STANDARDY POSTĘPOWANIA DLA PRACOWNIKÓW

OKRĘGOWYCH OŚRODKÓW WYCHOWAWCZYCH, ZAKŁADÓW POPRAWCZYCH I SCHRONISK DLA NIELETNICH

dotyczące kontaktu z osobami w kryzysie samobójczym

Pierwsza pomoc emocjonalna to interwencje, które możesz podjąć (niezależnie od tego, czy jesteś nauczycielem, wychowawcą, czy specjalistą), kiedy podejrzewasz obecność kryzysu samobójczego u swojego wychowanka. Jej głównym celem nie jest diagnoza ani specjalistyczna terapia, ale lepsze zrozumienie perspektywy i potrzeb młodej osoby, łagodzenie nieprzyjemnych stanów emocjonalnych towarzyszących kryzysowi, weryfikacja poziomu zagrożenia samobójczego, a także rozpoczęcie wdrażania adekwatnych form niezbędnej pomocy, angażujących zasoby placówki lub wsparcie specjalistyczne z zewnątrz.

ZAUWAŻ

- **ZWRÓĆ** uwagę na niepokojące, niepożądane, narastające zmiany w zachowaniu.
- **UWZGLĘDNIJ** wiedzę o przeżytym niedawno urazie lub bardzo obciążającej sytuacji.
- **POTRAKTUJ** swoje spostrzeżenia jako potencjalny sygnał kryzysu samobójczego.

- **NIE BAGATELIZUJ** swoich spostrzeżeń.
- **NIE ZAKŁADAJ**, że zaobserwowane zmiany w zachowaniu są spowodowane banalnymi, niegroźnymi przyczynami.
- **NIE BĄDŹ** obojętny i bierny.

POROZMAWIAJ

- **ZACHĘĆ** do rozmowy o trudnościach, szczerze dzieląc się swoimi spostrzeżeniami i znaczeniem, jakie im nadajesz.
- **TWÓRZ** w rozmowie atmosferę zaufania i bezpieczeństwa przez stonowane i spokojne komunikaty.

- **NIE PONAGLAJ** podczas rozmowy.
- **NIE POCIESZAJ** na siłę.
- **NIE ZMIENIAJ** tematu rozmowy, aby odwrócić uwagę od przeżywanych trudności.
- **NIE ZAPRZECZAJ** powadze zgłaszanych problemów i samobójczych komunikatów.

- **WYSŁUCHAJ**, okazując zainteresowanie, spokój, życzliwość, cierpliwość oraz chęć zrozumienia.
- **UŁATWIAJ** rozmowę, zadając proste pytania pogłębiające wiedzę o problemach i prosząc o przykłady.
- **POZWÓL** wyrażać w rozmowie wszystkie emocje, **AKCEPTUJ** i **NORMALIZUJ** je.
- W empatyczny sposób **ODZWIERCIEDLAJ** oraz **UPRAWOMOCNIAJ** emocje i odczucia.
- **ZAPYTAJ** o sposoby radzenia sobie z przeżywanymi trudnościami, szczególną uwagę zwracając na autodestrukcyjne metody**.
- **ZAPYTAJ** wprost o myśli, plany, tendencje i wcześniejsze próby samobójcze**.
- Wątek zagrożenia samobójczego **TRAKTUJ** jako priorytetowy i **WRACAJ** do niego, kiedy Twój współrozmówca zmieni temat w rozmowie**.
- **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 KRYTYKUJ** zachowań, wyborów, decyzji i **NIE POUCZAJ** o ich możliwych negatywnych następstwach.
- **NIE OBWINIAJ** za eskalację trudności z powodu braku wcześniejszego ujawnienia problemów lub odrzucenia pomocy.
- **NIE UDZIELAJ** rad, dopóki nie pogłębisz swojej wiedzy o problemach.
- **NIE PRÓBUJ** przekonywać do natychmiastowej rezygnacji z autodestrukcyjnych myśli, planów lub działań.
- **NIE OKAZUJ** bezradności w obliczu cierpienia.

* Działania do realizacji przez wychowawców i nauczycieli.

** Działania do realizacji przez specjalistów (pedagogów i psychologów).

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.
- **PRZYPOMNIJ** o dostępnych specjalistach w szkole, **ZACHĘĆ** do skorzystania z ich pomocy i **POMÓŻ** do nich dotrzeć*.
- **ZAANGAŻUJ SIĘ** w monitorowanie ryzyka samobójczego, prowadząc stałą, dyskretną obserwację zachowań* lub systematycznie weryfikując potencjalne zmiany w procesie zachowań samobójczych**.
- **POMÓŻ** opracować plan bezpieczeństwa i **WERYFIKUJ** jego stosowanie i skuteczność**.
- **OMÓW** zapisy wypracowanego planu bezpieczeństwa ze współpracownikami**.
- **ZAPYTAJ** o problemy związane z nauką i **DOSTOSUJ** wymagania edukacyjne do możliwości*.
- **POMÓŻ** opracować plan nadrobienia zaległości*.
- **MONITORUJ** postępy edukacyjne, wychowawcze oraz postępy w adaptacji w środowisku, na bieżąco **REAGUJ** na dodatkowe potrzeby oraz **DOCENIAJ** wszelkie starania i zaangażowanie*.

- **NIE POZOSTAWIAJ** bez pomocy i dozoru pracownika placówki.
- **NIE OCZEKUJ** natychmiastowej poprawy i efektów.
- **NIE DAJ SIĘ ZWIEŚĆ**, że zagrożenie samobójcze minęło dzięki jednej rozmowie.
- **NIE OBIECUJ** absolutnej dyskrecji.
- **NIE DZIAŁAJ** w pojedynkę.
- **NIE ZWLEKAJ** z potrzebnymi interwencjami.

* Działania do realizacji przez wychowawców i nauczycieli.

** Działania do realizacji przez specjalistów (pedagogów i psychologów).

- **POINFORMUJ** wszystkie osoby pracujące z nieletnim o swoich spostrzeżeniach.
- **URUCHOM** procedurę postępowania adekwatną do okoliczności (w tym zgłoszenie pod numer alarmowy **112** w razie bezpośredniego zagrożenia życia), aby wezwać pomoc.
- Jeśli masz wątpliwości, co zrobić, **SKONSULTUJ** swoje działania ze specjalistami, dzwoniąc pod numery telefonów pomocowych (np. **800 100 100**), zgłaszając się na rozmowę on-line (https://zwjr.pl/konsultacje-dla-szkol) lub pisząc (zwjr.pl/napisz-do-specjalisty).
- **DOKUMENTUJ** na bieżąco podjęte działania.
- **ROZMAWIAJ** otwarcie ze swoimi współpracownikami o przebiegu interwencji, towarzyszących ci emocjach podczas regularnych spotkań zespołu i superwizji wewnętrznych.

* Działania do realizacji przez wychowawców i nauczycieli.

** Działania do realizacji przez specjalistów (pedagogów i psychologów).

STANDARDY POSTĘPOWANIA DLA PRACOWNIKÓW

OKRĘGOWYCH OŚRODKÓW WYCHOWAWCZYCH, ZAKŁADÓW POPRAWCZYCH I SCHRONISK DLA NIELETNICH

dotyczące kontaktu z osobami po próbie samobójczej

Wychowankowie, którzy podjęli próbę samobójczą, są bardziej narażeni na jej ponowienie, a ich rówieśnicy, którzy byli świadkami tego zdarzenia lub o nim wiedzą – na naśladowanie zachowań samobójczych. Dlatego warto, abyś zaangażował się we wspieranie obu tych grup niezależnie od tego, czy realizujesz rolę nauczyciela, wychowawcy, czy specjalisty.

WYCHOWANKOWIE PO PRÓBIE SAMOBÓJCZEJ

W OBLICZU PRÓBY SAMOBÓJCZEJ

- **URUCHOM** procedurę postępowania adekwatną do okoliczności (w tym zgłoszenie pod numer alarmowy **112** w razie bezpośredniego zagrożenia życia), aby wezwać pomoc.
- **DOKUMENTUJ** na bieżąco podjęte działania.
- **ROZMAWIAJ** otwarcie ze swoimi współpracownikami o przebiegu interwencji, towarzyszących ci emocjach podczas regularnych spotkań zespołu i superwizji wewnętrznych.

- **NIE POZOSTAWIAJ** bez pomocy i dozoru pracownika placówki.
- **NIE DZIAŁAJ** w pojedynkę.
- **NIE ZWLEKAJ** z potrzebnymi interwencjami.

PRZED POWROTEM I PO POWROCIE DO PLACÓWKI

- **UŚWIADOM** sobie możliwe trudności, m.in. brak dostatecznej poprawy funkcjonowania po kryzysie, obawę przed reakcją rówieśników oraz opiekunów, zaległości edukacyjne i społeczne.
- **ZAANGAŻUJ SIĘ** w monitorowanie ryzyka samobójczego, prowadząc

- **NIE OCZEKUJ**, że wszystkie problemy, które mogły przyczynić się do próby samobójczej, zostały rozwiązane.
- **NIE BAGATELIZUJ** swoich obserwacji.
- **NIE DZIAŁAJ** w pojedynkę.

stałą, dyskretną obserwację zachowań* lub systematycznie weryfikując potencjalne zmiany w procesie zachowań samobójczych**.

- **POMÓŻ** opracować plan bezpieczeństwa i **WERYFIKUJ** jego stosowanie i skuteczność**.
- **OMÓW** zapisy wypracowanego planu bezpieczeństwa ze współpracownikami**.
- **ZAPYTAJ** o problemy związane z nauką i **DOSTOSUJ** wymagania edukacyjne do możliwości*.
- **POMÓŻ** opracować plan nadrobienia zaległości*.
- **MONITORUJ** postępy edukacyjne, na bieżąco **REAGUJ** na dodatkowe potrzeby i **DOCENIAJ** wszelkie starania i zaangażowanie*.
- **POMÓŻ** w dołączeniu do grupy rówieśniczej.
- **REAGUJ** na wszelkie przejawy wykluczenia i przemocy.
- **DOKUMENTUJ** na bieżąco podjęte działania.
- **ROZMAWIAJ** otwarcie ze swoimi współpracownikami o przebiegu interwencji, towarzyszących ci emocjach podczas regularnych spotkań i superwizji zespołu.

- **NIE ZWLEKAJ** z potrzebnymi interwencjami.
- **NIE ZAKŁADAJ**, że przeżyty kryzys i wdrożone leczenie będą bez wpływu na edukacyjne możliwości.
- **NIE POZWÓL** na ośmieszanie, drwiny, ataki.

* Działania do realizacji przez wychowawców i nauczycieli.

** Działania do realizacji przez specjalistów (pedagogów i psychologów).

GRUPA RÓWIEŚNICZA

W OBLICZU PRÓBY SAMOBÓJCZEJ

- **ZADBAJ** o bezpieczeństwo bezpośrednich świadków próby samobójczej.
- **POROZMAWIAJ** otwarcie o tym, co się stało.
- Bardziej niż na omawianiu samego zdarzenia **SKONCENTRUJ SIĘ** na jego zrównoważonej interpretacji, przeżyciach towarzyszących tej sytuacji oraz sposobach radzenia sobie z trudnymi emocjami.
- **ZAAKCEPTUJ** różne reakcje na próbę samobójczą.
- **PRZYPOMNIJ** o możliwych formach pomocy w ośrodku*.
- **PODKREŚL**, że korzystanie ze wsparcia innych jest dowodem siły, a nie słabości.
- **DOKUMENTUJ** na bieżąco podjęte działania.
- **ROZMAWIAJ** otwarcie ze swoimi współpracownikami o przebiegu interwencji, towarzyszących ci emocjach podczas regularnych spotkań zespołu i superwizji wewnętrznych.

- **NIE ZWLEKAJ** z potrzebnymi interwencjami.
- **NIE WCHODŹ** w szczegóły ani **NIE DYSKUTUJ** o domniemanych motywach lub przyczynach próby samobójczej.
- **NIE ZAKŁADAJ,** że rówieśnicy będą wiedzieć, jak radzić sobie z kryzysem i z jakich form wsparcia można skorzystać w razie trudności.

PRZED POWROTEM I PO POWROCIE DO PLACÓWKI

- **ZAANGAŻUJ** się w identyfikowanie osób najbardziej narażonych na naśladownictwo zachowań samobójczych i UŁATW im kontakt ze specjalistami*.

- **NIE BAGATELIZUJ** swoich obserwacji.
- **NIE DZIAŁAJ** w pojedynkę.

- Osoby najbardziej narażone na naśladownictwo zachowań samobójczych **OBEJMIJ** indywidualnym wsparciem**.
- **ZACHĘĆ** do rozmowy o trudnościach lub **POMÓŻ** zrozumieć sytuację kolegi/koleżanki wracającego/wracającej do placówki po próbie samobójczej.
- **POROZMAWIAJ**, jak można zaangażować się w pomoc rówieśniczą.
- **POŁÓŻ** nacisk na wzajemną troskę, szacunek i akceptację.
- **ZREALIZUJ** zajęcia psychoedukacyjne wzmacniające czynniki ochronne**.
- **REAGUJ** na wszelkie przejawy wykluczenia i przemocy.
- **DOKUMENTUJ** na bieżąco podjęte działania.
- **ROZMAWIAJ** otwarcie ze swoimi współpracownikami o przebiegu interwencji, towarzyszących ci emocjach podczas regularnych spotkań zespołu i superwizji wewnętrznych.

- **NIE ZWLEKAJ** z potrzebnymi interwencjami.
- **NIE OCZEKUJ**, że wszyscy będą gotowi w takim samym stopniu wspierać ucznia/uczennicę po próbie samobójczej.
- **NIE WYMUSZAJ** specjalnego traktowania i nieautentycznej sympatii.

* Działania do realizacji przez wychowawców i nauczycieli.

** Działania do realizacji przez specjalistów (pedagogów i psychologów).

POZIOMY ZAGROŻENIA SAMOBÓJCZEGO I REKOMENDOWANE INTERWENCJE

RYZYKO NAGŁE

(działania samobójcze mogą być podjęte w ciągu najbliższych 48 godzin) – dotyczy młodej osoby:

- po dokonanej, przerwanej lub udaremnionej próbie samobójczej,
- z dużym nasileniem i natrętnością myśli samobójczych oraz z obecnością szczegółowego planu i silnych tendencji samobójczych lub po niedawnej próbie samobójczej bez działań pomocowych,
- z dużym nasileniem i natrętnością myśli samobójczych oraz towarzyszącymi im objawami kryzysu psychicznego lub zaburzeń psychicznych,
- która dokonała na terenie placówki samouszkodzeń związanych z poważnym naruszeniem tkanek i wymagających pilnych interwencji medycznych,
- która dokonała na terenie placówki samouszkodzeń obejmujących oczy, twarz, piersi, podbrzusze, genitalia.

DZIAŁANIA

1. Zgłoszenie na numer alarmowy i przywołanie służb ratunkowych.

RYZYKO KRÓTKOTERMINOWE

(działania samobójcze mogą być podjęte w ciągu najbliższych kilku dni lub tygodni) – dotyczy młodej osoby:

- z obecnością myśli samobójczych bez szczegółowych planów i tendencji do ich realizacji oraz z towarzyszącymi im nasilonymi objawami zaburzeń psychicznych,
- która dokonuje samouszkodzeń w sposób chroniczny z częstotliwością większą niż kilka razy w tygodniu.

DZIAŁANIA

1. Zapewnienie pilnej konsultacji psychiatrycznej, realizowanej w ciągu 72 godzin, np. na terenie ośrodka, w izbie przyjęć, w środowiskowym centrum zdrowia psychicznego.
2. Zarządzanie zagrożeniem samobójczym (monitorowanie poziomu ryzyka, opracowanie planu bezpieczeństwa).

RYZYKO DŁUGOTERMINOWE

(działanie samobójcze może być podjęte w ciągu najbliższych miesięcy lub lat) – dotyczy młodej osoby:

- po wcześniejszej próbie samobójczej,
- z obecnością myśli rezygnacyjnych i samobójczych oraz z towarzyszącymi im objawami zaburzeń psychicznych o mniejszym nasileniu,
- która dokonuje samouszkodzeń w sposób chroniczny z częstotliwością nie większą niż kilka razy w tygodniu.

DZIAŁANIA

1. Zarządzanie zagrożeniem samobójczym (monitorowanie poziomu ryzyka, opracowanie planu bezpieczeństwa).

2. Rozważenie potrzeby konsultacji psychiatrycznej w trybie ambulatoryjnym.

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.