

Niepojące statystyki zachowań samobójczych wśród dzieci

10 października 2022

Ubiegłoroczne statystyki Policji pokazały gwałtowny wzrost liczby prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży. Było ich prawie 1,5 tys., czyli o 77 proc. więcej niż w 2020 roku. Aż 127 z tych prób było śmiertelnych. Eksperci alarmują, że poza oficjalnymi statystykami prób samobójczych młodych ludzi może być kilkukrotnie więcej. – Jako społeczeństwo możemy nauczyć się pierwszej pomocy emocjonalnej i spowodować, że prób samobójczych w naszym kraju będzie mniej – mówi dr Halszka Witkowska, koordynatorka platformy edukacyjno-pomocowej „Życie warte jest rozmowy”.



Z danych Komendy Głównej Policji wynika, że w 2021 roku 1496 dzieci i nastolatków poniżej 18. roku życia podjęło próbę samobójczą (85 prób podjęły dzieci w przedziale wiekowym między 7 a 12 lat). Aż 127 z tych prób zakończyło się śmiercią. W stosunku do 2020 roku oznacza to wzrost o 77 proc. zachowań samobójczych oraz o 19 proc. liczby zgonów.

Dokument „Zachowania samobójcze wśród dzieci i młodzieży. Raport za lata 2012–2021”, opracowany w ramach projektu „Życie

warte jest rozmowy” Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego, wskazuje jednak, że dane Policji pokazują tylko te próby samobójcze, o których zostały powiadomione organy ścigania. Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że na każdą odnotowaną w oficjalnych rejestrach śmierć samobójczą młodej osoby przypada od 100 do 200 prób niezgłoszonych. Jeśli przyjmiemy ten współczynnik w Polsce, to liczbę prób odebrania sobie życia w 2021 roku można by szacować w przedziale od 12 700 do 25 400. „W grupie wiekowej do 18. roku życia najważniejszymi czynnikami ryzyka, które wpływają na zachowania samobójcze, są przemoc fizyczna, seksualna i psychiczna, ale także zaniedbanie emocjonalne, o którym bardzo mało mówimy w naszym kraju. Myślę o takich momentach, kiedy dziecko jest w domu niezauważalne, kiedy rodzice nie mają dla niego czasu, kiedy przekładają inne rzeczy nad to, aby się opiekować dzieckiem. Bardzo ważnym problemem z tym związanym jest także bagatelizowanie problemów młodych ludzi, czyli my ich po prostu nie słuchamy i nie słyszymy” – wyjaśnia w rozmowie z agencją Newseria Biznes dr Witkowska.

Obok ogólnego wzrostu liczby prób samobójczych szczególnie niepokojący jest wzrost takich zachowań w grupie dziewczynek. W 2021 roku, według Komendy Głównej Policji, wyniósł on 101 proc. Jak podkreśla ekspertka PTS, czynnikiem, który wpłynął na wzrost liczby zachowań samobójczych wśród osób do 18. roku życia, jest pandemia, ale to nie ona stanowi główny powód. „Pandemia skumulowała powody, które były zauważalne już wcześniej. Jeśli w czasie lockdownu młode osoby były zamknięte w domu z domownikiem, który dokonywał przemocy psychicznej czy fizycznej, ale także odcięte od rówieśników, od możliwości kontaktu, to problemy, z którymi mierzyły się wcześniej, spotęgowały się” – wyjaśnia specjalistka.

Aby zapobiec próbom samobójczym, potrzebna jest odpowiednia postawa dorosłych, znajdujących się w otoczeniu dziecka lub nastolatka, przede wszystkim rodziców, wychowawców i nauczycieli. Ważne jest zwracanie uwagi na zachowanie dziecka

lub nastolatka, niebagatelizowanie zmian w jego postawie, obniżenia nastroju, komunikatów dotyczących tego, że ma wszystkiego dosyć, że nie ma siły żyć, że nie chce chodzić do szkoły itp. „Powinniśmy zwracać uwagę na mocne zmiany w zachowaniu, czyli sytuacje, kiedy dziecko nagle staje się bardziej apatyczne, więcej śpi albo z drugiej strony robi się bardziej nerwowe. Często niestety traktujemy to jako część buntu nastolatka, a podobne do buntu są objawy nastoletniej depresji. Po pierwsze, należy obserwować młodego człowieka, po drugie słuchać, jeżeli zwraca się do nas z problemem, i reagować. Nie bagatelizujemy problemów młodych ludzi i nauczmy się na nowo z nimi rozmawiać” – radzi rozmówczyni.

Na problemy z komunikacją wskazują również młodzi ludzie. Wiele osób, które piszą do serwisu ZJWR.pl, przyznaje, że mierzy się z poczuciem samotności, bezradności i beznadziejności, ale nie wie, jak poprosić o pomoc dorosłych.

Zdaniem ekspertów PTS powinniśmy uczyć się udzielać pierwszej pomocy emocjonalnej tak samo, jak uczymy się postępowania w razie wypadku czy zawału. Szybka i odpowiednia reakcja może kogoś powstrzymać przed próbą samobójczą. To szczególnie istotne, jeśli weźmiemy pod uwagę braki w systemie ochrony zdrowia psychicznego, czyli m.in. trudny dostęp do psychiatrów i psychologów. Zwiększanie dostępności instytucjonalnych form pomocy jest drugą istotną kwestią, która pomoże walczyć z rosnącą liczbą zachowań samobójczych.

„Warto zwrócić uwagę na rozwój środowiskowych centrów zdrowia psychicznego, ale także środowiskowych centrów pomocy dzieci i młodzieży. Jest to pierwszy poziom referencyjny, na którym faktycznie ta pierwsza pomoc emocjonalna jest przekazana już do specjalisty. Można tam uzyskać pomoc psychologa i psychiatry” – podkreśla dr Halszka Witkowska. „Podstawowym problemem jest to, że w naszym kraju bardzo dużo młodych osób po próbie samobójczej trafia do szpitala, bo nie ma innego miejsca, w którym się nimi zaopiekują. A chodzi o to, żeby do prób samobójczych nie dochodziło. Po to jest nam potrzebna

pomoc środowiskowa, która będzie bliżej młodego pacjenta”.

Zapobieganie zachowaniom samobójczym jest jednym z priorytetów przyjętego w ubiegłym roku Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025 w ramach celu operacyjnego Promocja zdrowia psychicznego. Ministerstwo Zdrowia zwraca tam uwagę nie tylko na zapewnienie dostępu do pomocy osobom w kryzysie psychicznym, lecz także właśnie na opracowanie i upowszechnianie standardów postępowania w przypadku ryzyka zachowań samobójczych skierowanych do różnych grup i instytucji, m.in. przedstawicieli służby zdrowia, pomocy społecznej, nauczycieli, służb mundurowych czy rodziców. Kolejna ważna kwestia to podnoszenie kompetencji w zakresie wczesnego wykrywania symptomów zachowań samobójczych i podejmowania interwencji w kierunku takich osób.

Zdjęcie: [1327213](#) (CC0)

Źródło: [Biznes.Newseria.pl](https://biznes.newseria.pl)