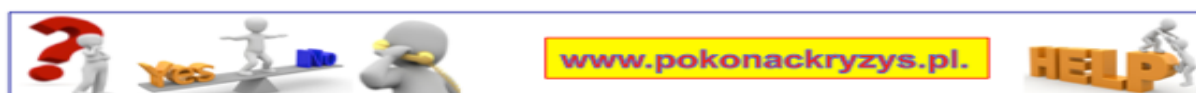


Serial filmowy „Trzyście powodów” (2017) – 13 tematów pomocowych do dyskusji

Oprac. Anna Baran, przewodnicząca Grupy ds. mediów przy Zespole roboczym ds. prewencji samobójstw i depresji przy Radzie Zdrowia Publicznego Ministerstwa Zdrowia

- 1. Serial filmowy „Trzyście powodów” a rekomendacje dla mediów.** Serial filmowy „Trzyście powodów” jest oparty na powieści Jaya Ashera pod tym samym tytułem. Intencją twórców zarówno książki, jak i serialu jest to, żeby miały one charakter ostrzegawczy. To, czy się ich zamierzenie uda zrealizować, czy też nie, zależy od odbiorców. Poważne zastrzeżenia budzi to, że twórcy filmu nie zawsze stosują się do rekomendacji dla mediów, stąd na świecie pojawiło się całe szeregi ostrzeżeń przed serialem m.in. wydane przez polskie organizacje zajmujące się zdrowiem psychicznym i profilaktyką samobójstw. Warto, aby osoby, które działają/mają dostęp do różnych mediów publicznych czy społecznościowych, zapoznały się z zaleceniami dla mediów i spróbowały określić, w których sekwencjach film stosuje się do tych rekomendacji, a w których nie, oraz jakie zmiany można by w nim wprowadzić.
- 2. Umiejętność dokonywania wyborów.** Ponieważ serial istnieje i oddziałuje na odbiorców czy tego chcemy czy nie, samo ostrzeżenie przed nim nie wystarczy. Stąd uzupełniamy je o przykładowe tematy pomocowe do dyskusji. Celem tych tematów jest próba zachęty do pozytywnego opracowania trudnych treści serialu. Serial ma wiele wątków, a więc także tematów pomocowych może być więcej. W serialu podobnie jak w życiu rzeczy/doświadczenia pozytywne są przemieszane z rzeczami/doświadczeniami negatywnymi, a umiejętność odróżnienia jednych od drugich decyduje często o naszym samopoczuciu i przyszłości.
- 3. Identyfikacja z postacią z serialu/książki.** Stosunkowo często identyfikujemy się z postaciami, które widzimy w telewizji lub filmie, czy też porównujemy swoje doświadczenia, problemy, odczucia i zachowania z tymi, które ukazują postacie ze świata filmu. Cierpimy razem z bohaterami i razem z nimi się cieszymy. Jeżeli oglądałeś/aś serial lub czytałeś/aś książkę, możesz mieć podobne doświadczenia i myśli, jak niektóre postacie w nim występujące. Z którą z postaci najbardziej się identyfikujesz? Jakimi cechami się od tej postaci różnisz?
- 4. Destrukcyjne sposoby radzenia sobie z problemami.** Pamiętaj, że istnieją zdrowe i efektywne sposoby radzenia sobie z problemami ukazanymi w serialu. Zachowania autodestrukcyjne i próba samobójcze nie należą do nich. Spróbuj zidentyfikować inne destrukcyjne sposoby radzenia sobie ukazane w serialu i argumenty przemawiające za ich niewłaściwością.
- 5. Plan kryzysowy.** Jeśli oglądałeś serial i poczułeś/aś się samotnym/a i nierozumianym/a, zaryzykuj i porozmawiaj otwarcie z osobami, które są wokół Ciebie i często pragną Ci pomóc, chociaż podobnie jak Clay, jeden z głównych bohaterów serialu, nie bardzo wiedzą, jak to zrobić. Porozmawiaj z przyjacielem, członkiem rodziny, wychowawcą lub terapeutą. Wiedz, że jest ktoś, kto może Cię wysłuchać, chociaż być może nie będzie to pierwsza osoba, do której się zwrócisz o pomoc. Daj sobie czas i pozwól sobie pomóc! Zrób listę osób, telefonów, miejsce, gdzie możesz zwrócić się o pomoc, gdybyś jej kiedykolwiek potrzebował. Zapisz je w swoim telefonie komórkowym i/lub na kartce papieru.

6. **Zdrowe sposoby radzenia sobie z problemami.** Próba samobójcza/samobójstwo to rzadkie sposoby nieradzenia sobie ze szczególnie trudnymi wyzwaniami i przeciwnościami życia. Zdecydowana większość osób, które doświadczają zastraszania, gwałtu, śmierci przyjaciela lub jakiegokolwiek innego nieszczęścia, opisanego w serialu, nie powieła żadnego z negatywnych schematów z serialu. Opisz w jaki sposób radziłbyś sobie na miejscu postaci w serialu. Napisz/napiszcie zupełnie nowy scenariusz serialu uwzględniający zdrowe sposoby reagowania na problemy i przemijające trudności.
7. **Bohaterstwo, tchórzostwo, a może wyraz depresji?** Fikcyjne samobójstwo Hannah nie jest bohaterskim czy romantycznym aktem. Jest ostrzeżeniem przedstawionym po to, abyśmy spróbowali być bardziej uważnymi, lepiej komunikowali swoje potrzeby, gdyż to może umożliwić uzyskanie oczekiwanej pomocy. Warto przypomnieć oczywistość – nie potrafimy czytać w myślach - zadbajmy więc o siebie i o odbiorcę naszych komunikatów - informując o tym co czujemy, a z drugiej o naszej życzliwości i chęci pomocy. Wyznanie swoich myśli i uczuć to trudne zadanie, ale niekiedy niezbędne i konieczne.
8. **Niesprawny system profesjonalnej pomocy.** Pomimo filmowego wizerunku poważnej niewydolności systemów pomocowych w szkole, istnieje wiele sposobów pomocy w przypadku nieradzenia sobie z wyzwaniami okresu dojrzewania, a także tych związanych z życiowymi porażkami, cierpieniem i problemami psychicznymi. Jeżeli podejrzewasz, że podobna "niewydolność" jest także w Twojej szkole, film może być inspiracją do jej usprawnienia czy nawet zbudowania "od podstaw" systemu pomocy zarówno tej koleżeńskej, jak i profesjonalnej.
9. **Powiedzieć czy nie powiedzieć?** Jeśli się martwisz o zaprzyjaźnioną osobę, sprawdź na ile masz powody do tego, aby się martwić pytając np. o to jak sobie ona/ona radzi, a także o myśli samobójcze, jeżeli podejrzewasz, że może je mieć. Nie oceniaj osoby czy też jej odczuć i myśli. Staraj się jej wysłuchać. Bądź troskliwy/a i uprzejmy/a. Zaoferuj swoją obecność. Pomóż tej osobie uzyskać pomoc lub skontaktować się z linią kryzysową, a w razie potrzeby z opieką zdrowotną. Zachowanie milczenia i tajemnicy w przypadku zagrożenia życia jest zdecydowanie kiepskim pomysłem (pomyśl o Tony'm z serialu).
10. **Rola pedagoga szkolnego.** To jak pedagog szkolny w serialu reaguje na myśli samobójcze Hannah, nie jest typowe dla większości pedagogów czy psychologów szkolnych. To najczęściej specjaliści i wiarygodne źródło pomocy. Tym niemniej, jeśli doświadczenie z pedagogiem/psychologiem szkolnym uznasz za bezużyteczne, poszukaj innych źródeł wsparcia, takich jak np. linia kryzysowa, Ośrodek Interwencji Kryzysowej czy szpitalna Izba Przyjęć. Chociaż nie każdy będzie wiedział, co powiedzieć lub jak pomóc, są ludzie, którzy to potrafią, więc staraj się znaleźć kogoś, kto pomoże. Jeśli ktoś mówi o myślach samobójczych, poważnie je potraktuj i staraj się zaoferować pomoc. Zastanów się, w jaki sposób Tony pomagał swojemu przyjacielowi. Spróbuj napisać/opowiedzieć, jakie inne pytania mógł zadać pedagog Hannah.



11. **Upamiętnianie.** Upamiętnianie kogoś, kto umarł śmiercią samobójczą, nie jest zalecaną praktyką. Udekorowanie szafki i / lub robienie selfies nie jest właściwym zachowaniem. W jaki inny sposób można zapamiętać/pożegnać osobę, która nagle od nas odeszła/umarła?
12. **Wina.** Taśmy i rodzice Hannah obwiniają innych za samobójstwo. W przypadku samobójstwa nierzadko pojawia się ukazane w serialu poszukiwanie winnego i wzajemne oskarżanie się o przyczynienie się w jakiś sposób do tragedii. Dzieje się tak dlatego, że pogodzenie się z niepotrzebną śmiercią i możliwą do uniknięcia tragedią, jest bardzo trudnym doświadczeniem. Odszukajcie zasoby i grupy wsparcia dla osób, które przeżyły samobójstwo osoby bliskiej.
13. **Przyszłość.** Z czasem udaje się opanować trudne emocje uzyskując pewien dystans do przeciwności losu, braku zrozumienia, czy po prostu zła. Trudne przeżycia sprawiają, że paradoksalnie dzięki nim potrafimy lepiej pomagać sobie i innym, spotkać ludzi, których byśmy nie spotkali w innych okolicznościach. Serial to okazja do porozmawiania o różnych formach komunikacji oraz zdrowych sposobach radzenia sobie z problemami i kryzysami. Pamiętaj, że ból spowodowany trudnymi doświadczeniami powoli przemija i samopoczucie ulega poprawie, co powoduje, że stopniowo wracamy do normalnego życia. Jak inaczej mogłoby się potoczyć życie Hannah, gdyby dostrzegła chociaż jedną życzliwą osobę w swoim otoczeniu i dała jej szansę, aby sobie pomóc?

Szanuj zdrowie i życie!

Zadbaj o siebie, tak jak chciałbyś zadbać o swoją najbliższą osobę!

Pamiętaj, że każde życie ma wartość – jest bezcenne!

Szczególnie ważne jest, abyś przypominał/a sobie o tym w trudnych chwilach.

