

unicef 

minden gyerekekért

30 ÉVE!


KÉK VONAL

Fiatalkori öngyilkosságok megelőzése

*Lehetőségeid gyerekekkel hivatásszerűen foglalkozó
szakemberként*

Célok:

Szuicid krízisek prevenciója

Szuicid krízisben segítségnyújtás

Mi jellemzi a kríziseket?

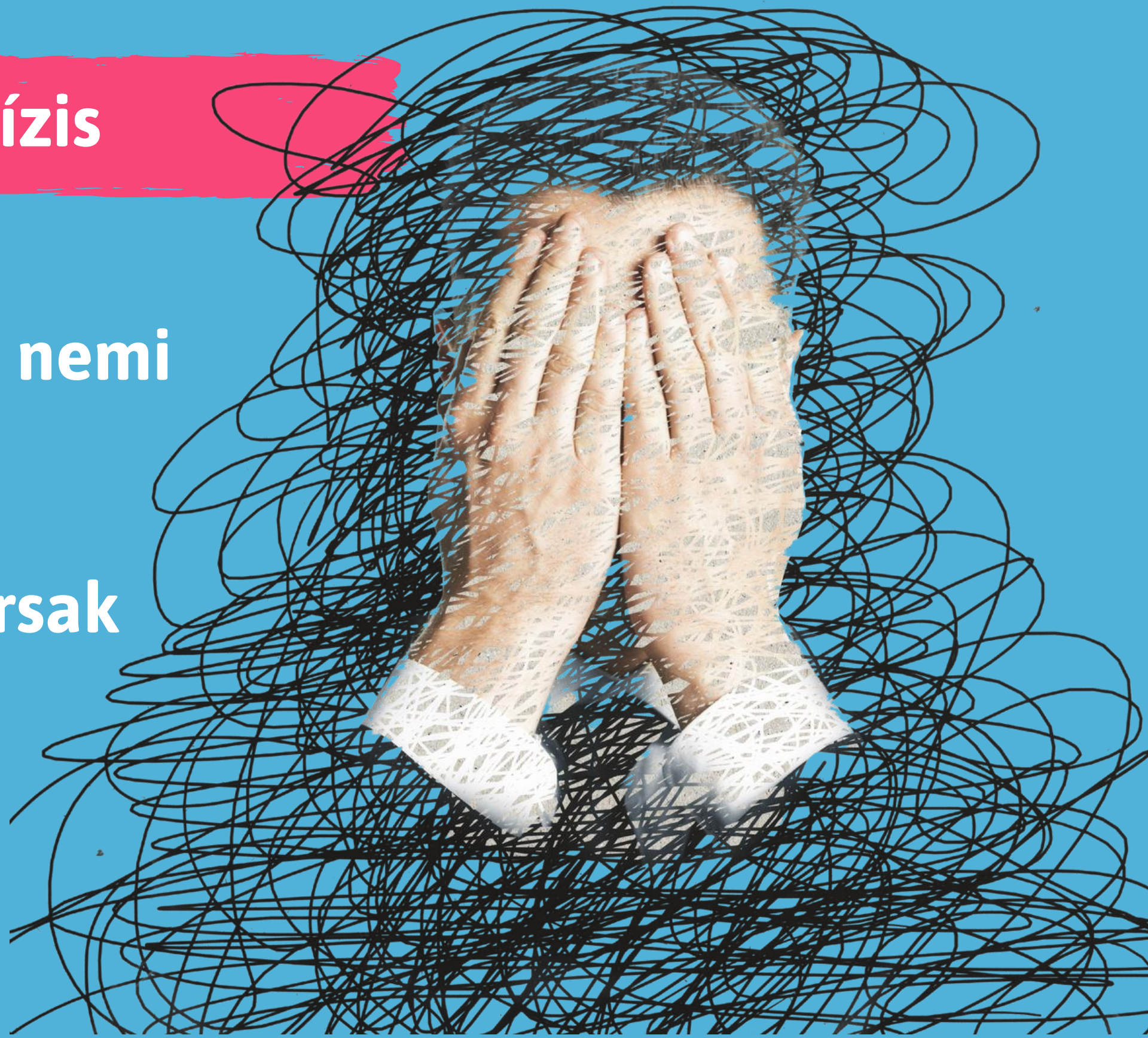
Krízis

Az összes olyan érzelmileg fontos, megterhelő állapot, amelyben a személy olyan, a lelki egyensúlyát veszélyeztető helyzettel kénytelen szembenézni, amiben az eddig használt megküzdési stratégiái nem bizonyulnak elégségesnek vagy nem hozzáférhetőek.

Normatív krízisek

A serdülőkor egy normatív krízis

- Testi változások, másodlagos nemi jelleg megjelenése
- Kapcsolatok alakulása, kortársak felé fordulás
- Identitás keresés



Akcidentális krízisek

Akcidentális, azaz véletlenszerű krízis:

hirtelen, **sorcsapásszerűen jelentkező események, mint például egy baleset, betegség, szakítás, kudarc, haláleset, bántalmazás, melyek hatására az érintett váratlanul veszíti el egyensúlyát.**

Krízismátrix: ha az akcidentális krízis és egy fejlődési krízis egyszerre jelenik meg.

Krízisek és traumák

Nem minden krízis trauma!

Trauma: váratlan, nagyon erős, érzelmileg fontos negatív hatás; szétesés, gyakran halálfélelemmel, tehetetlenséggel jár. Elhúzódóbb, súlyosabb következményei lehetnek.

Az, hogy a krízist kiváltó negatív életesemény traumatikus hatásúvá válik-e, függ a személyiségfejlődés szakaszától, az adott nehézséggel kapcsolatos korábbi tapasztalatoktól, az aktuális pszichés állapottól és a társas támogatás mértékétől

Krízisek kimenetele

**A krízisekben ott a
fejlődés lehetősége!**

**A megoldatlan krízis
tartós stressz állapot!**



Stressz

- **A stressz először harcra sarkall bennünket.**
- **Ahogy fogy az energiánk, egyre inkább erősödik a szorongás**
- **Nem lesz változás, nincs megoldás**
- **Reménytelennek tűnik a küzdelem, esélytelen a menekülés is**
- **Tehetlenség érzése**
- **DEPRESSZIÓ ÉS EGYÉB BETEGSÉGEK**

Stresszel való megküzdés

A megküzdés egy folyamat, amiben a személy erőfeszítéseket tesz a gondolkodásában és a viselkedésében a stresszforrást jelentő helyzet megoldására és/vagy elviselésére.

A megküzdés folyamatában új készségeket sajátíthatunk el, tudásra tehetünk szert, kapcsolatokat építhetünk, így ha a stressz hatékony megküzdéshez vezet, hozzájárul fejlődésünkhöz.

Megküzdési stratégiák

A stratégiák közül egyik sem jobb vagy rosszabb. Egyéntől és helyzettől, a konkrét körülményektől függ, hogy mikor mire van lehetőség és mit érdemes preferálni.

A helyzethez illő stratégia **adaptív, a nem jó eredményre vezető **maladaptív**.**

A sikertelen megküzdés fokozza a distresszt és újabb problémákhoz vezet.

Megküzdési stratégiák

**Megkülönböztethetünk
problémaközpontú és
érzelemközpontú
megküzdési módokat.**



Maladaptív megküzdés

- **A rossz stratégiaválasztás, késlelteti a valódi megoldásokat**
- **Késik a valódi megoldás → fokozódik a distressz**
- **A fokozódó stressz önmagában is káros, de sokszor maga a maladaptív megküzdés is destruktív: káros önmagunkra és/vagy másokra**

Maladaptív megküzdés

- **Az érzelemfókuszú destruktív megküzdési stratégiák közül a legtöbb veszélyt a különböző függőségek jelentik.**
- **Függőség: pótszer, pótcselekvés**
- **A függőség lehet kémiai és viselkedéses.**
- **Segítség kell a függőnek a változáshoz és az igazi megoldásokhoz!**

Maladaptív megküzdés

Önsértés: a testszövet károsodását eredményező szándékos, kulturálisan nem elfogadott viselkedés, amellyel a személy saját magának okoz fájdalmat.

Az önsértők jellemzően gyakrabban és erőteljesebb intenzitással élnek át negatív érzelmeket, mint a nem önsértők.

Ezektől akarnak szabadulni, de nem a megfelelő úton.

Kb. 14-16 éves lehettem amikor a depresszió első jelei mutatkoztak nálam (...) itthon naphosszatt feküdtem, két hétig is képes voltam elnézni egy szemetet a szék alatt anélkül hogy felvettem volna. Semmihez nem volt kedvem, de ekkor még senkinek nem tűnt fel. talán még örültek is neki, milyen csendes vagyok. Sokat sirdogáltam. Már elég korán 7-9 évesen megtanultam csendben sírni...

Olyan voltam, mintha túlnyomás uralkodna bennem, és ezekkel az epizódokkal enyhíthetném. (...) Akkora fájdalmat éltem át ilyenkor, amit le sem tudok írni. Fojtogatott, gyötört, gyűlöltem magam, gyűlöltem a világot dühös voltam, és a fájdalom egészen beborított.

addig hasogattam a bőrömet, amíg kiszállt belőlem minden fájdalom. Ekkor értettem meg, hogy azért kell megsértenem magam, mert amíg kívül fáj, addig legalább belül nem fáj. Valójában ezek a sebek egyfajta szelepként funkcionálnak, amíg nyitva vannak, véreznek, addig képes távozni a fájdalom ezeken keresztül. (...) újra meglátogattam a pszichiáteremet, (...) utána 10 éven keresztül nem ejtettem egyetlen sebet sem magamon, és nem szorultam komolyabb külső segítségre.



Fiatalkori öngyilkosságok

Vezető és megelőzhető halálok

Az öngyilkosságot megkísérlő fiatal

nem meghalni akar, de nem tud így tovább élni!

A kamaszkori öngyilkosság háttérében a legtöbb esetben nem egyetlen ok, hanem pszichológiai, környezeti és társadalmi faktorok együttese áll.

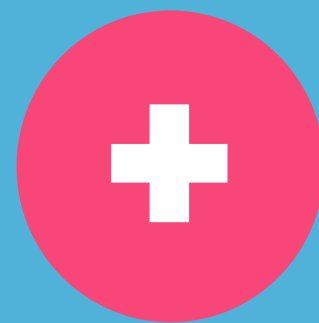
A legfontosabb kockázati tényező a mentális betegség, azaz ugyanúgy, ahogy a felnőttkori öngyilkosságok esetében, itt is a kezeletlen depresszióra kell leginkább odafigyelni.

A kezeletlen depresszióban szenvedő tinik és felnőttek ugyanis lényegesen gyakrabban kísérelnek meg öngyilkosságot, mint a nem depressziósok.

	2020	2021	2022	2023. 01-08.
Önsértés	301	669	996	1082
Öngyilkossági gondolat	746	1304	1505	1296
Készítés vagy kísérlet	127	283	830	406

Mi a megoldás?

**Csökkenteni a stresszorokat, a negatív érzéseket
kiváltó helyzeteket**



Adaptív megküzdési módokat találni

Hogyan segíthetsz szakemberként?

Interaktív tantermi foglalkozásokkal



A segítő beszélgetés eszközeivel



**Gyermekvédelmi, pszichológiai, pszichiátria
segítséghez jutás megkönnyítésével**

Tantermi foglalkozások

Eszközök

Mintaadás

**Segítségkérés
megkönnyítése**

Kortás segítség



Segítő beszélgetés



Már a meghallgatás is segítség!

Segítő beszélgetés

Érzelmi támogatás
vigasztalás helyett

Elfogadás irányítás helyett

Kérdések tanácsok helyett



Segítő beszélgetés

Mitől segítő egy beszélgetés?

- **Értő figyelem**
- **Empátia, érzelmi támogatás**
- **Nyitott kérdések, őszinte érdeklődés**
- **Új szempontok, új információk**
- **További segítség keresése**



Segítő beszélgetés

Ami nem segít:

- **Összehasonlítás**
- **Magamra koncentráció**
- **Ítékezés**
- **Elkalandozás**
- **Vita**
- **Tanácsadás**
- **Elterelés**



Segítő beszélgetés szuicid krízisben




- **Fogadd el és bírd ki a negatív érzéseket!**
- **Ne bagatellizáld a fájdalmat!**
- **Térképezd fel a helyzetet!**
- **Mérd fel a veszélyeket!**
- **Ne hagyd magára!**







Jelzési közelesség

**Van, hogy a beszélgetés
nem elég!**

Tudnivalók vészhelyzetekről

-  **Nem minden titok jó titok!**
-  **A segítségkérés nem árulkodás!**
-  **A gyerekek biztonsága a felnőttek, a családban élő gyerekek biztonsága elsősorban a szülők felelőssége!**

Amikor továbblépés szükséges

-  **Bullying, visszaélés, bármilyen bántalmazás**
-  **Mentális nehézségek, lelki betegségek**
-  **Jogi problémák**
-  **Minden olyan esetben, amikor ezt a gyerek kifejezetten kéri!**

$$a + b =$$

$$b^2 + c^2 =$$



Köszönöm a figyelmet!

www.kek-vonal.hu

info@kek-vonal.hu

116 000