

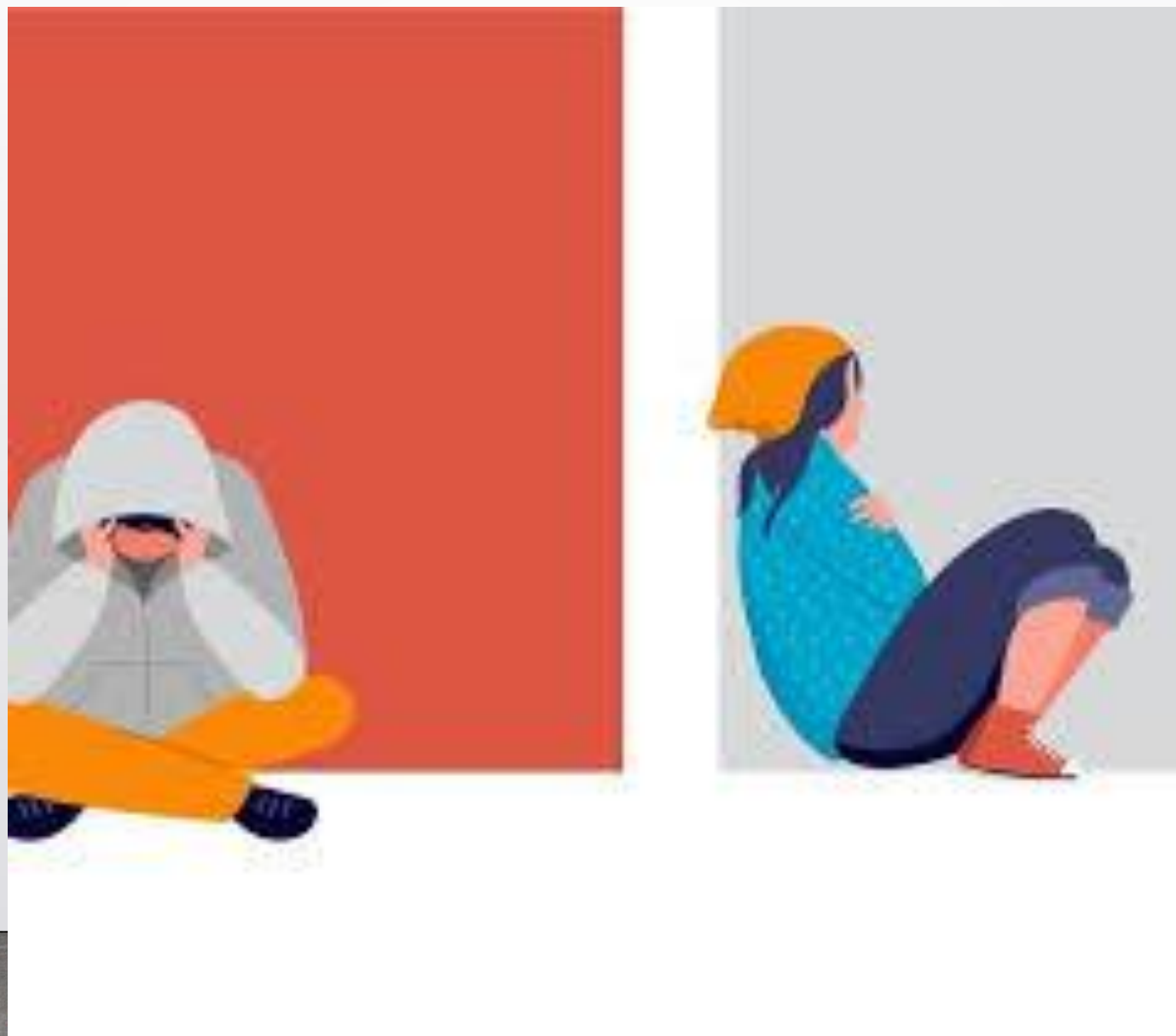


Αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές

- 1. Αυτοτραυματισμοί (σελ. 4-16)**
- 2. Αυτοκτονικότητα (σελ.17-30)**

Επιμέλεια: Χαρά Δημητρίου, Σύμβουλος Εκπαίδευσης Ψυχολόγων

Α', Β, Γ' Π.Ε. & ΔΕ Αθήνας





Στόχοι

- 1. **Διαφοροποίηση αυτοτραυματισμών με αυτοκτονικότητα**
- Λέξεις κλειδιά : Κοινωνική μεταδοτικότητα, εύκολη πρόσβαση



ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΑΥΤΟΚΑΤΑΣΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

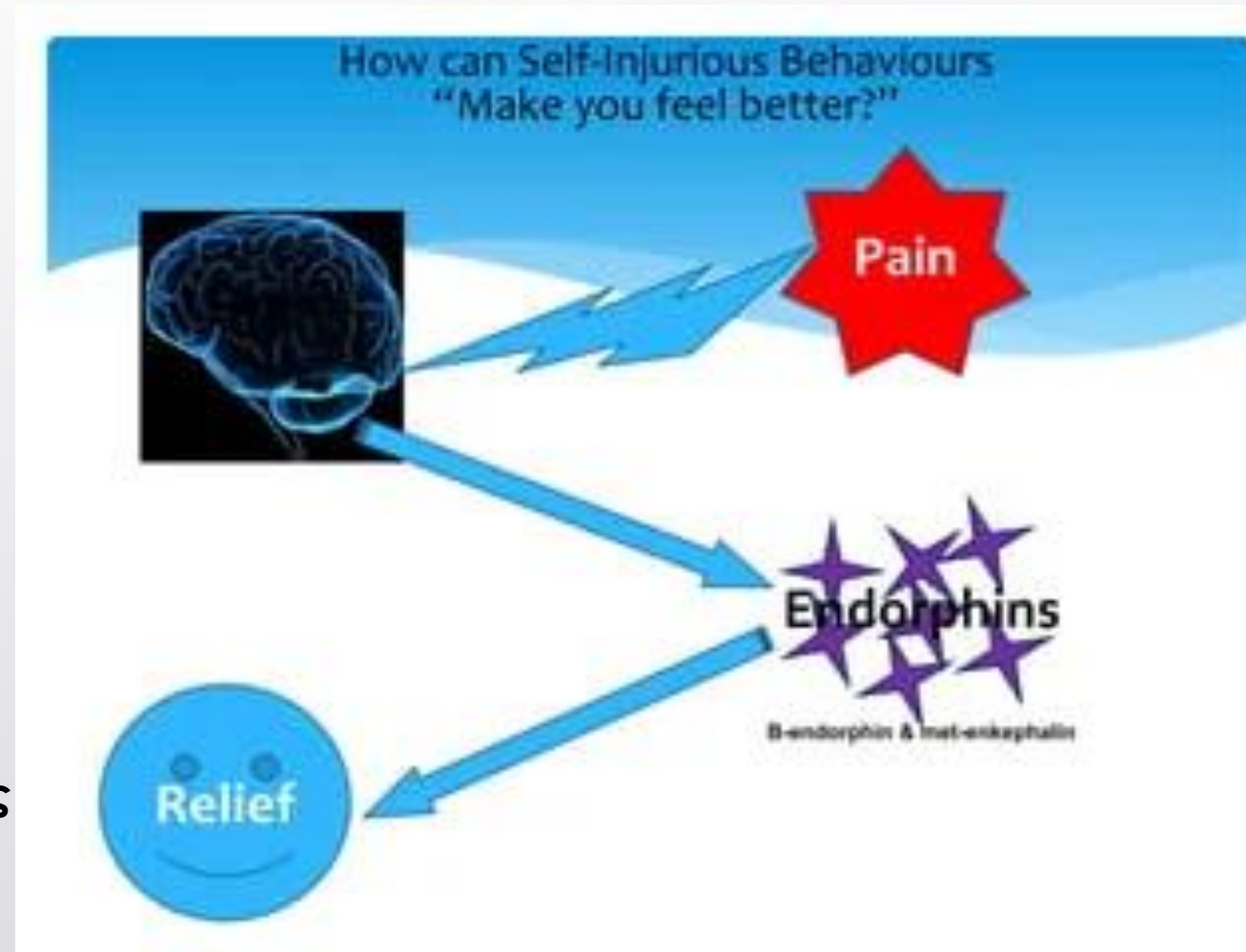
- **Αυτοτραυματισμοί:** Σκόπιμη πρόκληση βλάβης στον εαυτό που , συμβαίνει χωρίς να υπάρχει πρόθεση θανάτου παρόλο που μπορεί να αποτελέσει παράγοντα κινδύνου για αυτοκτονία.
- **Αυτοκτονικός Ιδεασμός:** Σκέψεις για τερματισμό της ζωής ως τρόπος διαφυγής εξαιτίας απελπισίας και αδιεξόδου που αισθάνεται το πρόσωπο.

Μέρος Α. Αυτοτραυτισμός



Αυτοτραυματισμοί

- Μέσω του πόνου προσπαθεί να λύσει τα προβλήματα
- Αρχική ανακούφιση μετά ντροπή, ενοχή...αλλά νιώθει ότι δεν μπορεί να κάνει αλλιώς ...θα τρελαθεί...
- επαναλαμβάνει...
- προσπάθεια επιβίωσης
- Συνήθως δεν είναι αυτοκτονικός ιδεασμός

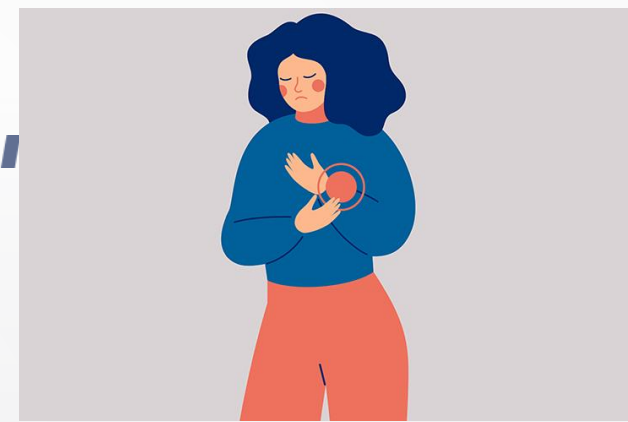


Αυτοτραυματισμοί πώς εκδηλώνονται

- Κόψιμο δέρματος
- Κάψιμο δέρματος
- Τράβηγμα μαλλιών
- Κατάποση βλαβερών ουσιών
- Χτύπημα κεφαλιού
- Γδάρσιμο δέρματος



Προειδοποιητικά σημάδια



- Ακατάλληλο για την εποχή ντύσιμο (μακρύ μανίκι, παντελόνι σε περίοδο ζέστης)
- Συχνή χρήση επιδέσμων/μαντηλιών που καλύπτουν μέρη του σώματος
- Απροθυμία συμμετοχής σε δραστηριότητες που έχουν αποκαλυπτικό ρουχισμό (π.χ κολύμπι, γυμναστήριο κ.ά)
- Έχει μαζί συχνά Χανζαπλάστ, περίεργα σύνεργα (π.χ. ξυραφάκια ή κάτι που χρησιμοποιείται για κόψιμο, για κάψιμο ή για χτύπημα)
- Δείγματα άγχους ή κατάθλιψης
- Ανεξήγητα καψίματα, ουλές, γδαρσίματα ή άλλα σημάδια στο σώμα (σε χέρια, καρπούς, μηρό, κοιλιά συνήθως)

Πρωτόκολλο ενεργειών του σχολείου

A. Το προσωπικό να ξέρει τι είναι αυτοτραυματισμός – ποια σημάδια δείχνουν ότι κάποιος αυτοτραυματίζεται-πώς να προσεγγίσουν τους μαθητές αυτούς.

B. Οι μαθητές να ξέρουν σε ποιον να απευθυνθούν (πχ σύμβουλος σχολικής ζωής) και να γνωρίζουν για την εχεμύθεια.

Γ. **Ο σύμβουλος που προσεγγίζει το παιδί :**

- Ακούει προσεκτικά και δείχνει κατανόηση χωρίς να γίνει πιεστικός.
- Τηρεί εχεμύθεια, οι συζητήσεις γίνονται κατ' ιδίαν για να **αποφευχθεί μιμητική συμπεριφορά** και επιβάρυνση ευαίσθητων μαθητών.
- Εξηγεί στον μαθητή ότι πρέπει να ενημερωθεί ο γονέας.

Δ. **Ο γονέας** δεσμεύεται για συμβουλευτική και διασυνδέεται με υπηρεσίες ψυχικής υγείας για στήριξη παιδιού. Θέλει πολύ προσοχή η ψυχοεκπαίδευση του γονέα και καλό είναι να γίνει από ειδικό.

E. Κατάλληλοι εκπαιδευτικοί προσπαθούν να έχουν το νου τους στο παιδί , σχετίζονται, δεσμεύονται, σέβονται, υποστηρίζουν διακριτικά.

Z. Επιτήρηση διακριτική



Τι κάνει ο ενήλικας που υποψιάζεται αυτοτραυματισμό μαθητή

- Δείχνει κατανόηση και αποδοχή. Προσφέρει φροντίδα. Παραμένει ήρεμος, ευγενικός και καθόλου επικριτικός.
- Επικοινωνεί με υπηρεσία ώστε να ζητήσει συμβουλές π.χ. 1018 (24ωρη γραμμή παρέμβασης suicidehelp)
- Ενημερώνει το πρόσωπο ότι είναι υποχρεωμένος να το πει σε κάποιον αρμόδιο. Δεσμεύεται επίσης ότι κάθε πληροφορία που μας είπε θα παραμείνει εμπιστευτική.
- Ενθαρρύνει να μιλήσει για τα συναισθήματα που το οδήγησαν εκεί.
- Επικεντρώνεται στο πρόσωπο και όχι στο γεγονός τους αυτοτραυματισμού.
- Η ανάγκη να κληθεί ο γονέας συζητιέται με το παιδί.
- Εξασφαλίζει ότι γίνονται οι απαραίτητες ενέργειες.



Ειδικότερα ο ενήλικας

- Είναι ενήμερος ότι συχνά οι μαθητές λένε απίθανες ιστορίες που μπορεί να δικαιολογούν κάποια από τα σημάδια (π.χ. έπαιζα με τη γάτα μου)
- Εάν δεν θέλει το πρόσωπο να μιλήσει για αυτά δεν το πιέζει αλλά αφήνει ανοιχτή τη δυνατότητα επικοινωνίας. (π.χ. λέμε «Αν θελήσεις να μου μιλήσεις εγώ είμαι διαθέσιμη»)
- Κάνει ξεκάθαρο ότι δεν χρειάζεται ούτε να δείξει τα τραύματα ούτε να απαντήσει σε ερωτήσεις που τον κάνουν να νιώθει άβολα.
- Μένει συνεδμεμένος με το πρόσωπο και περιμένει την κατάλληλη ευκαιρία για συζήτηση.
- Ενημερώνει κάποιον πιο ειδικό στην αντιμετώπιση τέτοιων περιστατικών
- Στηρίζει το πρόσωπο σε αυτά που το πιέζουν χωρίς να εστιάζεται στον αυτοτραυματισμό.
- Ωστόσο, είναι σημαντικό να καταλάβει για ποιο λόγο μοιράζεται ο έφηβος μαζί του το μυστικό. Για να ανακουφιστεί; Γιατί χρειάζεται βοήθεια ή συμβουλές; Χρειάζεται επικύρωση;



Τι μπορεί να πει ο εκπαιδευτικός στον μαθητή

- «**Ενδιαφέρομαι** για σένα και θέλω να είμαι σίγουρη ότι υποστηρίζεσαι όπως πρέπει.»
- «**Ανησυχώ** για σένα. Βλέπω αυτά τα σημάδια στα χέρια σου και σκέφτομαι μήπως πληγώνεις μόνη σου τον εαυτό σου. Εάν το κάνεις να ξέρεις ότι εγώ είμαι εδώ και μπορείς να μου μιλήσεις για αυτό.»
- «Εάν δεν μπορείς να μου μιλήσεις για αυτό, ελπίζω να βρεις κάποιον που εμπιστεύεσαι για να μιλήσεις.»

.



Ερωτήσεις που μπορεί να κάνει ο ψυχολόγος σε περίπτωση που βλέπει τον μαθητή πρόθυμο να ανοιχτεί.

- Πώς αισθάνεσαι πριν αυτοτραυματιστείς; Πώς μετά;
- Με ποιον τρόπο ο αυτοτραυματισμός σε βοηθάει να νιώθεις καλύτερα;
- Πώς είναι για σένα που μιλάς μαζί μου για αυτό;
- Υπάρχει κάτι που να σε αγχώνει πολύ και να μπορώ να σε βοηθήσω; Λείπει κάτι από τη σχέση μας που αν το είχαμε θα έκανε τη διαφορά;
- Μπορώ να σε ρωτήσω πάλι στην πορεία ή προτιμάς να απευθυνθείς εσύ σε εμένα;



Ειδικές ερωτήσεις που βοηθούν να αντιληφθούμε το μέγεθος του προβλήματος

- Σε ποιο σημείο του σώματος συνήθως τραυματίζεσαι; Με τι συχνότητα (1 1 φορές και άνω σοβαρός κίνδυνος)
- Τι αντικείμενο χρησιμοποιείς συνήθως για τον τραυματισμό;
- Τι κάνεις για να φροντίσεις τις πληγές;
- Έχεις πληγώσει τον εαυτό σου ποτέ πιο έντονα από όσο επιθυμούσες; (αυτό είναι ένδειξη μεγάλου κινδύνου)
- Έχουν μολυνθεί οι πληγές σου κάποιες φορές; Πώς;
- Χρειάστηκες να πας γιατρό γιατί φοβήθηκες από τις πληγές;



Τα συναισθήματα των γονέων όταν ενημερωθούν

- **Σοκ άρνηση**
- **Θυμός ματαίωση** (θυμίζουμε στον γονέα ότι δεν μπορούμε ποτέ να ελέγξουμε τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά ενός άλλου ανθρώπου, ακόμα και του ίδιου του παιδιού μας, οπότε με το θυμό δεν βελτιώνουμε κάτι). Ο γονέας πρέπει να διαχειριστεί τη δική του **ανησυχία** και να βοηθήσει το παιδί να αντιληφθεί το αδιέξοδο της αυτοτραυματικής συμπεριφοράς. Δεν πιέζει το π. να μιλήσει. Εξάλλου η δυσκολία του να εκφραστεί οδήγησε εκεί.
- Ενσυναίσθηση, συμπάθεια, θλίψη. **Οι έντονες συναισθηματικές του αντιδράσεις δυσχεραίνουν** περισσότερο την κατάσταση. Προσοχή να μην επικυρώσει τη συμπεριφορά. (Ακούει με προσοχή, μιλάει ήρεμα, αναγνωρίζει τη ψυχική δυσφορία του παιδιού).
- **Ενοχή**. Παρόλο που οι πράξεις του γονέα έχουν αντίκτυπο στη συμπεριφορά του παιδιού, δεν προκαλεί ο γονέας τον αυτοτραυματισμό.

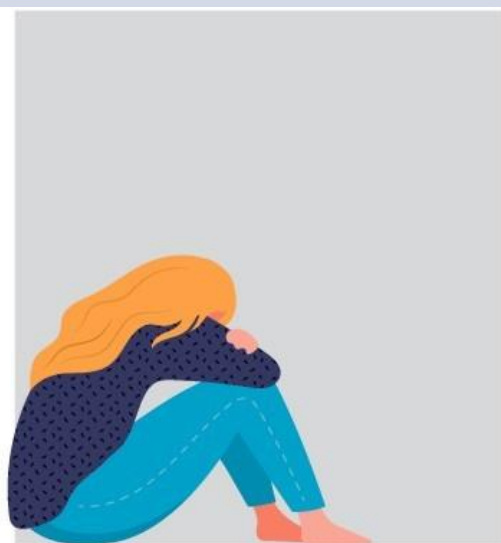
Ενημέρωση οικογένειας από τον εκπαιδευτικό

- Γενικότερα δεσμεύεται ο εκπ/κός να μην μιλήσει παρά μόνο σε άτομα που πρέπει να μάθουν για να βοηθήσουν. Διαβεβαιώνει μετά το παιδί ότι θα συναποφασίσουν πράγματα.
- Κατά την ενημέρωση των γονέων τους ψυχοεκπαιδεύουμε για τους αυτοτραυματισμούς και **τους δεσμεύουμε να δουν ειδικό. Επανερχόμαστε** σε λίγες μέρες να δούμε τι κάνανε. Αν δεν έχουν κάνει τίποτα τους ξαναλέμε τα βασικά και ενημερώνουμε ότι θα επικοινωνήσουμε σε λίγες μέρες να μας πουν τι έκαναν.
- Όταν το παιδί δέχεται ψυχοθεραπευτική βοήθεια με πρωτοβουλία του γονέα αρχίζουμε να βλέπουμε διαφορές. Π.χ. μειώνονται οι αυτοτραυματισμοί, δεν δείχνει ή δεν μιλάει για τους αυτοτραυματισμούς του κ.ά. Ο εκπ/κός – σύμβουλος που επικοινωνεί με το π. συνεχίζει να επικοινωνεί μαζί του και να το βλέπει περιοδικά ώστε να ξέρει πώς πάει. Τότε ενημερώνουμε για την πρόοδο και αυτόν τον καθηγητή που πρωτοεντόπισε τη συμπεριφορά.

Πώς εμποδίζω την κοινωνική μεταδοτικότητα των αυτοτραυματισμών.

- Το παιδί δεσμεύεται να μην μιλάει με τους συμμαθητές του για αυτό.
- Οι εκπαιδευτικοί δεν μιλάνε για αυτό επίσης στα παιδιά.
- Οι εκπαιδευτικοί προσπαθούν να κάνουν τον αυτοτραυματιζόμενο να το περιορίσει και να μην φαίνεται.
- Δεν δίνονται διευκρινίσεις για τους αυτοτραυματισμούς. Δεν κάνουμε καμπάνια εναντίον τους. Αντιμετωπίζουμε το περιστατικό εντελώς ατομικά με εχεμύθεια.
- Ενθαρρύνουμε θετικές συμπεριφορές π.χ εκμάθηση τρόπων επικοινωνίας και έκφρασης. Τρόπους αναγνώρισης του στρες και των δύσκολων συναισθημάτων κ.ά.

Μέρος Β. Αυτοκτονικότητα





Προστατευτικοί παράγοντες

- Θετικές, σταθερές σχέσεις και υποστήριξη
- Θετική σχολική εμπειρία (επιτυχίες, σχέσεις με συμμαθητές και εκπ/κούς)
- Ανήκει σε ομάδες, αθλητικές, συλλόγους, καλλιτεχνικές δράσεις κ.ά.
- Επιτυχία σε κάποιον τομέα και αναγνώρισή του
- Αυτοεκτίμηση, διαχείριση συναισθημάτων, αναπτυγμένες κοινωνικές δεξιότητες
- Ζητά βοήθεια όταν έχει δυσκολίες, ζητά συμβουλές
- Έχει στόχους για το μέλλον
- Δεν απογοητεύεται εύκολα
- Έχει δυνατότητα πρόσβασης σε υπηρεσίες Ψ.Υ.





Επιβαρυντικοί παράγοντες

- Ψυχικές διαταραχές (κατάθλιψη, διαταραχή διαγωγής κ.ά)
- Προσωπικότητα (παρορμητικότητα, εσωστρέφεια κ.ά)
- Τρόπος σκέψης-αντίδρασης (δυσκολία διαχείρισης συναισθημάτων, απολυτότητα, μη ρεαλιστικές προσδοκίες, επικέντρωση στα αρνητικά, δυσκολία επίλυσης προβλημάτων, δυσκολία συσχέτισης-επικοινωνίας, αποδοχή της αυτοκτονίας κ.ά)
- Οικογενειακό-σχολικό περιβάλλον (Προβλήματα Ψυχικής υγείας, χρήσης ουσιών αλκοόλ γονέων, αντικοινωνική συμπεριφορά γονέων, ανεργία γονέων, Παραμέληση, βία, κακοποίηση, υπερπροστατευτικότητα, ακαμψία, κακή επικοινωνία στην οικογένεια, εκφοβισμός, απομόνωση στο σχολείο)

Συνήθεις μέθοδοι. Σημείο «κλειδί» η εύκολη πρόσβαση

- Λήψη φυτοφαρμάκων
- Υπερβολική λήψη φαρμάκων
- Χρήση όπλων
- Απαγχονισμός
- Πτώση από ύψος
- Κόψιμο φλεβών
- Μέσω διαδικτύου (παρακίνηση)



**Safe Firearm Storage
Can Help Prevent Suicide**

VA



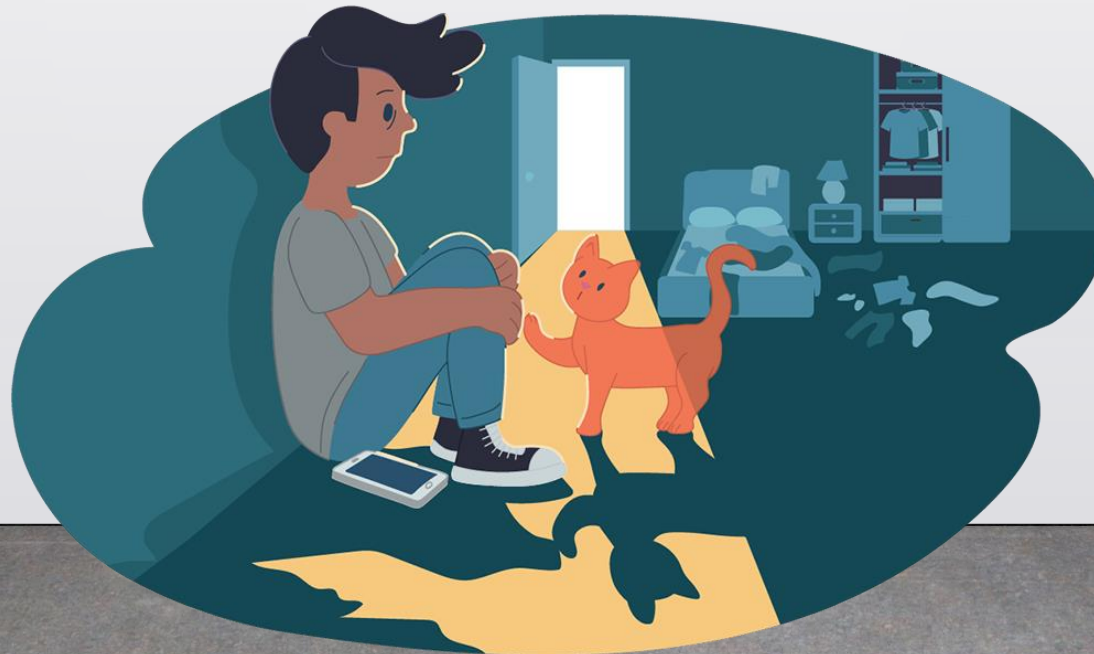
U.S. Department
of Veterans Affairs

Προειδοποιητικά σημάδια

- Καταθλιπτική διάθεση, ευσυγκίνητος, ευερέθιστος, θυμωμένος, ασταθής
- Πενθεί σημαντική απώλεια
- Παραμελεί υγιεινή και εμφάνιση
- Δείχνει να μην ενδιαφέρεται για όσα συμβαίνουν γύρω του
- Χάνει το ενδιαφέρον του για δραστηριότητες που τον ευχαριστούσαν
- Σκέφτεται και ίσως εκφράζει σκέψεις για τον θάνατο, ζωγραφίζει, γράφει κάτι...
- Απομονώνεται από οικογένεια και φίλους. Περνά χρόνο μόνος
- Δυσκολεύεται να κάνει φίλους ή κάνει παρέα με χρήστες και απομακρύνεται από συνομηλίκους με πιο υγιή συμπεριφορά



-
- Πέφτουν οι μαθησιακές του επιδόσεις.
 - Έχει ριψοκίνδυνη συμπεριφορά (ουσίες, ερωτικοί σύντροφοι, κάπνισμα κ.ά)
 - Αυτοτραυματίζεται (χαράσσεται με μαχαίρια, ξυράφια κ.ά)
 - Κατέχει θανατηφόρο μέσο π.χ όπλο
 - Έχει μεταβολές στο βάρος, υπερβολική ή ανύπαρκτη άσκηση...κ.ά



Συχνά δίνει έμμεσα μηνύματα...

- Λέει κουβέντες :
«Η ζωή δεν έχει νόημα»
«Ποιος νοιάζεται αν πεθάνω»
«Μακάρι να ήμουν νεκρός»
- Χαρίζει αγαπημένα αντικείμενα-Αποχαιρετά φίλους
- Δείχνει ανεξήγητη βελτίωση στη διάθεση ενώ ήταν σε αδιέξοδο...

ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΔΕΝ ΣΗΜΑΙΝΟΥΝ ΜΟΝΟ ΠΡΟΘΕΣΗ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑΣ ΑΛΛΑ ΦΑΝΕΡΩΝΟΥΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΜΕΣΗ ΑΝΑΓΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ.



Προσοχή...

- Αν μιλάει ανοιχτά για αυτό συχνά σημαίνει ή ψάχνει τρόπους ή έχει ήδη σχέδιο
- Δεν αφήνουμε μόνο το πρόσωπο, απευθυνόμαστε σε ειδικό
- Περιμένουμε μαζί του ώσπου να δοθεί βοήθεια από φροντιστή





ASK



ACT

THE QUESTION
TO PREVENT SUICIDE

////////////////////////////////////
... «'Εχεις σκεφτεί να βλάψεις τον εαυτό σου;»





Πώς μπορεί το σχολείο να συντελέσει στην πρόληψη της αυτοκτονίας



- Συζητώντας με τα παιδιά, βάζοντας όρια
- Αυξάνοντας την αυτοπεποίθησή τους και παρέχοντας δυνατότητες επιτυχίας
- Διδάσκοντας θετικές συμπεριφορές
- Εκπαίδευση σε προγράμματα συμπερίληψης, κοινωνικών δεξιοτήτων, έκφρασης συναισθημάτων κ.ά.
- Εκπαίδευση στην αναγνώριση και αντιμετώπιση κρίσεων – θανάτου κ.ά.







Βιβλιογραφία

- Κλίμακα, Οδηγός για την αναγνώριση και πρόληψη αυτοτραυματισμών, suicide help
- Μπεκιάρη, Κατσαδώρας Οδηγός για την πρόληψη της αυτοκτονίας παιδιών και εφήβων suicide help, Κλίμακα
- Σύλλογος Ελίζα, Προλαμβάνοντας την αυτοκτονικότητα παιδιού
- suicide resource center, *Preventing suicide, the role of high school mental health providers*
- Cornell Research programme, *Non suicidal-self injury in schools, Developing a school protocol*