

Recenzja

Agnieszka Jaros, Magdalena Staniaszek

CHCĘ ŻYĆ INACZEJ. TECHNIKI WSPIERANIA UCZNIA W KRYZYSIE SUICYDALNYM

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2024, stron 210

Agnieszka Jaros i Magdalena Staniaszek kierują swoją książkę głównie do nauczycieli, ale też do psychologów i pedagogów szkolnych – do osób, które dzięki niemal codziennemu kontaktowi z młodzieżą mają szansę dostrzec pierwsze oznaki kryzysu suicydalnego. Publikacja ma za zadanie wspierać je w skutecznym udzieleniu pomocy. Autorki wyraźnie podkreślają, że młodzi ludzie, podejmując próby samobójcze, niekoniecznie chcą zakończyć życie, ale wyrażają w ten sposób niechęć do takiego życia, jakie jest im dane – pełnego cierpienia, bez wsparcia i zrozumienia.

Treść została podzielona na dwie części: pierwsza stanowi zbiór informacji zaczerpniętych z teorii i badań dotyczących kryzysu suicydalnego, natomiast druga to zbiór ćwiczeń i wskazówek pomocnych w postępowaniu zaradczym, profilaktycznym i interwencyjnym.

Samobójstwo nie zdarza się nagle, ale jest skutkiem trwającego jakiś czas procesu, obejmującego między innymi myśli autodestrukcyjne, rezygnacyjne, wyobrażenia o samobójstwie czy konkretne plany samobójcze i ich realizację. Przytoczone przez Autorki dane statystyczne z 2019 roku są mocno niepokojące: samobójstwo było trzecią najczęstszą przyczyną śmierci w grupie 15–29-letnich kobiet i czwartą przyczyną śmierci mężczyzn w tej samej grupie wiekowej.

W pierwszej części książki Autorki przedstawiają definicje różnych pojęć z zakresu suicydologii oraz dynamikę zachowań samobójczych w Polsce. Obszernie opisują funkcjonowanie współczesnych nastolatków, uwzględniając zachodzące na przestrzeni ostatnich lat zmiany w ich rozwoju biologicznym, seksualnym, psychologicznym i społecznym. Zwracają uwagę na niepokojący wzrost liczby młodych osób z nadwagą i otyłością, a także oceniających swoją masę ciała jako zbyt dużą. Opisują problemy nastolatków związane z dojrzewaniem płciowym oraz kształtowaniem się tożsamości płciowej i orientacji seksualnej. Wysokimi czynnikami ryzyka samobójczego są między innymi nieheteronormatywna tożsamość seksualna, brak zadowolenia z masy swego ciała, zwiększona częstotliwość dolegliwości psychicznych (głównie przygnębienia), częstsze niż w poprzednich okresach stosowanie substancji psychoaktywnych, a także ograniczenie możliwości uzyskania wsparcia od rodziców, innych bliskich lub rówieśników. Nie

bez znaczenia są również wzrost poziomu stresu związanego ze szkołą, doświadczanie przemocy rówieśniczej (zastraszania, prześladowania, cyberbullyingu) i poczucie osamotnienia. Szczegółowy opis czynników ryzyka stanowi wskazówkę, na co należy zwrócić uwagę w kontakcie z nastolatkiem/nastolatką, aby powstrzymać zachowania suicydalne, a następujący po nim opis czynników chroniących – niestety znacznie mniej obszerny niż ten pierwszy – zwraca uwagę na długofalowe, pozytywne działania, które mogą być pomocne w przekonstruowaniu obrazu siebie lub przeprowadzeniu korzystnych zmian w środowisku. Nasuwa się prosty wniosek: interwencja w czasie kryzysu jest działaniem nieodzownym, ale niewystarczającym; potrzebna jest dalsza, regularna, konkretna pomoc i nieustające wsparcie.

W rozdziale poświęconym konsekwencjom zachowań suicydalnych Autorki zwracają uwagę między innymi na osoby z otoczenia samobójcy, które doświadczają traumas związanej z nagłą i dramatyczną śmiercią nastolatka.

Charakteryzując nastolatka w kryzysie suicydalnym, Jaros i Staniaszek wskazują na izolowanie się, kumulowanie emocji i kierowanie ich przeciwko sobie oraz pojawienie się myśli samobójczych. Poczucie bezradności wobec istniejących trudności prowadzi młodych ludzi do ucieczki od nich poprzez samobójstwo. Autorki omawiają zmiany w zachowaniu typowe dla osoby w głębokim kryzysie. Przedstawiają też kilka szczegółowych opisów przypadków, które wyraźnie obrazują omawiane zagadnienia.

Na koniec części teoretycznej zostały przedstawione różne sposoby wspierania nastolatka w kryzysie samobójczym. Wśród wymienionych bardzo dobrym rozwiązaniem wydaje się wyznaczenie osoby spośród członków szkolnego zespołu kryzysowego, która będzie pełniła rolę koordynatora kontaktującego się z nastolatkiem w kryzysie suicydalnym lub powracającym do szkoły po próbie samobójczej. Autorki zwracają uwagę, jak ważne jest to, by nastolatek nie czuł się przytłoczony okazywanym wsparciem, ale miał możliwość stałego, bezpiecznego i regularnego kontaktu na terenie szkoły z zaangażowaną w jego sprawę osobą dorosłą. Przedstawiają również propozycje działań postwencyjnych, czyli różnych sposobów pomocy wspierających dzieci/młodzież i pracowników szkoły doświadczających śmierci samobójczej ucznia. Celem tych działań ma być odzyskanie poczucia bezpieczeństwa, równowagi i sprawstwa oraz ochrona życia i zdrowia psychicznego osób narażonych na negatywne skutki samobójstwa nastolatka z najbliższego otoczenia.

Część druga publikacji, zatytułowana „Radzenie sobie z kryzysem suicydalnym w praktyce edukacyjnej”, zawiera szczegółowy opis bloków warsztatowych z wieloma scenariuszami zajęć, które mogą poprowadzić nauczyciele i wychowawcy.

Blok warsztatowy A skierowany jest do pracowników szkoły. Wiadomo, że o każdym zachowaniu ucznia związanym z zagrożeniem zdrowia lub życia nauczyciel powinien powiadomić rodziców. Zestaw proponowanych ćwiczeń może pomóc w prowadzeniu trudnych rozmów pomiędzy nauczycielem a uczniem oraz nauczycielem a rodzicem.

Podczas szkoleń i superwizji początkujący terapeuci czasem zgłaszają, że z powodu obaw o utratę zaufania młodych pacjentów ulegają ich prośbom, żeby nie mówić rodzicom o samookaleczeniach czy myślach autodestrukcyjnych. Wydaje się, że i dla nich ten zestaw ćwiczeń mógłby być przydatny.

Blok warsztatowy B przeznaczony jest dla uczniów. Nauczyciel prowadzący warsztat dysponuje pomocą w formie zestawu ćwiczeń edukacyjno-informacyjnych oraz dotyczą-

cych udzielania wsparcia rówieśnikom w kryzysie. Autorki w opisie ćwiczeń wielokrotnie zwracają uwagę na to, by nastolatek wspierający kolegę/koleżankę przede wszystkim motywował go/ją do skorzystania z pomocy specjalistów oraz nie zobowiązywał się do utrzymania w tajemnicy informacji o myślach samobójczych, tylko poinformował o tym osoby dorosłe.

Blok warsztatowy C, podobnie jak blok A, jest skierowany do pracowników szkoły. Zostały w nim ujęte możliwości wspierania ucznia w kryzysie suicydalnym. Wiele ćwiczeń dotyczy sposobu rozmowy z osobą w kryzysie oraz uwrażliwienia na zachowania tej osoby, sygnalizujące konieczność szybkiej interwencji.

Książkę Agnieszki Jaros i Magdaleny Staniaszek przeczytałam z dużym zainteresowaniem. Myślę, że dużą trudnością w pisaniu poradników jest unikanie banałów, a Autorki świetnie sobie z tym poradziły. Proponowane działania pomocowe są konkretne i proste, ale opierają się na słowach, których nie wypowiada się często w zwykłych, codziennych kontaktach. Przedstawione scenariusze bloków warsztatowych mogą oswoić uczestników z bardziej otwartym i bezpośrednim sposobem komunikacji oraz zachęcić do zaangażowania się, w miarę swoich możliwości, w pomoc osobie, co do której istnieją wyraźne przesłanki, że przeżywa głęboki kryzys. Z pewnością książka bardzo przyda się osobom ze środowiska szkolnego, a sądzę, że z powodzeniem mogą z niej również skorzystać psychologowie i psychoterapeuci pracujący z nastolatkami.

Małgorzata Wolska

