

Πώς να μιλήσετε στους νέους για την αυτοκτονία



Όταν συμβαίνει μια αυτοκτονία, είναι ένα τραυματικό συμβάν για το σχολείο ή την κοινότητα και ο αντίκτυπος στους νέους μπορεί να είναι σημαντικός. Η αυτοκτονία μπορεί να προκαλέσει διάφορες συναισθηματικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις.

Αυτές θα είναι ξεχωριστές για κάθε άτομο και εξαρτώνται από παράγοντες όπως παλιές εμπειρίες, επίπεδο στήριξης, χαρακτήρα του ανθρώπου και πόσο κοντινός ήταν ο μαθητής στον αποθανόντα.

Μιλώντας στους νέους για την αυτοκτονία μπορεί να σας φανεί υπερβολικά δύσκολο. Πολλοί άνθρωποι φοβούνται ότι θα προκαλέσει αυξημένη αγωνία ή ακόμα και να οδηγήσει στην ανάπτυξη αυτοκτονικών σκέψεων ή «μεταδοτικής» αυτοκτονίας (διαβάστε το ενημερωτικό φυλλάδιο **headspace** για το *Suicide Contagion*) (μεταδοτική αυτοκτονία).

Ωστόσο, μιλώντας για την αυτοκτονία με έναν ήρεμο και απλό τρόπο, καθώς επίσης παρέχοντας πληροφορίες υποστήριξης, είναι πραγματικά πολύ σημαντικό για να βοηθήσει τους νέους να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους και να βγάλουν νόημα γι' αυτό που συνέβη.

Είναι σημαντικό να είστε προνοητικοί και ευαίσθητοι όταν μιλάτε στους νέους για την αυτοκτονία. Ο στόχος είναι να περιοριστούν οι βλαβερές συνέπειες του θανάτου και να προωθηθούν θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης και καλής ψυχικής υγείας. Παρακάτω αναφέρονται μερικοί σημαντικοί παράγοντες που πρέπει να θυμάστε.

1. Να δίνετε ακριβείς πληροφορίες για την αιτία που αυτοκτονούν οι άνθρωποι

Η αυτοκτονία είναι μια πολύπλοκη συμπεριφορά που προκαλείται από διάφορους παράγοντες και σπάνια είναι το αποτέλεσμα ενός μοναδικού συμβάντος ή προβλήματος. Πολλοί άνθρωποι που αυτοκτονούν αντιμετώπιζαν προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως κατάθλιψη κατά την περίοδο του θανάτου τους. Αυτή η ασθένεια μπορεί να κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται απελπισία και να έχει επιπτώσεις στην ικανότητά τους να σκεφτούν καθαρά και λογικά. Η παροχή πληροφοριών σχετικά με τη σχέση μεταξύ ψυχικής ασθένειας και αυτοκτονίας μπορεί να ενθαρρύνει τους ανθρώπους να αναζητήσουν βοήθεια για τον εαυτό τους ή για άλλους, πράγμα που θα μειώσει τον κίνδυνο της αυτοκτονίας.

2. Να αποφεύγουμε να επιρρίπτουμε ευθύνες

Οι νέοι συχνά θέλουν απαντήσεις για την αιτία που συνέβη μια αυτοκτονία και αυτό μπορεί να τους οδηγήσει να επιρρίψουν ευθύνες για το θάνατο σ' ένα συγκεκριμένο γεγονός ή πρόσωπο. Εξηγήστε ότι η αυτοκτονία δεν είναι απλή και συχνά είναι το αποτέλεσμα μιας σειράς παραγόντων που συμβάλλουν. Αυτό μπορεί να μειώσει την πιθανότητα να συμβεί επίρριψη ευθυνών ή κατηγοριών σε άλλους.

3. Μην επικεντρώνεστε στη μέθοδο της αυτοκτονίας

Αποφεύγετε να μιλάμε περιγραφικά ή λεπτομερειακά σχετικά με τον τρόπο που πέθανε το άτομο. Οι λεπτομερείς περιγραφές του θανάτου μπορεί να είναι ολέθριες και οδυνηρές και μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο μίμησης από ευάλωτους νέους. Να δίνετε προσοχή στον τρόπο διαχείρισης των συναισθημάτων που εμφανίστηκαν από τον θάνατο του ατόμου και να μείνετε μακριά από λεπτομέρειες για το πώς πέθανε κάποιος.

Η αυτοκτονία είναι μια πολύπλοκη συμπεριφορά που προκαλείται από διάφορους παράγοντες και σπάνια είναι το αποτέλεσμα ενός μοναδικού συμβάντος ή προβλήματος.

Πώς να μιλήσετε για την αυτοκτονία στους νέους



4. Μιλήστε για συναισθήματα όπως θυμός και ευθύνη

Καθησυχάστε τους νέους ότι οι διάφορες αντιδράσεις μετά από μια αυτοκτονία είναι φυσιολογικές. Οι νέοι μπορεί να αισθάνονται θυμό προς το άτομο που πέθανε ή αισθάνονται ότι με κάποιον τρόπο θα μπορούσαν να είχαν αποτρέψει τον θάνατο. Τέτοια συναισθήματα μπορεί να οδηγήσουν σε αυξημένη σύγχυση και αγωνία. Καθησυχάστε τους ότι δεν φταίνε και ότι αν αισθάνονται θυμό δεν σημαίνει ότι δεν νοιάζονται για το άτομο. Αν ομαλοποιήσετε αυτά τα συναισθήματα κι αν επιτρέψετε στους νέους να εξηγήσουν τις συναισθηματικές αντιδράσεις τους μπορεί να βοηθήσει στη διαδικασία του πένθους.

5. Παροτρύνετε την αναζήτηση βοήθειας

Εάν ένα νεαρό άτομο ή κάποιος φίλος του αισθάνονται συγκλονισμένοι, ανίκανοι να αντιμετωπίσουν την κατάσταση ή αναπτύσσουν σκέψεις αυτοκτονίας, να τους ενθαρρύνετε να ζητήσουν βοήθεια. Να τους ενημερώσετε για το ποιες είναι οι επιλογές υποστήριξης τους. Αυτό θα τους επιτρέψει να επιλέξουν κάποιο άτομο με το οποίο αισθάνονται άνετα και να αυξήσουν την πιθανότητα να ζητήσουν βοήθεια. Επιλογές υποστήριξης θα μπορούσαν να είναι κάποιος γονέας ή έμπιστος ενήλικας, όπως δάσκαλος, σχολικός σύμβουλος ή οικογενειακός γιατρός.

6. Ρωτήστε αν έχουν σκέψεις αυτοκτονίας

Αν ανησυχείτε ότι κάποιο νεαρό άτομο μπορεί να διατρέχει κίνδυνο αυτοκτονίας, είναι σημαντικό να του μιλήσετε ξεκάθαρα για τις ανησυχίες σας με έναν ήρεμο και μη επικριτικό τρόπο. Μπορεί να αισθάνεστε άβολα να ρωτήσετε κάποιον ξεκάθαρα για αυτοκτονικές σκέψεις ή σχέδια, αλλά είναι αναγκαίο προκειμένου να εξακριβωθεί αν το άτομο διατρέχει κίνδυνο και πόσο άμεσος είναι αυτός ο κίνδυνος. Κάνοντας ξεκάθαρες ερωτήσεις μπορεί επίσης να είναι μια τεράστια ανακούφιση για το νεαρό άτομο που αγωνιά με σκέψεις αυτοκτονίας. Του δίνεται η άδεια να μιλήσει ανοιχτά για το πώς αισθάνεται και η ευκαιρία να λάβει υποστήριξη.

7. Σκεφτείτε για τους περιθωριοποιημένους νέους

Η αυτοκτονία είναι ένα δύσκολο θέμα για πολλούς ανθρώπους, για τους νέους όμως που ταυτίζονται ότι αποτελούν μέρος μιας περιθωριοποιημένης ομάδας, όπως άτομα μεταναστευτικής καταγωγής, Αβορίγινες και Νησιώτες των Στενών Τόρες ή λεσβίες, ομοφυλόφιλοι, αμφιφυλόφιλοι, υπερφυλικό και διαφυλικό, υπάρχουν επιπρόσθετες ευαισθησίες που πρέπει να γνωρίζετε. Όταν σκεφτόμαστε για θέματα που σχετίζονται με την αυτοκτονία των νέων είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε για τις ξεχωριστές ανάγκες των ομάδων αυτών και να ανταποκρινόμαστε με τον πλέον κατάλληλο τρόπο. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα headspace School Support (Σχολική Υποστήριξη headspace).

Αν πιστεύετε ότι ένα νεαρό άτομο διατρέχει κίνδυνο αυτοκτονίας, θα πρέπει να ζητήσετε επαγγελματική υποστήριξη από την τοπική σας υπηρεσία ψυχικής υγείας ή το τμήμα εκτάκτων περιστατικών και να κρατήσετε το νεαρό άτομο ασφαλές μέχρι να έρθει βοήθεια.

Απομακρύνετε οποιαδήποτε μέσα αυτοκτονίας που έχει στη διάθεσή του και βρίσκονται στο άμεσο περιβάλλον, όπως φάρμακα ή όπλα. Παραμείνετε μαζί με το νεαρό άτομο (ή φροντίστε να υπάρχει επίβλεψη) έως ότου μπορούν να έρθουν να δουν και να αξιολογήσουν το παιδί.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την αυτοκτονία ή υποστήριξη headspace.org.au/schoolsupport ή headspace.org.au

Άλλα ενημερωτικά φυλλάδια που μπορεί να σας ενδιαφέρουν:

Αναγνώριση των παραγόντων κινδύνου και προειδοποιητικών ενδείξεων αυτοκτονίας, Διαχείριση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μετά από μια αυτοκτονία. Κατάρτιση μύθων: αυτοκτονικός ιδεασμός «Αν κάνετε ερωτήσεις στους νέους για αυτοκτονικές σκέψεις ή συμπεριφορές απλά βάζετε ιδέες στο μυαλό τους»

Για περισσότερες συμβουλές διαβάστε το **headspace School Support Suicide Postvention Toolkit – A Guide for Secondary Schools** (Πακέτο πληροφοριών Σχολικής Υποστήριξης για την Αυτοκτονία – Οδηγός για τα Δευτεροβάθμια Σχολεία).

Ευχαριστίες

American Foundation for Suicide Prevention and Suicide Prevention Resource Centre. (2011). *After a Suicide: A Toolkit for Schools*, Newton, MA: Education Development Centre, Inc.
Australian Government Department of Health and Ageing. (2011). *LIFE Fact Sheets*, Canberra: Commonwealth of Australia, accessed at www.livingisforeveryone.com.au
South Australia Department of Education and Children's Services, Catholic Education South Australia and Association of Independent Schools. (2010). *Suicide Postvention Guidelines: a framework to assist staff in supporting their school communities in responding to suspected, attempted or completed suicide*. South Australia: Government of South Australia, Department of Education and Children's Services.