

Stručni rad

# **POJAVA SUICIDALNIH MISLI KOD UČENIKA OSNOVNE ŠKOLE**

**Marina Garić, mag. prof. pov. i mag. prof. ped.**

**I. osnovna škola Celje**

**Sažetak**

Samoubojstvo predstavlja veliki javnozdravstveni problem s dalekosežnim društvenim, emocionalnim i ekonomskim posljedicama. Svake godine u svijetu samoubojstvo počini oko milijun ljudi, a procjenjuje se da je svakim tim činom ozbiljno pogođeno još najmanje šest osoba. Slovenija spada u zemlje s visokom stopom samoubojstava. Samoubojstvo i suicidalna ponašanja, osobito kada je riječ o adolescentima, još uvijek je tabu tema. Općenito, takvo ponašanje još uvijek je predmet kritika i uključuje loše konotacije jer je povezano sa smrću. Stoga u današnjem društvu još uvijek predstavlja zabranjenu temu o kojoj baš i nije prikladno previše pričati. Važno je da adolescentu pogođenom takvim problemom pružimo odgovarajuću i pravovremenu pomoć. U tom smislu veliku ulogu ima školska savjetodavna služba koja po potrebi o problemima adolescenta obavještava i roditelje, a u slučaju težih oblika pojave suicidalnih misli uključuje i vanjske službe zadužene za pomoć adolescentima sa suicidalnim mislima. Važno je da školski savjetnik bude dostupan adolescentu, pri čemu se treba pridržavati smjernica koje se odnose na korištenje različitih tehnika za rad s adolescentima sa suicidalnim mislima. O problemu suicida potrebno je osvijestiti kako roditelje, tako i vršnjake adolescenta sa suicidalnim mislima jer mogu značajno utjecati na brzo postupanje u slučaju prepoznavanja znakova suicida. Bolje razumijevanje može biti od ključne važnosti za prevenciju suicida.

**Ključne riječi:** ponašanje učenika, prevencija, ponašanje učenika, agresija.

# 1. Faktori rizika za suicidalno ponašanje učenika

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) definira suicid kao čin s očekivanim, planiranim i poznatim ishodom. Cilj pojedinca je smrt. U glavi suicidalne osobe odvija se tzv. suicidalni proces koji uključuje suicidalno ponašanje i u konačnici dovodi do čina koji se temelji na suicidalnim mislima. [1]

Kao konačni oblik suicidalnog ponašanja, suicid se kod odraslih osoba i adolescenata ne događa odjednom, bez razloga i upozorenja. Suicid često predstavlja tek završetak procesa koji je mogao započeti mnogo prije samog čina suicida. Stoga je suicid složena pojava koja proizlazi iz dugotrajnih i dinamičnih događanja. Slično kao i tijekom drugih razdoblja života, tijekom razdoblja adolescencije povezuje se, zbraja i međusobno ojačava više faktora koji kroz međusobnu interakciju povećavaju mogućnost i rizik od suicida. [5]

Stoga razlikujemo nekoliko podjela faktora rizika. Faktori rizika koji su karakteristični za adolescente podijeljeni su u tri veće skupine, odnosno individualne, obiteljske i faktore okoline. [5]

## 1.1 Utjecaj obitelji

Obitelj igra važnu ulogu u odrastanju i socijalizaciji adolescenata. Unutar obitelji adolescent stječe znanja o međusobnim odnosima članova, prihvaća vrijednosti i stavove, odrasta, sazrijeva u odraslu osobu i suosjeća. Obitelj predstavlja veznu kariku između adolescenta, društva i šireg okruženja. [5] U obiteljima iz kojih dolazi adolescent kod kojeg se pojavljuju suicidalne misli, osim psihičkih poremećaja roditelja često su prisutni i konfliktni odnosi, otežana komunikacija te iznimno niska ili visoka očekivanja roditelja prema djeci. [6]

Ne treba zaboraviti ni socioekonomski status obitelji. Veliki broj adolescenata kod kojih postoji visoki rizik od pojave suicidalnog ponašanja dolazi iz socijalno ugroženih obitelji. Uskraćene su im brojne mogućnosti, od materijalnih i socijalnih do obrazovnih, što u konačnici dovodi do smanjenja kvalitete života u njihovoj životnoj sredini. Sve to utječe i na niz navika koje negativno utječu na njihovo zdravlje i pravilan psihosocijalni razvoj. [6]

## 1.2 Utjecaj vršnjaka

S odrastanjem se povećava i važnost odnosa s vršnjacima, posljedično i njihov utjecaj na adolescenta. Važan faktor rizika predstavlja suicidalno ponašanje prijatelja i drugih vršnjaka koje adolescent poznaje. Možda će ih oponašati, a rizik je tim veći što se više identificira s vršnjakom kod kojeg se pojavljuju suicidalne misli. Takva identifikacija posljedica je sličnih karakteristika, problema ili bliskih međuljudskih odnosa. Osim oponašanja, važni su i drugi aspekti vršnjačkih odnosa. [5]

## 1.3 Utjecaj škole

Škola ima vrlo važnu ulogu u životu adolescenta jer u njoj provodi mnogo vremena. Unatoč brojnim pozitivnim faktorima koje donosi u njihov život, ne treba zanemariti njene potencijalne negativne utjecaje. Problemi povezani sa školom koji mogu predstavljati potencijalni rizik za razvoj suicidalnog ponašanja vrlo su različiti, ali u najviše slučajeva to su neuspjeh u školi i vršnjačko nasilje od strane drugih učenika. Zbog neuspjeha u školi adolescent može početi sumnjati u vlastite intelektualne

sposobnosti i mogućnosti, razvijati nisko samopoštovanje, anksioznost, depresivno raspoloženje i sl. Kao rezultat toga, može početi razmišljati o suicidu kao izlazu iz ove stresne situacije. Suicidalne misli mogu se pojaviti kod učenika s trajnim neuspjehom u učenju, kao i kod učenika s iznenadnim, neočekivanim uspjehom, pogotovo ako je adolescent bio uvjeren u dobar uspjeh. Važnu ulogu imaju i očekivanja roditelja i želja adolescenta da ispuni njihova očekivanja. Važan znak upozorenja da se nešto događa s adolescentom i da se iza toga možda kriju depresivno raspoloženje ili sklonost suicidu su njegovi problemi s disciplinom ili neopravdani izostanci s nastave. [5]

## 2. Prevencija suicidalnog ponašanja u školi

Škola nije samo obrazovna institucija u kojoj mladi provode dio svog vremena i mladosti, nego i mjesto susretanja i sukobljavanja s brojnim važnim razvojnim prioritetima i prilikama, mjesto gdje mogu nastati ili se jednostavno pojaviti razni problemi. U društvene odnose uključeni su i stručni djelatnici škole i obitelji adolescenata. Sve to pruža brojne mogućnosti za prepoznavanje i sprječavanje suicidalnog ponašanja. Suicidalni proces koji uključuje prve simptome suicidalnog ponašanja, otkrivene oblike komuniciranja suicidalnih namjera i misli te samoozljeđivanja, pokušaja suicida, a u konačnici i smrti uzrokovane suicidom nije kratkotrajan proces, već se razvija tijekom najmanje nekoliko mjeseci. Tijekom tog razdoblja, adolescent koji se bori s ovim problemom prelazi granicu između života i smrti. U školskom okruženju to je razdoblje prepoznavanja i sprječavanja suicidalnog ponašanja. Pri tome školski savjetnik ima neprocjenjivu, istovremeno vrlo složenu ulogu jer je zbog svojih specifičnih znanja i stručne izobrazbe često nositelj takvih preventivnih aktivnosti. S druge strane, najmanje je izravno uključen u odgojno-obrazovni proces i manje uključen u društvene odnose u školi. [4]

## 3. Uloga i utjecaj školske savjetodavne službe

Malo je vjerojatno da će adolescent u potrebi potražiti pomoć unutar zdravstvenog sustava niti da će svoje probleme povjeriti članovima svoje obitelji. Vjerojatno će o svojim problemima razgovarati s prijateljem ili učiteljem kojem vjeruje. Vrlo često traže od osobu kojoj su se povjerile da nikome ne otkrije detalje o njihovom razgovoru. Pri radu s adolescentima kod kojih se pojavljuju suicidalne misli potrebno je obratiti se nekoj od bliskih osoba ili stručnih osoba, što mogu shvatiti kao izdaju povjerenja. Stoga se obično, kao anonimci, okreću telefonskim linijama za pomoć ili mrežnim stranicama, blogovima i *chat* sobama. [2]

Školski savjetnik ima važnu ulogu jer u svom radu s mladim osobama može prepoznati kritičnu situaciju i upozoravajuće znakove suicidalnog ponašanja. Na takvo ponašanje mogu ga upozoriti i učitelji ili učenici koji primijete da se s određenim adolescentom nešto događa, ili to može učiniti i on sam.

Za savjetnika, suočavanje sa suicidalnim mislima i ponašanjima kod druge osobe, pogotovo ako se radi o adolescentu za kojeg tijekom obavljanja te funkcije i sam snosi dio odgovornosti, predstavlja veliki izazov i može biti težak teret. Budući da je rad s adolescentom sa suicidalnim ponašanjem težak i stresan, savjetniku je potrebna podrška, pomoć i edukacija u vidu predavanja, radionica i odgovarajuće literature.

Važno je da savjetnik u razgovoru s adolescentom sa suicidalnim ponašanjem tome posveti punu pažnju. Također je važno odabrati prikladno vrijeme i mjesto za takav razgovor. Savjetnik mora biti spreman saslušati adolescenta kako bi u potpunosti

razumio koje su ga situacije i problemi doveli do takvog razmišljanja i što za njega znači pojam suicida. Budući da postoji vjerojatnost da će adolescent prvi put govoriti o suicidu, važno je da se osjeća sigurno i prihvaćeno. Jednako tako je od iznimne važnosti da savjetnik tijekom razgovora s adolescentom održava otvoren stav, govori smirenim glasom te da ne izražava bilo kakvo iznenađenje ili negodovanje. Važno je slušati što govori, promatrati njegov govor tijela i druge znakove kao što su zdravlje i stanje organizma. [5]

Ako je rizik od samoozljeđivanja i ozljeđivanja drugih kod adolescenta vrlo visok, savjetnik ne smije te informacije zadržati za sebe. U tom slučaju, savjetnik je dužan adolescentu reći i objasniti koga će i zašto obavijestiti o njihovom sastanku. Važno je da savjetnik ne daje obećanja za koja unaprijed zna da ih neće moći održati, iako bi to adolescent želio.

Kada prepozna ozbiljnost suicidalnog ponašanja adolescenta, mora odlučiti kako će postupiti. Mora odlučiti hoće li s njim raditi samostalno ili će ga uputiti stručnoj osobi. Nakon dogovora s adolescentom i razgovora s upravom odnosno ostalim članovima tima, školski savjetnik mora odlučiti i hoće li obavijestiti roditelje i na koji način. Ako je rizik vrlo visok, potrebna je brza stručna pomoć, time i obavještanje i uključivanje roditelja. Poželjno je da škola ima razrađen plan djelovanja u takvim slučajevima. Važno je da se adolescent sa suicidalnim mislima ne ostavlja sam, već da se redovito prati, čak i ako rizik od suicida nije visok. Na takvim sastancima adolescent mora osjetiti da ga savjetnik prihvaća, razumije njegovu tjeskobu te da ga shvaća ozbiljno. Tek tada se savjetnik može usredotočiti na načine kako pomoći adolescentu da prepozna kada se počnu javljati misli o smrti i s čime su povezane. Također je potrebno provjeriti njegove socijalne kontakte, osobe kojima vjeruje i s kojima može razgovarati. [5]

Za suočavanje s ovim problemom vrlo je važno i samopoštovanje adolescenta, koje predstavlja važan zaštitni faktor u slučaju suicidalnog ponašanja. Zadatak savjetnika je saznati kakva je njegova vlastita slika o sebi i pomoći mu da razvije veće samopouzdanje. Kroz razgovor, adolescenta treba uvjeriti kako sami o sebi često stvaramo negativne misli koje utječu na naše samopouzdanje i na to kako se osjećamo. Ako takve misli često ponavljamo, počinjemo u njih vjerovati, bile one istinite ili ne.

Kada savjetnik procijeni da je rizik od suicidalnog ponašanja adolescenta visok i da je njegov život opasnosti, o tome mora obavijestiti njegove roditelje. U razgovoru s njima pokušat će pronaći najbolji način na koji treba postupiti. U slučaju da savjetnik raspolaže dokazima o zlostavljanju adolescenta od strane roditelja, neće ih kontaktirati. U tom slučaju potrebno je obavijestiti nadležna tijela. Prije nego što obavijesti njegove roditelje, savjetnik je dužan obaviti razgovor s adolescentom. [5]

U razgovoru s roditeljima savjetnik bi trebao razgovarati s roditeljima o tome što mogu učiniti i gdje se mogu obratiti za pomoć. Moguće je da će razgovor o suicidalnom ponašanju njihovog djeteta šokirati roditelje te da će reagirati na različite načine - strahom, ljutnjom ili žalošću. Njihova prva reakcija također može biti sumnja ili poricanje. Zadaća savjetnika je pomoći roditeljima da razumiju i prihvate danu informaciju kao činjenicu te im na odgovarajući način objasniti ozbiljnost situacije i vrstu pomoći koju je potrebna njihovom djetetu. Savjetnik mora biti dobro pripremljen za

razgovor kako bi mogao odgovoriti na sva njihova pitanja odnosno znati gdje eventualno pronaći odgovore. [5]

Vršnjaci jednako tako mogu biti koji će primijetiti da nešto nije u redu s njihovim prijateljem. Stoga je važno pravilno ih informirati o tome kako prepoznati upozoravajuće znakove postojanja ozbiljnog problema i kako u tom slučaju postupiti. To je moguće učiniti na radionicama, vješanjem plakata na oglasnoj ploči, dijeljenjem letaka, korištenjem školske mrežne stranice i sl. Preporučuje se da se takve informacije odnose na prepoznavanje bilo kakvih ozbiljnih problema i kriznih situacija (depresija, poremećaji prehrane, samoozljeđivanje i sl.), a ne samo na suicidalno ponašanje. Bitno je da adolescenti prepoznaju da se njihov prijatelj bori s velikim problemom te da mu je potrebna pomoć. [5] Također je važno dati im do znanja da nam se u svakom trenutku mogu obratiti za pomoć. Ako žele ostati anonimni ili ih brine da ne izdaju povjerenje prijatelja, možemo im dati priliku da nas kontaktiraju putem elektroničke pošte. Trebalo bi im dati i kontakte gdje mogu zatražiti pomoć, primjerice brojeve telefona za psihološku pomoć u krizi i poveznice na odgovarajuće internetske forume. [5]

## 4. Zaključak

Suicidalno ponašanje ne nastaje odjednom, već se razvija u okviru tzv. suicidalnog procesa. Taj proces može trajati nekoliko sati, ili čak nekoliko godina. Stoga je važno znati prepoznati znakove koji se mogu uočiti kod adolescenata sa suicidalnim mislima. Premda se mogu otkriti, ti su znakovi najčešće dobro prikriveni, stoga je važno da savjetnik pažljivo prati sve promjene koje bi mogle proizlaziti iz suicidalnih namjera. Mladi su se s vremenom počeli mijenjati. Najvažniji razlozi promjena kod mladih osoba su duže razdoblje školovanja, sve veća individualizacija odgoja i obrazovanja i profesionalizacija socijalne kontrole. Umjesto sustava kontrole unutar obitelji i na razini škole, provode se nove socijalne kontrole mladih, primjerice kroz potrošnju, ustanove za provođenje slobodnog vremena i kulturnu industriju. Sve to dovodi do dugoročnih promjena koje potiču adolescente na sve ranije samostalno odlučivanje o vlastitom fizičkom i mentalnom zdravlju; s druge strane pak, mladi sve više oponašaju odrasle (alkohol, droga itd.). Uspjeh mladih u školskim i izvanškolskim aktivnostima postao je glavno mjerilo uspješnih obitelji. Sve ovo odražava se negativnim učincima na djecu, odnosno preopterećenošću zbog eventualnog neuspjeha. Takav povećani pritisak na mlade i sve veći rizici ogledaju se u njihovom autodestruktivnom ponašanju. [3]

## 5. Literatura

- [1.][1] Bučinel, T. (2005). Problem samomorilnosti med mladimi v Sloveniji. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.
- [2.][2] Groleger, U. (2009). Samomorilno vedenje. V: Zdravstvena nega in zdravljenje motenj v duševnem zdravju: učbenik. (2009). Ljubljana: Rokus Klett.
- [3.][3] Šešerko Viličnjak, P. (2013). Samomorilnost med mladostniki in vloga šolske svetovalne službe. Diplomsko delo. Maribor: Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta.
- [4.][4] Tančič, A., Groleger, U. (2009). Preventiva samomorilnega vedenja pri mladih – kaj lahko storimo v šolah? V: Tančič, A., Poštuvan, V., Roškar, S. (2009). Spregovorimo o samomoru med mladimi. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.

- [5.][5] Tančič, A. (2009). Tako mlad pa že samomorilen. V: Tančič, A., Poštuvan, V., Roškar, S. (2009). Spregovorimo o samomoru med mladimi. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- [6.][6] Tomori, M. (2003). Preprečevanje samomora pri mladostnikih. V: Marušič, M., Roškar, S. (2003). Slovenija s samomorom ali brez. Ljubljana: DZS.