

STANDARDY POSTĘPOWANIA DLA SŁUŻB MUNDUROWYCH

dotyczące kontaktu z osobą podejmującą próbę samobójczą

Każde zgłoszenie dotyczące zamiaru popełnienia samobójstwa należy traktować poważnie. Nie bagatelizuj sygnałów, nie zakładaj, że to tylko nieszkodliwa próba zwrócenia uwagi lub manipulowania innymi. Nawet jeśli zgłoszenie kolejny raz dotyczy tej samej osoby – nie wiesz, jakie zamiary ma ta osoba i jak sytuacja może się dalej rozwinąć.

Rozszerzenie perspektywy – „spójrz oczami osoby w kryzysie”

(potraktuj poważnie to, co mówi)

Osoba podejmująca próbę samobójczą zwykle wcześniej doznała wielu negatywnych przeżyć i przebyła długą drogę, zanim znalazła się w miejscu, w którym dzisiaj podejmujesz interwencję. Za dzisiejszą sytuacją kryje się historia kryzysu, jakiego doświadcza ta osoba. To historia podjętych licznych, nieskutecznych prób wyjścia z sytuacji, znalezienia rozwiązania. Porażek. Wielu nadziei i rozczarowań. Bardzo możliwe, że dzisiaj towarzyszy jej poczucie beznadziei czy rezygnacji. Możliwe również, że jest żal, poczucie osamotnienia, ale też złość, rozgoryczenie. Możliwe są różne emocje i odczucia. Może towarzyszyć jej przekonanie, że próbowała już wszystkiego, że nic nie da się już zrobić i z jej perspektywy odebranie sobie życia to jedyne rozwiązanie, jakie zostało. Nie bagatelizuj tej sytuacji. Nie zakładaj, że wiesz lepiej. Okaż zainteresowanie. Spróbuj zobaczyć świat z perspektywy osoby, z którą rozmawiasz.

POLICJA, PAŃSTWOWA STRAŻ POŻARNA, ŻANDARMERIA WOJSKOWA¹

- 1** Dojazd na miejsce interwencji – w miarę możliwości wyłącz sygnały świetlne i dźwiękowe. Warto zwrócić uwagę, aby, podejmując działanie, generować jak najmniej zamieszania. Osoba, do której jesteście wezwani, widząc, jak duże środki zostały zaangażowane w związku z tą sytuacją, może obawiać się konsekwencji, co może zwiększyć jej lęk przed odpowiedzialnością. W efekcie, aby uniknąć odpowiedzialności, dokończy rozpoczętą próbę samobójczą.

¹ Żandarmeria Wojskowa podejmuje interwencję tylko wtedy, kiedy osobą próbującą popełnić samobójstwo jest żołnierz pełniący czynną służbę wojskową.

- 2 Rozpoznaj sytuację. Dokonaj oceny zagrożenia samobójstwem oraz oceń ryzyko zagrożenia życia lub zdrowia swojego oraz osób postronnych. Zabezpiecz się adekwatnie do sytuacji. W razie potrzeby wezwij pozostałe służby ratownicze i inne według potrzeb (ŻW, jeżeli sytuacja dotyczy żołnierza w czynnej służbie wojskowej / pogotowie gazowe / pogotowie energetyczne itp).
- 3 W przypadku wysokiego ryzyka zagrożenia życia i zdrowia wezwij zespół negocjacyjny. Pamiętaj, że bez posiadania odpowiednich kwalifikacji oraz uprawnień nie wolno Ci prowadzić negocjacji. Możesz natomiast, jeśli sytuacja tego wymaga, a Ty czujesz się na siłach, udzielić wsparcia psychicznego, podjąć rozmowę z potencjalnym samobójcą.
- 4 Zapewnij bezpieczeństwo sobie, innym oraz osobie manifestującej zamiar popełnienia samobójstwa.

Zanim nawiądziesz kontakt, rozpoczniesz rozmowę, zadbaj o własne bezpieczeństwo (zabezpieczenie liną/uprzężą w przypadku interwencji na wysokości). Nie podchodź zbyt blisko potencjalnego samobójcy, który próbuje skoczyć z wysokości – w razie skoku może Cię pociągnąć ze sobą. Stań w bezpiecznej odległości. W razie potrzeby zorganizuj/przeprowadź ewakuację osób postronnych, mieszkańców, np. w przypadku zagrożenia wybuchem gazu, deklaracji potencjalnego samobójcy o wysadzeniu się w powietrze.
- 5 Zabezpiecz miejsce interwencji.
- 6 Oceń, jakim narzędziem dysponuje osoba w kryzysie, czy narzędzie stanowi niebezpieczeństwo dla osób postronnych. Jeśli to możliwe, usuń z zasięgu tej osoby tabletki, nóż, pistolet lub inne narzędzie niezbędne do popełnienia samobójstwa.
- 7 Nie zbliżaj się gwałtownie do osoby grożącej popełnieniem samobójstwa. Nagłe ruchy, próby dotknięcia, wprowadzenia dodatkowych osób mogą zostać źle odebrane i zwiększyć ryzyko podjęcia czynu samobójczego.
- 8 Podejmij rozmowę z osobą manifestującą zamiar popełnienia samobójstwa:
 - a) Zachowaj spokój, pewność oraz łagodność wypowiedzi.
 - b) Przedstaw się: kim jesteś i po co tu jesteś (np. podaj swoje imię, powiedz: *Jestem tu po to, żeby Ci pomóc / żeby porozmawiać z Tobą. Jak mogę się do Ciebie zwracać?*).
- 9 Jeśli to możliwe, zaangażuj tę osobę w rozmowę. Możesz zapytać np.: *Co się takiego wydarzyło (że myślisz o odebraniu sobie życia / próbujesz popełnić samobójstwo)?*
 - a) Jeśli osoba zacznie mówić – słuchaj bez osądzania, okaż zrozumienie (unikaj kazań, udzielania rad, kłótni, wzbudzania poczucia winy). Nie lekceważ, nie zaprzeczaj istnieniu problemu, nie mów, żeby osoba o tym zapomniała. Zamiast tego możesz powiedzieć np.: *spotkało Cię coś przykrego / to mogło być dla Ciebie trudne...*
 - b) Okaż zainteresowanie, akceptację i wsparcie (niejednokrotnie może to być pierwszy raz, kiedy ta osoba zostanie szczerze wysłuchana).

- c) Pokaż, że obchodzi Cię jej/jego problem, że jest dla Ciebie ważna/y.
- d) Dbaj o bezpieczną atmosferę – nie za dużo słów, nie za szybko, nie za głośno.

10 Przeciągaj rozmowę w czasie, graj na zwłokę, staraj się zyskać na czasie.

11 Zwiększ wątpliwości wobec podjęcia próby samobójczej.

- a) Nie bój się mówić wprost o sytuacji / zadawać bezpośrednich pytań o samobójstwo, np.: *Czy chcesz odebrać sobie życie / Czy chcesz się zabić?*
- b) Poszerz perspektywę – wzmocnij czynniki ochronne (rodzina/przyjaciele, wiara i osobiste przekonania/poglądy, naturalna obawa przed konsekwencjami dla siebie i innych, przyszłość), uświadom, co straci przez to, że odbierze sobie dzisiaj życie.
- c) Nie składaj obietnic i deklaracji, których nie jesteś w stanie spełnić.
- d) Zaproponuj wspólne poszukiwanie rozwiązań, wyjścia z kryzysu. Zachęcaj do skorzystania z pomocy specjalisty (psycholog, psychoterapeuta, psychiatra).
- e) Spróbuj przekonać osobę, aby wstrzymała się z decyzją o samobójstwie (odroczenie decyzji w czasie – choćby na 24 godziny).

12 Nie zostawiaj osoby samej bez pomocy po jej obietnicy, że zagrożenie minęło / uda się na wizytę do specjalisty.

13 Przekaż osobę zespołowi Państwowego Ratownictwa Medycznego (konieczność konsultacji psychiatrycznej).

14 Interwencja w związku z próbą samobójczą, zwłaszcza kiedy osoba targnęła się na swoje życie w trakcie Waszych działań, może być sytuacją silnie obciążającą emocjonalnie. Rozważ zorganizowanie spotkania z psychologiem służby w celu omówienia sytuacji, odreagowania emocji, jakie mogły się pojawić w związku z tym zdarzeniem.