STANDARDY POSTĘPOWANIA DLA KURATORÓW SĄDOWYCH

wykonujących orzeczenia w sprawach karnych dotyczące kontaktu z osobami w kryzysie samobójczym, po próbie samobójczej i w żałobie po śmierci samobójczej

Jako kurator sądowy możesz w ramach swoich codziennych obowiązków zetknąć się z osobami w kryzysie samobójczym, po próbach samobójczych i w żałobie po śmierci samobójczej kogoś bliskiego. To sprawia, że masz wyjątkową możliwość i, co ważne, narzędzia do wspierania osób znajdujących się w niezwykle trudnych okolicznościach. Poniższe standardy, opierające się na uznanych strategiach profilaktyki zachowań samobójczych wskazywanych przez Światową Organizację Zdrowia, dają ci wskazówki, jak wcześnie identyfikować osoby zagrożone zachowaniami samobójczymi i adekwatnie je wspierać, ułatwiając im dostęp do profesjonalnej pomocy.

ZAUWAŻ

- **ZWRÓĆ** uwagę na niepokojące, niepożądane, narastające zmiany w zachowaniu.
- **UWZGLĘDNIJ** wiedzę o przeżytym urazie, bardzo obciążającej sytuacji lub trudnej sytuacji życiowej.
- **MIEJ** świadomość, że podjęta niedawno próba samobójcza lub żałoba po samobójstwie bliskiej osoby mogą zwiększyć zagrożenie suicydalne.
- **POTRAKTUJ** swoje spostrzeżenia jako potencjalny sygnał zagrożenia samobójczego.

- **NIE BAGATELIZUJ** swoich spostrzeżeń.
- **NIE ZAKŁADAJ**, że przeżyty uraz lub trudna sytuacja pozostaje bez wpływu na zagrożenie samobójcze.
- **NIE BĄDŹ** bierny i obojętny.

POROZMAWIAJ

- **ZACHĘĆ** do rozmowy o trudnościach, szczerze dzieląc się swoimi spostrzeżeniami i znaczeniem, jakie im nadajesz.

- **NIE POCIESZAJ** na siłę.
- **NIE ZMIENIAJ** tematu rozmowy, aby odwrócić uwagę od przeżywanych trudności.

- **WYSŁUCHAJ**, okazując zainteresowanie, spokój, życzliwość, cierpliwość oraz chęć zrozumienia.
- **UŁATWIAJ** rozmowę, zadając proste pytania pogłębiające wiedzę o problemach, prosząc o przykłady.
- W empatyczny sposób **ODZWIERCIEDLAJ** oraz **UPRAWOMOCNIAJ** emocje i odczucia swojego współrozmówcy.
- **ZAPYTAJ** o sposoby radzenia sobie z przeżywanymi trudnościami, zwracając szczególną uwagę na autodestrukcyjne metody.
- **ZAPYTAJ** wprost o myśli, plany, tendencje i wcześniejsze próby samobójcze.
- **PODZIĘKUJ** za odpowiedzi na pytania i uzyskane informacje.
- **UTWIERDŹ** w przekonaniu, że podzielenie się trudnościami to ważny element radzenia sobie i dowód siły, a nie słabości.

- **NIE PONAGLAJ** podczas rozmowy.
- **NIE ZAPRZECZAJ** powadze zgłaszanych problemów i samobójczych komunikatów.
- **NIE KRYTYKUJ** zachowań, wyborów, decyzji i **NIE POUCZAJ** o ich możliwych negatywnych następstwach.
- **NIE UDZIELAJ** rad, dopóki nie pogłębisz swojej wiedzy o problemach.
- **NIE PRÓBUJ** przekonywać do natychmiastowej rezygnacji z autodestrukcyjnych myśli, planów lub działań.

DZIAŁAJ

- **ZACHĘĆ** do szukania rozwiązań i możliwości poradzenia sobie z trudnościami.
- **POMÓŻ** zaplanować małe, realne w danej chwili działania na rzecz poprawy nastroju i poradzenia sobie z problemami.
- **POINFORMUJ** o możliwości uzyskania specjalistycznej pomocy, podając dane kontaktowe i zachęcając do skorzystania z niej jak najszybciej.

- **NIE POZOSTAWIAJ** bez pomocy.
- **NIE OCZEKUJ** natychmiastowej poprawy.
- **NIE DAJ SIĘ ZWIEŚĆ**, że zagrożenie samobójcze minęło dzięki jednej rozmowie.
- **NIE OBIECUJ** absolutnej dyskrecji.
- **NIE DZIAŁAJ** w pojedynkę.

- **WERYFIKUJ** realizację wspólnych ustaleń (w szczególności korzystanie ze specjalistycznej pomocy) i – w razie potrzeby – dalej **MOTYWUJ** w tej sprawie.
- Jeśli masz wątpliwości, co zrobić, **SKONSULTUJ** swoje działania ze specjalistami, dzwoniąc pod numery telefonów pomocowych (np. **800 70 22 22**, **116 123**) lub pisząc (zwjr.pl/napisz-do-specjalisty, centrumwsparcia.pl/kontakt/, 116sos.pl/otrzymaj-pomoc/formularz).
- W przypadku bezpośredniego zagrożenia życia **OGRANICZ** dostęp do środków, które mogą być wykorzystane podczas próby samobójczej, i **ZADZWOŃ** pod numer alarmowy **112**, aby wezwać pomoc.

- **NIE ZWLEKAJ** z potrzebnymi interwencjami.

PAMIĘTAJ!

Pamiętaj, że choć często będziesz rozpoczynać działania pomocowe, nie działasz w pojedynkę, a twoje zaangażowanie i świadoma postawa mogą uratować życie!

Ministerstwo Zdrowia
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
INSTYTUT PSYCHIATRII I NEUROLOGII
Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025 finansowane przez Ministra Zdrowia.