

**PROCEDURA POSTĘPOWANIA W SYTUACJI WYSTĄPIENIA
ZACHOWAŃ SAMOBÓJCZYCH WŚRÓD UCZNIÓW
W ZESPOLE SZKÓŁ LICEALNYCH
IM. BOLESŁAWA CHROBREGO W LEŻAJSKU**



**Dokument opracowany przez
Zespół Pedagogów we współpracy
z Fundacją „Życie Warto Jest Rozmowy”**

Leżajsk, 08.12.2025 r.

SPIS TREŚCI

1. Cel procedury:	2
2. Zespół Kryzysowy:	2
2.1. Członkowie Zespołu Kryzysowego:.....	2
2.2. Zadania Zespołu Kryzysowego:	3
3. Sposób postępowania:	3
3.1. Sygnały wystąpienia kryzysu suicydalnego	3
3.2. Postępowanie w sytuacji powzięcia informacji, że uczeń/uczennica ma myśli samobójcze	4
3.3. Postępowanie w przypadku powzięcia informacji, że uczeń zamierza odebrać sobie życie.....	5
3.3.1. Na terenie szkoły	5
3.3.2. Poza terenem szkoły (informacja od samego ucznia, rówieśników, rodziny, osób postronnych).....	6
3.4. Postępowanie w przypadku powzięcia informacji, że uczeń podjął próbę samobójczą.....	7
3.4.1. Na terenie szkoły	7
3.4.2. Poza terenem szkoły (informacja od samego ucznia, rówieśników, rodziny, osób postronnych).....	8
3.5. Postępowanie w przypadku powrotu ucznia do szkoły po powziętej próbie samobójczej lub dłuższym pobycie w szpitalu (zaburzenia psychiczne)	8
3.6. Postępowanie w przypadku śmierci samobójczej ucznia	9
3.6.1. Działania natychmiastowe – pierwsze 24 - 72 godziny	10
3.6.2. Działania krótkoterminowe – pierwszy tydzień	10
3.6.3. Działania długoterminowe – kolejne tygodnie i miesiące	10
4. Działania profilaktyczne pracowników pedagogicznych i niepedagogicznych szkoły:	11
5. Literatura	11
6. Załączniki:	12
Załącznik nr 1. - Członkowie Zespołu Kryzysowego w roku szkolnym 2025/2026:	13
Załącznik nr 2. - Pisemne potwierdzenie przekazania informacji o zagrożeniu suicydalnym dla rodziców/ opiekunów prawnych ucznia	14
Załącznik nr 3. - Jak reagować, gdy uczeń mówi o samobójstwie? Jak się zachować, gdy młody człowiek komunikuje wprost zamiary samobójcze, daje do zrozumienia, że chce pozbawić się życia, czy opowiada o podejmowanych wcześniej próbach samobójczych?	15
Załącznik nr 4. - PLAN BEZPIECZEŃSTWA	17
Załącznik nr 5. - Gdzie szukać pomocy w kryzysie emocjonalnym ?!	18
Załącznik nr 6. - Scenariusz zajęć	19

PROCEDURA POSTĘPOWANIA W SYTUACJI WYSTĄPIENIA ZACHOWAŃ SAMOBÓJCZYCH WŚRÓD UCZNIÓW

W ZESPOLE SZKÓŁ LICEALNYCH IM. BOLESŁAWA CHROBREGO W LEŻAJSKU

Szkoła ma obowiązek dbać o bezpieczeństwo psychiczne i fizyczne uczniów oraz wspierać ich w sytuacjach kryzysowych. Kluczowa jest szybka identyfikacja zagrożenia i uruchomienie adekwatnego wsparcia. Każdy pracownik szkoły (pedagogiczny i niepedagogiczny) ma obowiązek zareagowania na wszelkie sygnały o ryzyku zachowania autodestrukcyjnego oraz mogącego wskazywać na zamiary samobójcze u uczniów. W przypadku powzięcia takiej informacji każdy pracownik powinien niezwłocznie poinformować o tym dyrektora szkoły, wicedyrektora lub wskazanego w procedurach nauczyciela. Procedura uwzględnia współpracę z rodzicami, służbami pomocowymi i instytucjami zewnętrznymi. Wszyscy pracownicy szkoły powinni znać i stosować niniejszą procedurę.

1. Cel procedury:

Zapewnienie bezpieczeństwa fizycznego, psychicznego i emocjonalnego uczniów w przypadku zagrożenia zdrowia i życia związanego z próbą samobójczą oraz śmiercią samobójczą, tzn.:

- zminimalizowanie ryzyka wystąpienia zachowań samobójczych i naśladowczych wśród uczniów,
- podjęcie odpowiednich działań interwencyjnych,
- wypracowanie metod współpracy w szkole, ze środowiskiem rodzinnym ucznia i instytucjami zewnętrznymi,
- zapewnienie społeczności szkolnej bezpieczeństwa fizycznego, psychicznego i emocjonalnego.

2. Zespół Kryzysowy:

W celu przygotowania się do sprawnego reagowania w przypadku wystąpienia sytuacji kryzysowych dyrektor szkoły uruchamia wcześniej powołany Zespół Kryzysowy.

2.1. Członkowie Zespołu Kryzysowego:

- Wicedyrektor szkoły - przewodniczący Zespołu Kryzysowego
- Psycholog szkolny
- Pedagodzy szkolni
- Pedagog specjalny
- Pielęgniarka szkolna
- Wychowawca ucznia/uczennicy
- Powołani nauczyciele

Aktualny skład Zespołu Kryzysowego do procedury znajduje się w **załączniku nr 1**.

2.2. Zadania Zespołu Kryzysowego:

Członkowie Zespołu Kryzysowego mają za zadanie pomagać w stworzeniu łańcucha wsparcia dla ucznia/uczennicy i jego/jej opiekunów prawnych zarówno na terenie szkoły/internatu, jak i kontaktując się z osobami, instytucjami lub organizacjami, które mogą być pomocne w procesie pokonywania kryzysu, np.: poradnia psychologiczno - pedagogiczna, ośrodki pomocy społecznej, poradnie zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży, ośrodki interwencji kryzysowej, organizacje pozarządowe.

Działania te obejmują następujące kroki:

- przełożenie procedur na roboczy plan interwencji,
- wyznaczenie osób odpowiedzialnych za poszczególne zadania, m.in. kontakt z rodziną ucznia/uczennicy, mediami, policją, instytucjami pomocowymi; przeprowadzenie spotkania dla personelu szkoły; przygotowanie komunikatów informujących uczniów oraz rodziców o zdarzeniu;
- określenie potrzeb szkoły w zakresie wsparcia z zewnątrz oraz powiadomienie wybranych organizacji i instytucji.

3. Sposób postępowania:

3.1. Sygnały wystąpienia kryzysu suicydalnego

Wczesne sygnały ostrzegawcze:

- wycofywanie się z kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, odwracanie się od nich;
- zainteresowanie śmiercią;
- wyraźne zmiany osobowości i nastroju;
- trudności z koncentracją;
- trudności w szkole; obniżenie jakości pracy i ocen;
- zmiana dotychczasowych zwyczajów dotyczących jedzenia i snu (utrata apetytu lub objadanie się, bezsenność lub nadmierna senność);
- utrata zainteresowania rozrywkami;
- częste uskarżanie się na fizyczne dolegliwości, przeważnie powiązane z emocjami, jak bóle głowy, bóle żołądka lub uczucie zmęczenia;
- nieustanne znużenie;
- utrata zainteresowań dla rzeczy i spraw, o które dotychczas młody człowiek się troszczył (np. zaniechanie dbałości o wygląd).

O wysokim ryzyku zachowań samobójczych świadczyć może wystąpienie przynajmniej jednego z poniższych czynników:

- mówienie o poczuciu beznadziejności, bezradności, braku nadziei, braku wyjścia lub własnej bezwartościowości;
- mówienie wprost lub pośrednio o samobójstwie lub o jego planowaniu;

- wypowiedzianie komunikatów typu: „Jestem niczym”, „Nie warto się mną zajmować”, „Chciałbym umrzeć”, „Zamierzam się zabić”, „Nie powinnam się urodzić”;
- wypowiedzianie co jakiś czas komunikatów typu: „Niedługo przestanę być dla ciebie problemem”, „To nie ma znaczenia”, „To już na nic się nie zda” lub „Już się nie zobaczymy”;
- pisanie listów pożegnalnych lub testamentu;
- pozbywanie się osobistych i cennych przedmiotów;
- unikanie kontaktów z bliskimi kolegami, izolacja, zamykanie się w sobie;
- odrzucanie pomocy, poczucie, że udzielenie pomocy jest już niemożliwe;
- zaniechanie zajęć, które dotychczas sprawiały uczniowi przyjemność;
- odrzucanie otrzymywanych pochwał lub nagród;
- przejawianie dużych zmian charakteru, nastroju, występowanie nietypowych zachowań dla danego ucznia;
- wzrost impulsywności: nagłe impulsywne działania, jak akty agresji i przemocy, zachowania buntownicze lub ucieczkowe (wynikające z ogromnego napięcia emocjonalnego); nagłe ekscesy alkoholowe lub narkotykowe (będące próbą „znieczulenia się w cierpieniu” lub formą wołania o pomoc);
- nagłe przejście z depresji do stanu pogody i zadowolenia; zwykle oznacza to, że uczeń, po okresie walki wewnętrznej, podjął już decyzję o ucieczce od problemów i zakończeniu swego życia;
- przejawianie innych zachowań ryzykownych np. okaleczanie się;
- przejawianie zainteresowania tematyką śmierci, umierania itp.,
- podejmowanie w przeszłości prób samobójczych;
- fascynacja znanymi osobami (np. gwiazdami popkultury), które popełniły samobójstwo.

3.2. Postępowanie w sytuacji powzięcia informacji, że uczeń/uczenica ma myśli samobójcze

Jeżeli w ciągu ostatnich kilku tygodni lub dłużej, nauczyciele, wychowawcy czy koledzy zaobserwowali u ucznia wymienione wyżej sygnały/objawy, szkoła powinna podjąć natychmiastowe działania. Kilka utrzymujących się objawów świadczy o poważnym kryzysie afektywnym z wysokim ryzykiem samobójstwa wymagającym pilnej interwencji specjalistów, niekiedy także farmakologicznej. Każdy, kto zauważy niepokojące sygnały, zobowiązany jest zgłosić swoje obserwacje wychowawcy klasy, nauczycielowi przedmiotu, pedagogowi/psychologowi szkolnemu.

Po zidentyfikowaniu sytuacji zagrożenia, wychowawca, pedagog i psycholog szkolny podejmują odpowiednie działania interwencyjne:

- w sytuacji bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia, osoba która jako pierwsza powzięła taką informację zawiadamia numer alarmowy 112 oraz informuje przewodniczącego Zespołu Kryzysowego;
- jednoznacznie ustalają, które z w/w sygnałów występują u danego ucznia;

- przeprowadzają analizę sytuacji szkolnej i rodzinnej ucznia w celu wstępnego ustalenia przyczyn;
- kontaktują się z rodzicami w celu ustalenia przyczyn zmian w zachowaniu ucznia, przekazują informację o zagrożeniu rodzicom.
- psycholog/pedagog wspólnie z uczniem tworzy "Plan bezpieczeństwa", który powinien być zapisany i omówiony z uczniem – **załącznik nr 4**
- jeżeli wspólne ustalenia potwierdzają obawy o zagrożeniu, informacja przekazywana jest dyrektorowi szkoły;
- dyrektor szkoły, wychowawca klasy, nauczyciel przedmiotu, psycholog/pedagog szkolny ustalają z rodzicami zasady wzajemnych kontaktów, proponują objęcie ucznia pomocą psychologiczno-pedagogiczną na terenie szkoły i/lub wskazują konieczność konsultacji specjalistycznych poza szkołą.

Wzór pisemnego potwierdzenia przekazania informacji o zagrożeniu suicydalnym dla rodziców –
Załącznik nr 2

Lista telefonów i placówek specjalistycznych oferujących wsparcie – **Załącznik nr 5**

W przypadku braku współpracy ze strony rodziców, szkoła w trosce o bezpieczeństwo ucznia kieruje wniosek o wgląd w sytuację rodziny do Sądu Rodzinnego oraz współpracuje z terenowymi instytucjami wspierającymi (GOPS, MOPS, PCPR).

3.3. Postępowanie w przypadku powzięcia informacji, że uczeń zamierza odebrać sobie życie

3.3.1. Na terenie szkoły

- pracownik szkoły, który otrzymał informację o zamiarze popełnienia samobójstwa przez ucznia, stara się natychmiast odnaleźć ucznia i powiadomić o sytuacji jego wychowawcę lub pedagoga/psychologa.
- dyrektor szkoły zwołuje Zespół Kryzysowy w celu podziału zadań i opracowania planu działań;
- po zidentyfikowaniu sytuacji zagrożenia nauczyciel, wychowawca, pedagog/psycholog podejmują następujące działania:
 - po odnalezieniu ucznia nie pozostawiają ucznia samego, lecz próbują przeprowadzić go w ustronne, bezpieczne miejsce;
 - zbierają wstępne informacje o okolicznościach zdarzenia oraz zawiadamiają o sytuacji dyrektora szkoły;
 - informują o zaistniałej sytuacji i zagrożeniu rodziców/opiekunów prawnych oraz przekazują dziecko pod ich opiekę lub jeżeli przyczyną zagrożenia jest sytuacja domowa ucznia informują odpowiednie instytucje (np. policja).
 - wzywają służby ratunkowe informując dyspozytora numeru alarmowego **112** o zamiarach ucznia;
 - przeprowadzają z rodzicami/opiekunami prawnymi rozmowę w celu zapewnienia wsparcia oraz opracowania wspólnie działań mających na celu zapewnienie uczniowi bezpieczeństwa i pomocy,

w tym informują o konieczności objęcia ucznia indywidualną opieką specjalistyczną i przekazują im informacje o dostępnych placówkach oferujących taką pomoc;

Lista telefonów i placówek oferujących pomoc specjalistyczną – Załącznik nr 5

Wzór pisemnego potwierdzenia przekazania informacji o zagrożeniu suicydalnym dla rodziców – Załącznik nr 2

W przypadku braku współpracy ze strony rodziców, szkoła w trosce o bezpieczeństwo ucznia kieruje wniosek o wgląd w sytuację rodziny do Sądu Rodzinnego oraz współpracuje z terenowymi instytucjami wspierającymi (GOPS, MOPS, PCPR)

- innym uczniom szkoły zostaje udzielona pomoc psychologiczno-pedagogiczna – indywidualnie i grupowo (klasa ucznia), w klasie ucznia przeprowadzone zostają zajęcia psychoedukacyjne dotyczące zdrowia psychicznego i wspierania osób w kryzysie (w miarę potrzeb również w pozostałych klasach) <https://zwjr.pl/artykuly/scenariusz-lekcji-kryzys-emocjonalny> - scenariusz zajęć - **Załącznik nr 6**

- dyrektor szkoły pod rygorem tajemnicy informuje o zaistniałej sytuacji Radę Pedagogiczną w celu podjęcia wspólnych działań oraz obserwacji zachowania ucznia po jego powrocie do szkoły przez wszystkich nauczycieli.

3.3.2. Poza terenem szkoły (informacja od samego ucznia, rówieśników, rodziny, osób postronnych)

- pracownik szkoły, który otrzymał informację o sytuacji powiadamia służby ratunkowe informując dyspozytora numeru alarmowego **112** o zamiarach ucznia;
- dyrektor szkoły zwołuje Zespół Kryzysowy w celu podziału zadań i opracowania planu działań;
- wychowawca klasy, pedagog /psycholog przeprowadzają z opiekunami prawnymi rozmowę w celu zapewnienia wsparcia oraz opracowania wspólnie działań mających na celu zapewnienie uczniowi bezpieczeństwa i pomocy, w tym informują rodziców o konieczności objęcia ucznia indywidualną opieką specjalistyczną i przekazują im informacje o dostępnych placówkach oferujących taką pomoc.

Lista telefonów i placówek oferujących pomoc specjalistyczną – Załącznik nr 5

Wzór pisemnego potwierdzenia przekazania informacji o zagrożeniu suicydalnym dla rodziców – Załącznik nr 2

W przypadku braku współpracy ze strony rodziców, szkoła w trosce o bezpieczeństwo ucznia kieruje wniosek o wgląd w sytuację rodziny do Sądu Rodzinnego oraz współpracuje z terenowymi instytucjami wspierającymi (GOPS, MOPS, PCPR)

- innym uczniom szkoły zostaje udzielona pomoc psychologiczno - pedagogiczna – indywidualnie i grupowo (klasa ucznia), w klasie ucznia przeprowadzone zostają zajęcia psychoedukacyjne dotyczące zdrowia psychicznego i wspierania osób w kryzysie (w miarę potrzeb również w pozostałych klasach) <https://zwjr.pl/artykuly/scenariusz-lekcji-kryzys-emocjonalny> - scenariusz zajęć - **Załącznik nr 6**

- dyrektor szkoły pod rygorem tajemnicy informuje o zaistniałej sytuacji Radę Pedagogiczną w celu podjęcia wspólnych działań oraz obserwacji zachowania ucznia po jego powrocie do szkoły przez wszystkich nauczycieli.

3.4. Postępowanie w przypadku powzięcia informacji, że uczeń podjął próbę samobójczą

3.4.1. Na terenie szkoły

Po powzięciu informacji, że uczeń podjął próbę samobójczą dyrektor szkoły, wychowawca klasy, pedagog/psycholog podejmują następujące działania:

- osoba, która otrzymała informację o podjęciu próby samobójczej ucznia odnajduje ucznia, udziela mu pierwszej pomocy przedmedycznej, usuwa przedmioty umożliwiające ponowienie próby oraz bezwzględnie nie pozostawia ucznia samego;
- pracownik szkoły zawiadamia służby pod numerem alarmowym **112** oraz powiadamia o zdarzeniu dyrektora szkoły, a ten rodzica/opiekuna prawnego;
- dyrektor szkoły zwołuje Zespół Kryzysowy w celu podziału zadań i opracowania planu działań;
- dyrektor szkoły, pedagog/psycholog lub wychowawca klasy dokonują oceny sytuacji i przeprowadzają rozmowę wspierającą z rodzicami/opiekunami prawnymi ucznia, opracowują wspólnie plan działań mający na celu zapewnienie uczniowi bezpieczeństwa na terenie szkoły, atmosfery życzliwości i wsparcia, przekazują informacje dotyczące możliwości podjęcia pomocy specjalistycznej poza szkołą.

Lista telefonów i placówek oferujących pomoc specjalistyczną – Załącznik nr 5

Wzór pisemnego potwierdzenia przekazania informacji o zagrożeniu suicydalnym dla rodziców – Załącznik nr 2

W przypadku braku współpracy ze strony rodziców, szkoła w trosce o bezpieczeństwo ucznia kieruje wniosek o wgląd w sytuację rodziny do Sądu Rodzinnego oraz współpracuje z terenowymi instytucjami wspierającymi (GOPS, MOPS, PCPR).

- innym uczniom szkoły zostaje udzielona pomoc psychologiczno - pedagogiczna – indywidualnie i grupowo (klasa ucznia), w klasie ucznia przeprowadzone zostają zajęcia psychoedukacyjne dotyczące zdrowia psychicznego i wspierania osób w kryzysie (w miarę potrzeb również w pozostałych klasach) <https://zwjr.pl/artykuly/scenariusz-lekcji-kryzys-emocjonalny> - scenariusz zajęć - **Załącznik nr 6**
- o próbie samobójczej dyrektor szkoły informuje Radę Pedagogiczną pod rygorem tajemnicy w celu podjęcia wspólnych działań oraz obserwacji zachowania ucznia po jego powrocie do szkoły przez wszystkich nauczycieli;
- dyrektor szkoły/wychowawca klasy /nauczyciel/ pedagog/psycholog chronią ucznia oraz inne osoby przed dodatkową traumą, związaną np. z kontaktem z mediami;
- uczeń, który podjął próbę samobójczą bezwzględnie powinien otrzymać konsultację psychiatryczną;
- dyrektor szkoły powiadamia o zaistniałej sytuacji organ prowadzący i nadzorujący szkołę.

3.4.2. Poza terenem szkoły (informacja od samego ucznia, rówieśników, rodziny, osób postronnych)

- o próbie samobójczej dyrektor szkoły informuje Radę Pedagogiczną pod rygorem tajemnicy w celu podjęcia wspólnych działań oraz obserwacji zachowania ucznia po jego powrocie do szkoły przez wszystkich nauczycieli;
- jeden z członków Zespołu Kryzysowego kontaktuje się z rodzicami/opiekunami prawnymi ucznia, w celu potwierdzenia informacji, udzielenia wsparcia i przekazania informacji o formach wsparcia w szkole i poza nią.
- osoba rozmawiająca z rodzicami/opiekunami prawnymi zobowiązuje ich do zapewnienia dziecku pomocy specjalistycznej oraz udzielenia informacji zwrotnej czy i kiedy dziecko otrzymało pomoc specjalistów;

Lista telefonów i placówek oferujących pomoc specjalistyczną – Załącznik nr 5

Wzór pisemnego potwierdzenia przekazania informacji o zagrożeniu suicydalnym dla rodziców – Załącznik nr 2

W przypadku braku współpracy ze strony rodziców, szkoła w trosce o bezpieczeństwo ucznia kieruje wniosek o wgląd w sytuację rodziny do Sądu Rodzinnego oraz współpracuje z terenowymi instytucjami wspierającymi (GOPS, MOPS, PCPR).

- innym uczniom szkoły zostaje udzielona pomoc psychologiczno-pedagogiczna – indywidualnie i grupowo (klasa ucznia), w klasie ucznia przeprowadzone zostają zajęcia psychoedukacyjne dotyczące zdrowia psychicznego i wspierania osób w kryzysie (w miarę potrzeb również w pozostałych klasach) <https://zwjr.pl/artykuly/scenariusz-lekcji-kryzys-emocjonalny> - scenariusz zajęć - **Załącznik nr 6**

Wskazówki do rozmowy z uczniem – Załącznik nr 3

3.5. Postępowanie w przypadku powrotu ucznia do szkoły po powziętej próbie samobójczej lub dłuższym pobycie w szpitalu (zaburzenia psychiczne)

- warunkiem powrotu do szkoły/internatu (po powziętej próbie samobójczej lub dłuższym pobycie w szpitalu w związku z wszelkiego rodzaju zaburzeniami psychicznymi/emocjonalnymi) jest dostarczenie informacji/zaświadczenia od lekarza psychiatry o braku przeciwwskazań do uczenia się dziecka na terenie szkoły w grupie klasowej;
- w przypadku ucznia mieszkającego w internacie oprócz zaświadczenia od lekarza rodzic podpisuje oświadczenie, w którym deklaruje, że jest świadomy zagrożeń i możliwych negatywnych konsekwencji pozostawienia dziecka w placówce biorąc jednocześnie odpowiedzialność za mogące wystąpić następstwa takiej decyzji;
- przed powrotem ucznia do szkoły nauczyciel specjalista lub wychowawca klasy nawiązuje kontakt z rodzicami/opiekunami prawnymi ucznia aby zorganizować wspólne spotkanie, w celu zminimalizowania u ucznia stresu i przygotowania go do powrotu do szkoły. W razie konieczności wskazuje miejsca, w których jest możliwe skorzystanie z terapii i fachowej opieki specjalistów zgodnie z opracowanym planem wsparcia;

Lista telefonów i placówek oferujących pomoc specjalistyczną – Załącznik nr 5

- przed powrotem ucznia do szkoły nauczyciel specjalista lub wychowawca klasy nawiązuje z nim kontakt aby zorganizować spotkanie, w celu zminimalizowania stresu i przygotowania go do powrotu do szkoły.
- psycholog/pedagog wspólnie z uczniem tworzy "Plan bezpieczeństwa", który powinien być zapisany i omówiony z uczniem – **załącznik nr 4**
- Zespół Kryzysowy opracowuje dla ucznia plan wsparcia w powrocie do szkoły;
- Kierownik/wychowawca internatu opracowuje dla ucznia plan wsparcia po powrocie do internatu;
- pedagog i psycholog (współpracując z wychowawcą klasy) w atmosferze życzliwości otaczają ucznia na terenie szkoły opieką poprzez udzielenie wsparcia w postaci rozmów, spotkań, a w razie konieczności wskazują miejsca, w których jest możliwe skorzystanie z terapii i fachowej opieki specjalistów, zgodnie z opracowanym planem wsparcia;
- w przypadku zaistnienia przesłanek mogących świadczyć o pogorszeniu stanu zdrowia, rodzic/opiekun prawny – po uzyskaniu takiej informacji ze szkoły, ma obowiązek odebrać dziecko i udać się do odpowiedniego specjalisty;
- przy każdej kolejnej interwencji szkoła/internat wymaga od rodzica przedstawienia zaświadczenia od lekarza o braku przeciwwskazań do kontynuowania nauki w szkole/ zamieszkania w internacie.
- innym uczniom szkoły zostaje udzielona pomoc psychologiczno-pedagogiczna – indywidualnie i grupowo (klasa ucznia), w klasie ucznia przeprowadzone zostają zajęcia psychoedukacyjne dotyczące zdrowia psychicznego i wspierania osób w kryzysie (w miarę potrzeb również w pozostałych klasach) <https://zwjr.pl/artykuly/scenariusz-lekcji-kryzys-emocjonalny> - scenariusz zajęć - **Załącznik nr 6**

Postępowanie w przypadku konieczności hospitalizacji psychiatrycznej reguluje Ustawa o ochronie zdrowia psychicznego z dnia 19.08.1994 (Dz. U 1994 nr 111, poz. 553).

Zgodnie z art. 21 ustawy osoba, której zachowanie wskazuje na to, że z powodu zaburzeń psychicznych może zagrażać bezpośrednio własnemu życiu lub zdrowiu innych osób, bądź nie jest zdolna do zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych, może być poddana badaniu psychiatrycznemu również bez jej zgody, a osoba małoletnia także bez zgody jej przedstawiciela ustawowego.

Zapis ustawy jest pomocny szkole, kiedy zostało potwierdzone ryzyko nagłe lub krótkoterminowe, a mimo tego rodzice nie wyrażają zgody na konsultację psychiatryczną lub nie widzą konieczności. Szkoła zyskuje możliwość podjęcia koniecznych interwencji, nawet bez zgody rodziców.

3.6. Postępowanie w przypadku śmierci samobójczej ucznia

- w przypadku śmierci ucznia w wyniku samobójstwa dyrektor szkoły informuje o zaistniałej sytuacji organ prowadzący i nadzorujący szkołę,
- w szkole uruchamiana jest procedura interwencji kryzysowej, zwołany zostaje Zespół Kryzysowy;
- szkoła we współpracy z poradnią psychologiczno-pedagogiczną/ poradnią zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży/ ośrodkiem interwencji kryzysowej opracowuje plan działań postinterwencyjnych;

- Zespół Kryzysowy przygotowuje informacje, które mają zostać przekazane rodzicom/opiekunom prawnym, nauczycielom i uczniom;
- zorganizowane są spotkania dla nauczycieli i pracowników szkoły, rodziców/opiekunów prawnych oraz uczniów;
- pedagog/psycholog /wychowawca klasy udzielają pomocy psychologiczno - pedagogicznej innym uczniom szkoły (przede wszystkim grupie klasowej i bliskim znajomym ucznia);
- do ewentualnego kontaktu z mediami dyrektor szkoły wyznacza rzecznika szkoły, który przedstawia obiektywne fakty związane ze śmiercią samobójczą ucznia, jak i z działaniami interwencyjnymi podjętymi przez szkołę.

Działania następujące po śmierci samobójczej ucznia powinny być wdrażane w następującej kolejności:

3.6.1. Działania natychmiastowe – pierwsze 24 - 72 godziny

- powiadomienie służb pod nr alarmowy 112 i zabezpieczenie miejsca zdarzenia;
- zwołanie Zespołu Kryzysowego;
- kontakt z rodziną ucznia;
- kontakt z instytucjami zewnętrznymi np. PPP, OIK, MOPS, GOPS w celu zapewniania wsparcia psychologicznego;
- Zespół Kryzysowy opracowuje komunikaty, które zostają przekazane uczniom, nauczycielom i rodzicom;
- przygotowanie i uruchomienie systemu wsparcia wewnętrznego i zewnętrznego dla uczniów, nauczycieli, pracowników szkoły i rodziców/opiekunów prawnych;
- wyznaczenie rzecznika szkoły do ewentualnego kontaktu z mediami;
- dyrektor szkoły informuje organ prowadzący i nadzorujący szkołę.

3.6.2. Działania krótkoterminowe – pierwszy tydzień

- realizacja grupowych i indywidualnych form wsparcia dla społeczności szkolnej;
- ustalenie form upamiętnienia zmarłego ucznia i monitorowania ich pod kątem zgodności z zasadami postwencji;
- ustalenie z rodziną zmarłego ucznia szczegółów dotyczących udziału społeczności szkolnej w uroczystościach pogrzebowych;
- monitorowanie mediów społecznościowych;
- identyfikowanie osób potrzebujących wsparcia;
- wsparcie klasy, grupy najbliższej związanej ze zmarłym uczniem - zajęcia domykające;
- spotkanie psychoedukacyjne dotyczące kryzysu i żałoby dla rodziców.

3.6.3. Działania długoterminowe – kolejne tygodnie i miesiące

- grupowe i indywidualne formy wsparcia dla uczniów, nauczycieli i rodziców;

- dokumentowanie poszczególnych działań;
- dokonanie analizy ewentualnych przyczyn zdarzenia (czynników ryzyka i samego zdarzenia);
- wprowadzenie ewentualnych modyfikacji do istniejącej procedury;
- dalsze działania profilaktyczne.

Jeśli uczeń popełni samobójstwo należy pamiętać o najważniejszych zasadach:

- wszystkie działania powinny być przeprowadzone najszybciej jak to możliwe (**najważniejsze są pierwsze 3 dni po zdarzeniu**).
- koledzy szkolni, personel i rodzice powinni być poinformowani o wydarzeniu w tym samym czasie. Komunikat ma być ograniczony do niezbędnego minimum (nie opisujemy metody i miejsca, ale podkreślamy, że jest to skutek interakcji wielu czynników).
- w czasie dyskusji, rozmów **nie można dopuścić do gloryfikowania tego typu zachowań** oraz do idealizacji osoby samobójcy, kładziemy nacisk na konsekwencje śmierci dla pozostałych osób (trudne emocje i sposoby ich przeżywania) oraz dostępne formy pomocy (w szkole i poza nią).
- w czasie spotkań z młodzieżą należy również stworzyć możliwość do przepracowania emocji związanych z tym wydarzeniem. Uczniowie powinni uzyskać informację o miejscach, w których uzyskaliby pomoc w czasie kryzysu oraz numery telefonów zaufania.
- nie należy organizować uroczystości o charakterze wspominkowym ani apeli szkolnych, na których informowano by o zdarzeniu. Uczniowie powinni zostać poinformowani w małych grupach (zespołach klasowych) przez nauczycieli do tego przygotowanych przez Zespół Kryzysowy.
- należy stworzyć uczniom możliwości uczestniczenia w ceremoniach pogrzebowych uwzględniając potrzeby rodziny zmarłego.
- po samobójstwie lub usiłowaniu popełnienia może dojść do zjawiska naśladownictwa (tzw. Efekt Wertera). Należy zidentyfikować wszystkich uczniów o złym stanie emocjonalnym lub ze skłonnościami samobójczymi i otoczyć ich większą opieką i wsparciem.

4. Działania profilaktyczne pracowników pedagogicznych i niepedagogicznych szkoły:

- zapoznanie się z czynnościami realizowanymi w trakcie uruchamiania procedury;
- udział w szkoleniach z zakresu stosowania procedury;
- posiadanie listy numerów telefonu osób odpowiedzialnych za uruchomienie procedury;
- znajomość własnych zadań w przypadku uruchomienia procedury;
- stosowanie się do poleceń osoby zarządzającej sytuacją trudną lub kryzysową.

5. Literatura

- Szymańska J. (2016), Zapobieganie samobójstwom dzieci i młodzieży. Poradnik dla pracowników szkół i placówek oświatowych oraz rodziców, Warszawa: Wydawnictwo ORE.

- Łuba M., Palma J., Witkowska H. (2022), Interwencje po śmierci samobójczej. O znaczeniu i potrzebie działań postwencyjnych w szkole, Warszawa: Polskie Towarzystwo Suicydologiczne
- Kicińska L., Palma J. (2023), Poradnik Pierwsza Pomoc Emocjonalna, Warszawa: Fundacja Adamed, Serwis Życie Warto Jest Rozmowy
- Kicińska L., Palma J. (2023) Wsparcie ucznia po próbie samobójczej.
- Kicińska L., Łuba M. Standardy postępowania dla nauczycieli i specjalistów dotyczące kontaktu z osobami w kryzysie samobójczym, po próbie samobójczej i w żałobie po śmierci samobójczej.
- Kicińska L. Materiały szkoleniowe dla nauczycieli specjalistów dotyczące kontaktu z osobami w kryzysie samobójczym, po próbie samobójczej i w żałobie po śmierci samobójczej

Uchwalono na posiedzeniu Rady Pedagogicznej Zespołu Szkół Licealnych im. Bolesława Chrobrego w Leżajsku w dniu 12.12.2025 r.

.....

Podpis Przewodniczącego Rady Rodziców

.....

Podpis Dyrektora Szkoły

6. Załączniki:

Załącznik nr 1. - Członkowie Zespołu Kryzysowego w roku szkolnym 2025/2026:

- Wicedyrektor szkoły - przewodniczący Zespołu Kryzysowego – Urszula Szyszka
- Psycholog szkolny – Jadwiga Jarosz
- Pedagog szkolny – Izabela Miazga
- Pedagog szkolny – Elżbieta Rup
- Pedagog szkolny – Anna Czerwonka
- Pedagog specjalny – Barbara Szklanny
- Pielęgniarka szkolna
- Wychowawca ucznia/uczennicy
- Nauczyciele - Agnieszka Kolano, Barbara Gurdziel, Andrzej Tofilski, Małgorzata Schmidt, Małgorzata Wolan

**Załącznik nr 2. - Pisemne potwierdzenie przekazania informacji o zagrożeniu suicydalnym
dla rodziców/ opiekunów prawnych ucznia**

ROZMOWA Z RODZICAMI/OPIEKUNAMI PRAWNYMI UCZNIA

Potwierdzamy, że zostaliśmy powiadomieni o: *(niewłaściwe skreślić)*

zamiarach autodestrukcyjnych /myślach samobójczych/ zagrożeniu podjęcia próby
samobójczej przez nasze dziecko oraz
konieczności niezwłocznej konsultacji specjalistycznej (psychiatrycznej).

Zostały nam przekazane numery telefonów i adresy placówek, gdzie możemy uzyskać pomoc.

Do dnia zobowiązujemy się do dostarczenia informacji zwrotnej
po konsultacji specjalistycznej w celu zorganizowania opieki i pomocy na terenie
szkoły/poradni,

Uwagi:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Miejscowość i data

podpisy rodziców / opiekunów prawnych

Podpis pedagoga/psychologa/wychowawcy

.....

Załącznik nr 3. - Jak reagować, gdy uczeń mówi o samobójstwie? Jak się zachować, gdy młody człowiek komunikuje wprost zamiary samobójcze, daje do zrozumienia, że chce pozbawić się życia, czy opowiada o podejmowanych wcześniej próbach samobójczych?

Celem rozmowy ma być nawiązanie kontaktu, zapewnienie bezpieczeństwa oraz umożliwienie odreagowania nagromadzonych emocji. Rozmowa powinna odbywać się bezpiecznym i dyskretnym miejscu. Kilka podstawowych zasad reagowania i wskazówek umożliwiających osiągnięcie celów i uniknięcie poważnych błędów:

1. Zachowaj spokój. Nie panikuj. Ważne, żeby rozmowę prowadzić w sposób naturalny, opanowany, wspierający i dający oparcie.
2. Nie lekceważ ucznia, traktuj jego samego i jego zamiary poważnie.
3. Porozmawiaj z uczniem właśnie teraz, w tej chwili, nie odsyłaj go. Odesłanie ucznia na inny termin może zwiększyć lęk, poczucie osamotnienia i beznadziei.
4. Nie zostawiaj ucznia ani na chwilę samego. Jeśli potrzebujesz pomocy i wsparcia poślij po kogoś z zespołu ds. sytuacji kryzysowych, który jest lepiej przygotowany do prowadzenia rozmowy z osobą w kryzysie. Oczekując na pomoc, zatroszcz się o dziecko spokojnie i serdecznie. Po przyjściu drugiej osoby pozostań przy ich rozmowie.
5. Nie obiecuj absolutnej dyskrecji. Nie zawieraj kontraktu, że nikomu nic nie powiesz, gdyż musisz powiadomić dyrektora i rodziców. Czasem konieczna jest współpraca z policją i sądem rodzinnym. Można odwołać się do obowiązującej procedury, że takie sytuacje rozpatrywane są w zespole. Przede wszystkim należy powtórzyć, że zależy nam na uczniu.
6. Zapewnij możliwie najlepsze warunki rozmowy, zadbaj o bezpieczne miejsce, intymność i dyskrecję.
7. Nie prowokuj ucznia, podając w wątpliwość jego zamiary.
8. Respektuj uczucia ucznia. Nie bagatelizuj problemu protekcjonalnym traktowaniem go.
9. Uważnie słuchaj. Skup się na uczniu, pozwól mu mówić. Nie komentuj, dbaj o kontakt wzrokowy.
10. Nie próbuj poprawiać nastroju ucznia. Uczeń w tym momencie przeżywa dramat i cierpi, a pocieszenie może zostać odebrane jako dowód lekceważenia, kompletnego braku zrozumienia i braku rozsądku.
11. Bądź empatyczny. Spróbuj nazwać emocje i odczucia ucznia: „Poczułeś, że świat się wali?” albo „Byłaś przerażona”.
12. Bądź cierpliwy. W uczniu jest pełno lęku, żalu, wstydu i gniewu. Może zachowywać się buntowniczo i prowokacyjnie. Nie daj się sprowokować.
13. Ujawnij swoje odczucia wywołane rozmową. Wyraż krótko własne odczucia, posługując się zdaniem: „Jestem poruszony/przejęty tym, co mi powiedziałeś”. Nie mów jednak, że bardzo cię to zdenerwowało lub przerażyło i nie składaj wyrazów współczucia. Nie opowiadaj też teraz o własnych trudnościach życiowych i stanach psychicznych ani o znanych ci podobnych przypadkach. Skoncentruj się na historii ucznia.

14. Nie oceniaj. Unikaj oceniania zachowania ucznia i wypowiadania opinii, co jest dobre, a co złe, etyczne lub nieetyczne.

15. Nie próbuj prowadzić dyskusji. Nie czuj się zobowiązany do natychmiastowego przekonania ucznia, by zrezygnował z samobójczych zamiarów.

- Nie zasypuj go lawiną argumentów.

- Nie przeciwstawiaj się gwałtownie samobójczej decyzji ucznia, ale zachęcaj do odwołania w czasie jej realizacji.

- Unikaj wywoływania w nim poczucia winy. Nie obciążaj go dodatkowo. Nie używaj takich argumentów jak rozpacz rodziców i bliskich w przypadku jego śmierci.

- Masz jednak prawo nie zgadzać się z wielokrotnie wypowiadany przez ucznia przekonaniem o braku wyjścia z kryzysu. Powiedz: „Wiem, że tak to widzisz i oceniasz, ale nie zgadzam się tobą. Przychodzą mi do głowy różne możliwe wyjścia”. Demonstrowaj spokojną pewność siebie.

16. Wypowiadaj się w sposób bezpośredni i otwarty. Nie obawiaj się używać słów „śmierć” i „samobójstwo”.

17. Nie bój się ciszy. Daj sobie i uczniowi czas na refleksję

18. Przedstaw swoje najbliższe zamiary. Możesz jeszcze nie wiedzieć, jak rozwinie się akcja pomocy. Opowiedz jednak uczniowi, co zamierzasz zrobić w jego sprawie w najbliższym czasie, by nie czuł się zaskoczony i zdradzony przez ciebie. Zapytaj, czego obawia się w związku z planowanymi przez ciebie działaniami. Wysłuchaj jego obaw i weź je poważnie pod uwagę. Spróbuj go uspokoić, staraj się go chronić.

19. Bądź uczciwy. Nie obiecuj uczniowi zbyt wiele.

20. Nie stosuj konfrontacji. Gdy dowiesz się, że przyczyną próby samobójczej jest przemoc rówieśnicza, przemoc domowa czy wykorzystywanie seksualne, nie doprowadzaj do konfrontacji ze sprawcami przemocy. Dla ofiary jest to dodatkowa ogromna trauma.

21. Po zakończeniu rozmowy uruchom procedurę postępowania w sytuacjach kryzysowych, w tym powiadom rodziców. Nie pozwól, by uczeń sam opuścił szkołę.

Jeśli czasami borykasz się z myślami samobójczymi, wypełnij ten formularz. W ten sposób stworzysz sobie swój osobisty plan bezpieczeństwa. Kiedy następnym razem pojawiają się u Ciebie myśli o odebraniu sobie życia, podążaj za tym planem krok po kroku, aż będziesz bezpieczny/a. Myśli o odebraniu sobie życia są rezultatem doświadczenia ogromnego bólu i braku możliwości przezwyciężenia trudności. Dlatego musimy zmniejszyć ból i rozwinąć możliwości radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych.

Trzymaj plan w łatwo dostępnym dla Ciebie miejscu, tak aby łatwo go odnaleźć, kiedy będzie Ci potrzebny.

17

Załącznik nr 5. - Gdzie szukać pomocy w kryzysie emocjonalnym ?!

Ogólnopolskie telefony pomocowe

- **112** - W razie bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia. Bezpłatnie. Całą dobę. 7 dni w tygodniu
- **116 111** - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Bezpłatnie. Całą dobę. 7 dni w tygodniu.
- **116 123** - Poradnia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym (Kryzysowy Telefon Zaufania). Bezpłatnie. Całą dobę. 7 dni w tygodniu.
- **800 12 12 12** - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Bezpłatnie. Całą dobę. 7 dni w tygodniu.
- **800 100 100** - Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci. Bezpłatnie. www.800100100.pl
- **800 111 123** – Tumbo Linia (w kryzysie żałoby i po stracie bliskiej osoby)
- **801140 068** – www.pomaraneczowalinia.pl

Miejsca pomocowe na terenie Leżajska

- **Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Leżajsku**, Leżajsk ul. M.C. Skłodowskiej 8, tel. (17) 242 07 99
- **NZOZ MEDIKAL – Poradnia Psychologiczna i Psychoterapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży**, Leżajsk ul. Żeromskiego 3, tel. (17) 785 12 40
- **Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży**, Leżajsk, Plac Mariacki 9 tel. (17) 240 61 92 lub (17) 240 61 90
- **Gabinet Terapii MOTYL**, Leżajsk ul. A. Mickiewicza 57, tel. 669 017 031
- **Psycholog chrześcijański** - prywatny gabinet, Dom Pielgrzyma OO. Bernardynów, Leżajsk ul. 11 listopada 1, tel. 733 936 400

Po bezpłatną pomoc psychologiczną i fachowe wsparcie w sytuacji kryzysu psychicznego można zwrócić się do specjalistów również za pośrednictwem czatu lub e-maila, m.in. na poniższych stronach internetowych:

- SOS Czat dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka www.brpd.gov.pl/sos-czat
- Platforma wsparcia, przeznaczona dla osób doświadczających kryzysu psychicznego, emocjonalnego, ekonomicznego czy prawnego www.116SOS.pl www.116sos.pl/formularz
- Napisz do specjalisty portalu Życie warte jest rozmowy www.zwjir.pl
- Czat / kontakt e-mail ze specjalistą Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym www.centrumwsparcia.pl lub www.liniawsparcia.pl

Cele zajęć edukacyjnych

- podniesienie poziomu wiedzy na temat problemów psychicznych młodych osób;
- uwrażliwienie na problematykę kryzysów psychicznych w środowisku rówieśniczym;
- rozwijanie umiejętności rozpoznawania trudności u rówieśników;
- dostarczenie wiedzy na temat bezpiecznych i adekwatnych sposobów reagowania na dostrzeżony u rówieśnika kryzys psychiczny;
- wskazanie miejsc i osób, do których warto zwracać się o pomoc w trudnych sytuacjach życiowych.

Formy, metody, czas pracy, miejsce i materiały

- ćwiczenia w podgrupach z podsumowaniem na forum: rozsypanka, ćwiczenie prawda/fałsz, dyskusja na forum grupy, miniwykład;
- 90 minut – zaleca się prowadzenie zajęć bez przerw, na co pozwala ich interaktywny charakter;
- klasa szkolna lub sala umożliwiająca pracę warsztatową (pracę w podgrupach);
- flipchart, flamastry, guma trenerska lub taśma, opcjonalnie: tablica i kreda.

Grupa

- zajęcia przeznaczone są dla młodzieży od 12. do 18. roku życia. Można je przeprowadzać w szkole – wtedy wielkość grupy uzależniona jest od liczby uczniów w klasie;
- zajęcia mogą być prowadzone również poza szkołą dla osób, które się nie znają. Wtedy zalecane jest, aby jednolite wiekowo grupy były nie większe niż 20–25 uczestników.

Prowadzący

- najlepszymi realizatorami proponowanych zajęć będą osoby pracujące na co dzień z młodzieżą, które posiadają podstawową wiedzę w obszarze rozpoznawania i pomocy młodym osobom w kryzysie psychicznym;
- w celu zapewnienia komfortu pracy z liczną grupą zachęcamy do realizacji zajęć przez dwie osoby prowadzące (w przypadku szkół wychowawca klasy oraz psycholog albo pedagog szkolny).



1

Rozpoczęcie zajęć**Forma pracy:** dyskusja**Potrzebne materiały:** tablica i kreda lub flipchart, flamaster i guma trenerska**Czas trwania:** 5 minut

Prowadzący informuje uczestników, że zajęcia będą dotyczyły zdrowia psychicznego młodych osób. Aby ułatwić wspólną pracę prowadzący proponuje ustalenie i zapisanie podstawowych zasad, do których uczestnicy będą się stosować podczas zajęć, np:

1. Kiedy ktoś mówi, słucham.
2. Nie oceniam wypowiedzi innych.
3. Podczas zajęć nie ujawniam informacji osobistych innych osób (np. tego, że mierzą się z kryzysem psychicznym).
4. Traktuję z szacunkiem i dyskrecją informacje oraz opinie ujawniane przez innych.
5. Maksymalnie angażuję się w zajęcia.

Powyższa lista może zostać rozbudowana o propozycje grupy, tak dalece, jak będzie to służyło przebiegowi zajęć. Gotowy kontrakt należy zapisać w takim miejscu, aby był widoczny dla wszystkich uczestników podczas całych zajęć.

2

Prawda czy fałsz?**Forma pracy:** praca w grupach**Potrzebne materiały:** 3 lub 4 kopie załącznika nr 1**Czas trwania:** 20 minut (10 minut: praca w grupach + 10 minut: omówienie)

Prowadzący dzieli grupę na maksymalnie 8-osobowe zespoły i każdemu z nich przekazuje kopię załącznika nr 1. Zadaniem każdej z podgrup jest zapoznanie się ze wszystkimi stwierdzeniami i określenie przy każdym z nich, czy jest ono prawdziwe, czy fałszywe. Następnie prowadzący odczytuje kolejne stwierdzenia, prosząc przedstawicieli grup o podanie decyzji. Prowadzący komentuje wybory uczestników, ewentualnie właściwie klasyfikuje stwierdzenia zgodnie z kluczem odpowiedzi, przekazując w ten sposób wiedzę dotyczącą zdrowia psychicznego młodych osób.

1. W depresji zawsze pojawiają się myśli samobójcze (właściwa odpowiedź: FAŁSZ)

Nie jest to prawda. Myśli samobójcze mogą, choć nie muszą, pojawić się w przebiegu epizodu depresyjnego. Myśli samobójcze mogą pojawić się również u osób, które na depresję nie chorują.

2. Osoby ze spektrum autyzmu (całościowe zaburzenia rozwoju) nie chorują na depresję (właściwa odpowiedź: FAŁSZ)

Badania (metaanalizy) pokazują, że osoby nieneurotypowe są narażone cztery razy bardziej na wystąpienie depresji, niż osoby neurotypowe (Pezzimenti i in., 2019).

3. Na depresję chorują częściej dziewczęta niż chłopcy (właściwa odpowiedź: FAŁSZ)

Przed okresem dojrzewania depresja jest diagnozowana tak samo często u chłopców, jak u dziewczyn. Od okresu dojrzewania depresja jest diagnozowana dwa razy częściej u dziewcząt, co nie oznacza, że chłopcy przestają chorować.

4. Depresja to choroba, którą można wyleczyć (właściwa odpowiedź: PRAWDA)

Depresja jest chorobą uleczalną, ale nieleczone może być śmiertelna. Depresja może nawracać – tak jak np. alergia – jednak kolejne epizody są krótsze dzięki przebytej wcześniej psychoterapii oraz ponownemu z niej skorzystaniu.

5. Efekty przyjmowania leków psychoaktywnych przez osobę w depresji widać od zażycia pierwszej tabletki (właściwa odpowiedź: FAŁSZ)

Leki psychoaktywne należy przyjmować ściśle pod opieką lekarza. Leki nie działają od razu – oznaki poprawy występują najwcześniej po ok. dwóch tygodniach. Na początku leczenia mogą pojawić się objawy niepożądane, co może być postrzegane jako pogorszenie stanu psychicznego. Skuteczność leków (dawki i stosowanej substancji) można ocenić po ok. 6-8 tygodniach. W depresji leczenie powinno trwać min. sześć miesięcy od momentu osiągnięcia remisji.

6. Każda osoba chorująca na depresję musi przyjmować leki przeciwdepresyjne (właściwa odpowiedź: FAŁSZ)

Podstawą leczenia depresji, szczególnie u młodych osób, jest psychoterapia (indywidualna, grupowa, rodzinna). Jeśli objawy depresji wywołują cierpienie utrudniające codzienne funkcjonowanie i osiąganie efektów psychoterapii, do oddziaływań są włączane leki.

7. Kłopoty ze skupieniem uwagi czy zapamiętywaniem nie są objawem kryzysu w obszarze zdrowia psychicznego, ponieważ on dotyczy emocji (właściwa odpowiedź: FAŁSZ)

Kryzys psychiczny, choć w dużej mierze odnosi się do sfery emocjonalnej (wywołuje silne i nieprzyjemne emocje), wpływa również na sferę poznawczą, behawioralną (zachowanie) i fizjologiczną. W obszarze poznawczym wpływa na wystąpienie krytycznych lub wywołujących dyskomfort myśli, zaburza umiejętność koncentrowania uwagi, zapamiętywania lub wydobywania informacji z pamięci.

8. Nauczyciele powinni wiedzieć o tym, że dany uczeń ma problemy dotyczące zdrowia psychicznego (właściwa odpowiedź: PRAWDA)

Wiedza na temat kryzysu psychicznego ucznia pozwala nauczycielom na dostosowanie procesu nauczania do jego aktualnych możliwości. Analogicznie – osoba po operacji czy złamaniu ręki i związanej z tym dłuższej nieobecności w szkole, może liczyć na rozłożenie materiału do zaliczenia na partie, czy inne wymagania na lekcji WF.

9. Osoby, która samouszkadza się, nie da się powstrzymać (właściwa odpowiedź: FAŁSZ)

Bardzo ważnym elementem pomocy osobie, która dokonuje samouszkodzeń jest rozpraszanie jej myśli i pomoc w bezpiecznym uwolnieniu emocji. Oznacza to, że w danej chwili da się powstrzymać potrzebę samookaleczenia się. Długotrwały efekt w tym zakresie można osiągnąć dzięki psychoterapii.

3

Maski depresji – po czym poznać, że ktoś, kogo znam potrzebuje pomocy.

Forma pracy: miniwykład, praca w grupach

Potrzebne materiały: 4 kartki flipchart, 4 flamastry

Czas trwania: 25 minut (10 minut: praca w grupach + 15 minut: omówienie)

Prowadzący podkreśla, że wiele osób chorujących na depresję lub borykających się z innymi problemami robi wszystko, aby to ukryć. Robią to z różnych powodów, np.:

- boją się odrzucenia, wyśmiania;
- nie rozumieją tego, co się z nimi dzieje;
- wstydzą się tego, jak się czują;
- nie chcą nikogo martwić.

Bardzo ważne jest więc to, żeby otoczenie osoby w kryzysie potrafiło go rozpoznać. Prowadzący dzieli grupę na cztery zespoły, rozdaje flipcharty i flamastry a także prosi, aby każda z grup wypisała, po czym ich zdaniem można poznać, że ktoś jest w kryzysie psychicznym.

Grupa 1: w obszarze uczuć i emocji (pytanie pomocnicze „Jakie emocje mogą towarzyszyć osobie w kryzysie?”)

Grupa 2: w obszarze poznawczym (pytania pomocnicze „Jakie myśli może mieć osoba w kryzysie? W jak sposób kryzys wpływa na funkcje poznawcze: zdolność kojarzenia faktów, koncentracja uwagi, pamięć?”)

Grupa 3: w obszarze zachowań (pytanie pomocnicze „Jak zachowuje się osoba w kryzysie?”)

Grupa 4: w obszarze fizjologii (pytania pomocnicze „Co dzieje się z ciałem osoby w kryzysie? Jak kryzys wpływa na procesy fizjologiczne: sen, jedzenie, poziom energii itp.?”)

Po zakończeniu prac w grupach prowadzący prosi o przedstawienie efektu, w razie potrzeby uzupełnia wiedzę uczniów na podstawie poniższych informacji.

Obszar uczuć emocji: wypełniony jest prawie w całości emocjami i uczuciami bardzo trudnymi: pochodne lęku; poczucie winy; osamotnienie; bezsilność; bezradność; niemoc; bezużyteczność; smutek, ale też złość; wstyd; żal lub rozczarowanie.

Obszar poznawczy: młodej osobie trudno jest zebrać myśli; podejmować decyzje; analizować sytuację w sposób inny niż katastroficzny. Utrudnione jest zapamiętywanie i wydobywanie informacji z pamięci, zdolność racjonalnej oceny własnych możliwości czy zasobów jest zaburzona. Pojawiają się myśli rezygnacyjne i niekiedy samobójcze, dotyczące bycia w pułapce.

Obszar zachowań (behawioralny): wycofanie się z kontaktów, małomówność, płacz (również histeryczny), agresja, kłótniowość, roztargnienie; nagła, sztuczna, nadmierna wesołość; sięganie po substancje psychoaktywne (nadużywanie leków, alkohol, narkotyki); nadmierne zaangażowanie w nowe technologie; niezdolność do wykonywania codziennych czynności życiowych (zaniedbana higiena; strój; spóźnianie się do szkoły lub opuszczanie lekcji; pogorszenie się ocen i brak zaangażowania w naukę); rezygnacja z przyjemności; reakcje, zachowania ryzykowne i próby samobójcze

Obszar fizjologiczny: problemy ze snem, jedzeniem; brak sił; zmęczenie; bóle głowy, brzucha, łędźwi, kończyn, mięśni; napięcie; potliwość; częste infekcje.

4

Co powiedzieć, żeby nie zaszkodzić

Forma pracy: praca w grupach

Potrzebne materiały: 4 lub 5 kopii załącznika nr 2

Czas trwania: 20 minut (10 minut: praca w grupach + 10 minut: omówienie)

Prowadzący dzieli grupę na maksymalnie 6-osobowe zespoły i każdemu z nich przekazuje wcześniej przygotowaną „rozsypankę” z załącznika nr 2. Zadaniem każdej z podgrup jest zapoznanie się ze wszystkimi stwierdzeniami i ocenienie, które z nich mogą być pomocne dla osoby w kryzysie, a których powinniśmy unikać w rozmowach z kimś w trudnej sytuacji.

Następnie prowadzący prosi przedstawicieli grup o przedstawienie efektów pracy. Właściwą klasyfikację wypowiedzi przedstawiono poniżej. W trakcie omawiania ćwiczenia warto zwrócić uwagę na wyjaśnienia odnośnie wypowiedzi, których warto unikać w komunikacji z osobą w kryzysie.

Wypowiedzi pomocne

1. Martwię się o ciebie.
2. Razem możemy zastanowić się, gdzie poszukać pomocy.
3. Jestem, jeśli chcesz porozmawiać.
4. Możesz mi zaufać.
5. Widzę, że jest Ci trudno.
6. Wiele dla mnie znaczysz.
7. Chcę Ci towarzyszyć w Twoich problemach.

Wypowiedzi, których warto unikać

1. Postaraj się o tym nie myśleć.

Wyjaśnienie: osoba w kryzysie wkłada wiele wysiłku, aby nie skupiać się na kryzysie i uwolnić się od przykrych i trudnych emocji. Cechą charakterystyczną myśli krytycznych, katastroficznych, rezygnacyjnych czy samobójczych jest ich mimowolność – im dłużej jesteśmy pod ich wpływem, tym trudniej jest je kontrolować.

2. Ze mną też tak było. Zobaczysz, przejdzie Ci.

Wyjaśnienie: ta wypowiedź z jednej strony przekierowuje uwagę z osoby w kryzysie, na jej rozmowę, z drugiej pokazuje, że kryzys psychiczny może minąć sam z siebie (a jest to nieprawda), w konsekwencji czego może wywołać u osoby w kryzysie myślenie, że coś jej z nią nie tak, np. niewystarczająco się stara, skoro kryzys nawarstwia się, a nie odchodzi.

3. Nie wiem, czym się tak bardzo przejmujesz, spójrz na to z innej strony.

Wyjaśnienie: tego typu wypowiedzi są odbierane przez osoby w kryzysie jako niechęć do zrozumienia i bagatelizowanie. Wzmagają bezradność osoby w kryzysie, która może nie mieć poznawczej możliwości zmiany perspektywy widzenia swojej sytuacji, a to z kolei może frustrować osobę, która te słowa wypowiada.

4. Obiecuję, że nie będiesz więcej mówić o myślach samobójczych.

Wyjaśnienie: złożenie tego typu obietnicy nie sprawi, że myśli samobójcze znikną. Spotęguje jedynie poczucie samotności osoby w kryzysie.

5. Nie wiem, jak Ci pomóc.

Wyjaśnienie: nie musisz wiedzieć, jak pomóc swojemu rówieśnikowi ani rozumieć tego, co przeżywa. Twoja obecność, akceptacja, zachęcanie do mówienia i wspólne szukanie rozwiązań znaczą dla osoby w kryzysie więcej, niż jesteś sobie w stanie wyobrazić.

6. To co mi powiesz, zostanie tylko między nami.

Wyjaśnienie: niezwykle ważne jest, aby nigdy nie obiecywać osobie w kryzysie, że nikt się o tym nie dowie. Rówieśnik, który dowiaduje się o kryzysie młodej osoby odgrywa bardzo ważną rolę – może wspierać, oferować swój czas i zachęcać do rozmowy, nie jest jednak w stanie sprawić, że kryzys zniknie. Dlatego tak ważne jest wspólne poszukiwanie osoby dorosłej, której osoba w kryzysie powie o tym, co przeżywa. W sytuacji, gdy młoda osoba kategorycznie odmawia rozmowy z dorosłym, bardzo ważne jest to, aby jej rówieśnik sam ją odbył. Umożliwi to otoczenie osoby w kryzysie niezbędną opieką, o którą sama boi się lub nie ma siły poprosić.

7. Nie wierzę, że możesz zrobić sobie coś złego.

Wyjaśnienie: badania pokazują, że 80% osób, które mówią innym, że podejmą próbę samobójczą, faktycznie ją podejmują. Bez względu na wiarę czy niewiarę osób ze swojego otoczenia. Wszystko, co słyszysz od osoby w kryzysie traktuj jako wołanie o pomoc.

8. Musimy Cię ogarnąć!

Wyjaśnienie: osoba w kryzysie psychicznym jest przytłoczona przez nieprzyjemne emocje, krytyczne myśli, jest zmęczona i pozbawiona energii. Może nie mieć siły, aby „ogarnąć się” razem ze swoim rówieśnikiem, pełnym energii i pozytywnego myślenia.

Na zakończenie ćwiczenia prowadzący zaznacza również, że każdy z nas może spontanicznie, w sposób nieprzemyślany zareagować na kryzys psychiczny osoby z naszego otoczenia. Nie należy się za to winić. W takiej sytuacji warto przeprosić za swoje nieprzemyślane słowa i zaoferować wsparcie i pomoc we wspólnym szukaniu rozwiązań.



5

Mapa pomocy

Forma pracy: praca własna, praca w grupach

Potrzebne materiały: załącznik nr 3 dla każdego uczestnika, 4 kartki flip-chart, 4 flamastry

Czas trwania: 20 minut (10 minut: praca w grupach + 10 minut: omówienie)

Prowadzący rozdaje każdemu uczestnikowi kopie załącznika nr 3 i prosi, aby w każde wolne pole postarali się wpisać osobę, albo miejsce, gdzie młoda osoba w kryzysie może szukać dla siebie pomocy. Na wykonanie tej części ćwiczenia uczestnicy mają 5 minut. Następnie dzieli uczestników na cztery grupy, przekazuje im flipcharty i flamastry oraz prosi, aby uczniowie wspólnie stworzyli mapę pomocy na podstawie indywidualnych map. Po zakończeniu pracy w grupach prowadzący prosi o przedstawienie jej efektów na forum, upewniając się, że na mapach znajdują się takie miejsca i osoby jak:

1. rodzice nastolatka w kryzysie,
2. rodzice przyjaciół osoby w kryzysie,
3. dorosłe rodzeństwo,
4. dorośli z dalszej rodziny (dziadkowie, wujek, ciocia, rodzice chrzestni),
5. wychowawca, nauczyciel, pedagog, psycholog szkolny,
6. psychiatra,
7. psychoterapeuta,
8. Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży FDDS **116 111** i wiadomości online **116111.pl** (całodobowo),
9. Telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka **800 12 12 12** i czat **800121212.pl** (całodobowo),
10. Telefon Zaufania Towarzystwa Przyjaciół Dzieciom **800 119 119** i czat **800119119.pl** (codziennie 14:00-22:00),
11. Telefon Zaufania Młodych Fundacji Itaka **22 484 88 04** (poniedziałek – piątek 12:00-20:00),
12. serwis **www.zwjz.pl** który zawiera wiele informacji samopomocowych, z których mogą korzystać młode osoby w kryzysie, a także umożliwia im przesłanie wiadomości do specjalisty.



6

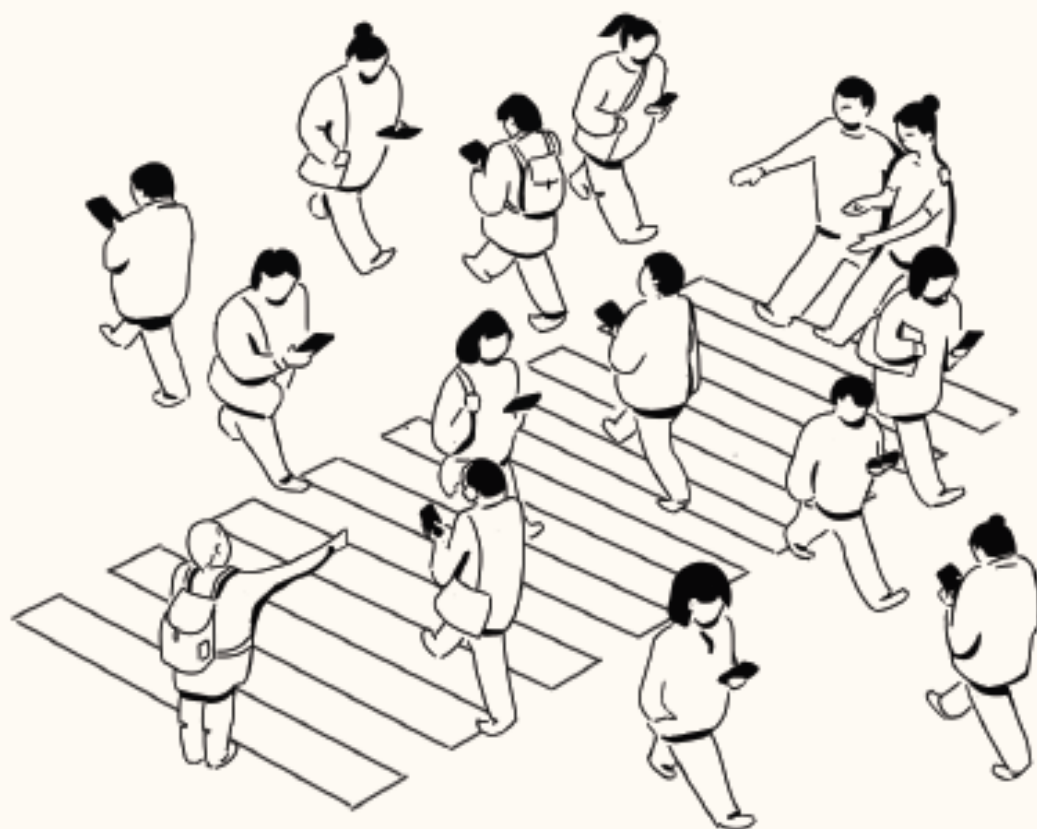
Podsumowanie zajęć

Forma pracy: miniwykład

Czas trwania: 5 minut

W podsumowaniu zajęć prowadzący podkreśla, że kryzys w obszarze zdrowia psychicznego może dotknąć każdą osobę. Nie jest on dowodem na słabość czy niedojrzałość. Podczas zajęć uczestnicy dowiedzieli się, co przeżywa osoba, która mierzy się np. z depresją, a także, co mogą zrobić, aby okazać takiej osobie swoją troskę i wsparcia.

Prowadzący przypomina, że osobie w kryzysie może być trudno samodzielnie dostrzec osoby, do których mogłaby zwrócić się o pomoc i które mogą wesprzeć ją w przetrwaniu trudności. Dlatego warto wspólnie z nią ich poszukiwać. Mogą być to rodzice lub inne bliskie osoby, nauczyciele, pedagodzy i psycholodzy szkolni. Istnieje także możliwość kontaktu anonimowego – w telefonach zaufania, prowadzonych przez nie czatach lub poradnictwie online, np. na stronie www.zwjz.pl.



Załącznik nr 1

W depresji zawsze pojawiają się myśli samobójcze.	P	F
Osoby ze spektrum autyzmu (całościowe zaburzenia rozwoju) nie chorują na depresję.	P	F
Na depresję chorują częściej dziewczęta niż chłopcy.	P	F
Depresji nie da się wyleczyć.	P	F
Efekty przyjmowania leków psychoaktywnych przez osobę w depresji widać od zażycia pierwszej tabletki.	P	F
Każda osoba chorująca na depresję musi przyjmować leki przeciwdepresyjne.	P	F
Kłopoty ze skupieniem uwagi czy zapamiętywaniem nie są objawem kryzysu w obszarze zdrowia psychicznego, ponieważ on dotyczy emocji.	P	F
Nauczyciele powinni wiedzieć o tym, że dany uczeń ma problemy dotyczące zdrowia psychicznego.	P	F
Osoby, która samouszkadza się, nie da się powstrzymać.	P	F

Załącznik nr 2

Postaraj się o tym nie myśleć.	Obiecuj mi, że nie będziesz więcej mówić o myślach samobójczych.	Nie wierze, że możesz zrobić sobie coś złego.
Marwię się o Ciebie.	Jestem, jeśli chcesz porozmawiać.	Musimy Cię ogarnąć!
Zemną też tak było. Zobaczysz, przejdzie Ci.	Nie wiem, jak Ci pomóc.	Widzę, że jest Ci trudno.
Razem możemy zastanowić się, gdzie poszukać pomocy.	Możesz mi zaufać.	Wiele dla mnie znaczyysz.
Nie wiem czym się tak bardzo przejmujesz, spójrz na to z innej strony.	To co mi powiesz, zostanie tylko między nami.	Chcę towarzyszyć Ci w Twoich problemach.



Załącznik nr 3



JAK POMÓC OSOBIE W KRYZYSIE SAMOBÓJCZYM

1. Zachowaj spokój i łagodność wypowiedzi podczas inicjowania kontaktu.
2. Zaproś do rozmowy pytając:
 - a) „Jak mogę pomóc?”
 - b) „Co sprawi, że poczujesz się lepiej?”
 - c) „Co dotychczas pomagało ci w pokonywaniu trudności?”
3. Wysłuchaj bez osądzania, okaż zrozumienie.
4. Zaproponuj wsparcie, czas, uwagę.
5. Pomóż w rozproszeniu negatywnych myśli, np. zaproponuj wspólny spacer, wyjście do kina, na zakupy, na siłownię, przejażdżkę rowerem.
6. Pomóż w szukaniu różnych możliwości wyjścia z kryzysu, np. zaproponuj skorzystanie z wizyty u specjalisty – psychologa, pedagoga, psychiatry.
7. Pomóż zmniejszyć lęk i zwiększyć poczucie bezpieczeństwa, np. towarzysząc podczas wizyty u specjalisty.
8. Pomóż zaplanować małe, ale wykonalne w danej chwili kroki.
9. Jeśli nie wiesz, co robić i jak pomóc, zadzwoń pod numery dostępnych telefonów pomocowych (aktualne dane: www.pokonackryzys.pl) i skonsultuj swoje działania ze specjalistami.
10. W przypadku zagrożenia życia dzwoń pod **112**!

Pamiętaj, że sięgnięcie po pomoc jest pierwszym krokiem do pokonania kryzysu.

To właśnie Ty możesz uratować czyjeś życie!

Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych
w Kryzysie Psychicznym

800 702 222

Telefon Zaufania
dla Dzieci i Młodzieży

116 111

Jeżeli jesteś
w kryzysie samobójczym,
przeżywasz żal po stracie bliskiego
w wyniku samobójstwa
lub chcesz komuś pomóc

wejdź na stronę:

www.zwjz.pl

Znajdziesz tu:

- Anonimową i bezpłatną pomoc online
- Bezpłatne konsultacje dla rodziców
- Bezpłatne konsultacje dla nauczycieli
- Wyniki ankiet i opinie udzielających bezpłatnej pomocy
- Listę telefonów pomocowych
- Miły oraz fakty na temat samobójstw
- Historie osób, które przeżyły próbę samobójczą
- Filmy i porady i artykuły
- Artykuły naukowe dotyczące suicydologii



życie warte jest rozmowy