyhýbanie sa sociálnym interakciám s ostatnými
- rizikové správanie prejavy hnevu
- pocity úzkosti alebo rozrušenie prudké zmeny nálady
- vyjadrenia o samovražde ako o východisku
- zmeny vo vzdelávacích výsledkoch a prístupu k plneniu školských povinností
- strata záujmu o aktivity, ktorým sa venovali sebaškodzovanie

Toto sú iba niektoré z možných prejavov a zmien v správaní. Každý z nás je iný, odlišne reagujeme na rôzne situácie, a aj na tie najťažšie. Aj v tomto prípade je úplne v poriadku, ak sa poradíte a porozprávate s odborníkom na Vašej škole, v CPP alebo na bezplatnej anonymnej nonstop linke pomoci - Krízová linka pomoci **IPčko (0800 500 333)**.

ČO VŠETKO MÔŽETE UROBIŤ:

- Nenechajte ho/ju osamote a dajte najavo, že ste v tom, čo zažíva, spolu s ním/ ňou.
- Povedzte, že s ním/ ňou **CHCETE** byť, nie že **MUSÍTE**.
- Dajte najavo svoju podporu a to, že chcete byť blízko a chcete porozumieť tomu, čo si myslí, potrebuje, nad čím premýšľa, a čo cíti.
- Pomôžte mu/jej hľadať spôsoby a možnosti, ktoré mu/jej umožnia vidieť situáciu aj inak, ako ju vidí teraz.
- Poradte sa s niekým, lebo toto nie je jednoduchá cesta a na to, aby ste mohli byť oporou, potrebujete byť v čo najväčšej pohode aj Vy.
- Motivujte k vyhľadaniu pomoci. Pokojne ju hľadajte spolu.

TOTO RADŠEJ NEROBTE:

- Nepoučujte, „nemudrujte“, neradte, čo má, a čo nemá robiť.
- Nemoralizujte a nehovorte vety ako:
 - „Bude dobre....“
 - „Iní ľudia majú iné a horšie problémy...“
 - „ Aj ja som to zažil/a...“
- Nebagatelizujte a nevyvolávajte pocit zahanbenia, pretože to, čo prežíva, mu/ jej bráni žiť spokojne a šťastne a zväčša nevie, čo by v danej situácii mal/a robiť.

Ak sa obávate, že situácia je akútna, postupujte nasledovne.

1. Zavolaj na číslo 112.
2. Zostaňte, kým nepríde pomoc.
3. Ak je to možné, choďte spolu na bezpečné miesto alebo sa pokúste odstrániť všetko, čím by sa dalo ublížiť si.
4. Počúvajte a buďte podporou, ale nesúďte, nehádajte sa, nevyhrádzajte sa, ani nekričte.
5. Nesľubujte, čo nemôžete splniť.
6. Nezostávajú v tom osamote ani vy.