

Jak pomóc osobie z myślami samobójczymi?

W jednym ze swoich raportów Światowa Organizacja Zdrowia podaje: „co 40 sekund w wyniku samobójstw umiera 1 osoba”. Ciężko jest to sobie wyobrazić. Każdy z nas spotkał się z sytuacją, gdzie ktoś odebrał sobie. Nie ukrywajmy, że Polska jest dosyć... staroświeckim krajem. Nadal naszym życiem rządzi religia. Kościół piętnuje samobójców (zazwyczaj księża nie zgadzają się na przeprowadzenie pogrzebu lub samobójcy są chowani w innej części cmentarza - choć mamy rok 2016 - nadal to jest praktykowane).

Pisząc tę pracę mam 20 lat i przez cały okres edukacji nikt nie przekazał mi informacji dotyczących śmierci samobójczej! Z perspektywy czasu wydaję mi się, że lepiej by było wiedzieć. W końcu jest to problem globalny nie omijający tak naprawdę żadnej z grup społecznych.

Czym jest samobójstwo? Jest to świadome działanie polegające na odebraniu sobie życia. Powody, przez które ludzie odbierają sobie życie są różne: zawody miłosne, zła sytuacja ekonomiczna, problemy w szkole, pracy, stres, strata bliskiej osoby, choroby nowotworowe czy traumatyczne przeżycia.

Mawia się, że "jest zbyt wiele piękna by odejść" lecz świat oczami osób, o których jest mowa wcale nie jest taki piękny jak się wydaje. Czy czarno-biały świat przygaszony masochizmem i smutkiem może być piękny? Człowiek, który dąży do autodestrukcji potrafi czuć sfrustrowanie najmniejszymi rzeczami. Niszcząco irytujący może być śpiew ptaków, chrząknięcie, trzaśnięcie drzwiami czy na pozór niewinny wschód słońca. W tym momencie nastaje czas kiedy wyłącza się zainteresowanie otaczającym nas światem, staje się on przytłaczająco wrogi i pesymistyczny. Zazwyczaj ludzie pragną czyjś zainteresowania, bycia adorowanym, dostawać uwagę, miłość i wszystko co jest związane z dobrym samopoczuciem "normalnego" człowieka, jednakże to samo pragnienie w połączeniu z wręcz skrajnym masochizmem potrafi doprowadzić do tego, że pomimo olbrzymiej chęci zbliżenia się do drugiego człowieka chce się po prostu ukarać i czuć ból. Prowadzi to do tego, że przyszły samobójca celowo zachowuje się w sposób, który odrzuca od niego społeczeństwo, co skutkuje odizolowaniem od świata i zamknięciem się w swoich czterech ścianach pustego umysłu. Tutaj pojawia się pytanie: czemu tak się dzieje? Może dlatego, że niektórzy uznają ból fizyczny za lepszy lub dobrze kamuflujący ból psychiczny? Może dlatego, że ból fizyczny zaczyna sprawiać przyjemność? Może dlatego, że osoba, która chce targnąć się na swoje życie jest przyzwyczajona już do takiego obrotu spraw, które nasilają albo uwalniają dodatkowe pokłady agresji wobec samego siebie łącznie z autodestrukcją fizyczną i psychiczną?

Jak można pomóc osobie z myślami samobójczymi?

Pierwszym co mi przyszło do głowy to ograniczenie dostępu do broni palnej. W Polsce (na szczęście) broń nie jest dostępna dla wszystkich obywateli, tylko dla określonych służb. Jednak gdyby stało się tak, że każdy mógłby się ubiegać o pozwolenie na broń powinny być przeprowadzone odpowiednie testy psychologiczne.

Wprowadzenie do szkół zajęć, gdzie będzie się uczyć jak radzić sobie z własnymi problemami, jak wyładowywać emocje czy uspokoić się wewnętrznie mogłoby przynieść pozytywne skutki w zaniżeniu niszczących zachowań. Ogólnie wiadome jest, iż lepiej zapobiegać niż leczyć. Coraz więcej samobójstw popełniają osoby poniżej 18 roku życia, czyli młodzież w wieku szkolnym mająca całe życie przed sobą. Szkoła ma nas przygotować do życia, jednak coraz częściej jest tak, że problemy z nauką, złe relacje z rówieśnikami i z pozoru błahostki kumulują się i robi się z tego jeden, wielki problem, z którym krucha psychika dziecka narażona jest na traumy, niewskazany stres, spowodowanie niechęci do wszystkiego co czeka daną osobę następnego dnia. Pedagodzy oprócz swoich standardowych zadań powinni dostać jedno dodatkowe, mianowicie naukę i pokazanie dzieciom jak radzić sobie z wszystkim, co może im się przydarzyć, a nie będą sobie w stanie same poradzić. Szkoła oprócz przekazywania wiedzy ma również poniekąd nauczyć życia, prawda? Zdarzają się nauczyciele, którzy potrafią pomóc swoim podopiecznym, prawdziwi wychowawcy z powołania, jednakże należy to do rzadkości. Osobiście przez cały okres mojej

edukacji nie spotkałam się z nikim, kto chciałby pomóc. Zawsze rozwiązywanie problemu ograniczało się albo do pójścia do pedagoga szkolnego (który swoją drogą pytał co słyhać i w sumie na tym rozmowa się kończyła, bez żadnej interwencji), albo do wpisania nagany osobie, która szykanuje. W szkołach brakuje rzetelnej pomocy psychologicznej. W tych czasach jest to konieczne. Przeprowadzić akcję uświadamiającą ludzi, że samobójstwa to problem globalny. Mało osób wie, że z roku na rok jest ich coraz więcej. Wystarczy spojrzeć na jakiegokolwiek statystyki. Na chwilę obecną jest więcej śmierci samobójczych niż ofiar wojny! Uważam, że twarzą takiej kampanii powinna być osoba, która myślała o odebraniu sobie życia, która znalazła się na emocjonalnym dnie, która sama przeżyła coś takiego i wiedziałaby na czym to polega i jakie środki pomocy należałoby zastosować. Ludzie lubią autentyczność. Jedyną znaną taką mi osobą, która jest „sławna” i w jej twórczości widać jej przemianę jest raper Zeus (Kamil Rutkowski). W jego niektórych nieco starszych piosenkach, rapuje wprost o tym, że nie chce żyć. Od jakiegoś czasu, jego twórczość ma zupełnie inne przesłanie, o wiele bardziej pozytywne, propagujące miłość do życia i natury. Sam siebie gani za dawne myśli.

Podniesienie zarobków = poprawienie sytuacji ekonomicznej. Mówi się, że pieniądze szczęścia nie nadają. Racja. Pieniądze nas nie uszczęśliwią, ale ich brak może doprowadzić do myśli samobójczych. Ludzie charują (bo nie da się tego nazwać pracą) za marne pieniądze po 12 godzin czasami, a czasami nawet dłużej. Nie mają czasu dla siebie, dla rodziny, a pieniędzy dalej nie ma. Najprostszym rozwiązaniem będzie podniesienie zarobków, zaprzestanie ciągłej podwyżki cen, która rujnuje portfele Polaków. Jeśli chodzi o problemy pieniężne, warto tutaj wspomnieć o komornikach. Większość z nich jest bezwzględna. Mimo, że człowiek nie ma z czego płacić, ściągają z niego wszystko co się tylko da, pozostawiając go bez środków do życia.

Zapewnienie specjalistycznej opieki psychologicznej. Nie jest to nic odkrywczego, jednak uważam, że warto podkreślić, żeby to były odpowiednie osoby. Mam na myśli takie, które chcą pomóc ludziom, a nie odbębnić godziny pracy. Wiele osób z problemami po jednej wizycie u psychologa czy psychoterapeuty rezygnuje z dalszej „pomocy”. Czują się nieswojo, źle, mają wrażenie, że są oceniane, albo nawet nie słuchane. A nie o to tutaj przecież chodzi.

Stworzenie programu, który wyłapuje potencjalne niebezpieczne treści. Można założyć, że każda treść wpisana przez użytkownika była by filtrowana przez jakiś program. Jeśli strony z treściami śmierci, były by przeglądane przez dłuższy czas, czy wielokrotnie, zostałyby to zgłoszone do psychologa, który analizując ruch sieciowy, czy nawet profil danej osoby zdecydowałaby czy trzeba ją otoczyć opieką czy nie.

Zapewnienie na portalach społecznościowych możliwości napisania do policji o tym, że jakaś osoba, udostępnia treści świadczące o autoagresji lub/i myślach samobójczych. To jest bardzo potrzebne. Sama przeglądając losowe profile zauważyłam jak dużo osób bez skrępowania pisze o tym, że się zabije, udostępnia makabryczne zdjęcia, gdzie widnieją zwłoki. Kiedy coś nas niepokoi powinna być całkowicie oddzielna opcja do zgłoszenia. Co prawda na większości portalów jest opcja zgłoszenia posta jako nieodpowiedni, czy agresywny, jednak zanim ktoś przekopie się przez miliony zgłoszeń o zdjęciach erotycznych czy obrażaniu kogoś minie sporo czasu. Wystarczająco dużo, by ktoś odebrał sobie życie...

Nie propagowanie, nie nagłaśniania samobójstw. Teraz codziennością są powiedzenia typu „jak sobie nie radzisz to się zabij”, „zawiśnij”, „zabij się”, „najlepsza przyjaciółka żyletka”, itp. Większość to oczywiście żarty między przyjaciółmi, jednak warto pamiętać, że słowa wżerają się w naszą podświadomość i niewiedomo kiedy ten granat się odbezpieczy...

Musi się zmienić mentalność ludzi. Akceptowanie innych, nie poniżanie, pozytywne nastawienie, pomoc. Mimo, że ktoś ukończył osiemnaście lat i na papierku jest pełnoletni, to nie znaczy, że jego psychika jest „pełnoletnia”. Można mieć i trzydzieści lat, a nadal mieć mentalność dziecka, które kompletnie nie umie sobie poradzić. W czasach, gdzie każdy idzie po trupach do celu, trzeba mieć niezwykle wytrzymała psychikę. Każdy z nas chce być bogaty, mieć masę znajomych, podróżować, otaczać się drogimi rzeczami, spełniać marzenia. Jednak ludzie są straszni. Chce się powiedzieć: "człowiek człowiekowi wilkiem". Nie ma w nas żadnej życzliwości, jest tylko zazdrość i modlenie się o to, by ktoś miał gorzej od nas.

Zminimalizowanie treści w internecie o tematyce śmierci. Jest to bardzo trudne, jednak uważam, że możliwe. Jeśli jednak nie dałoby się tego ograniczyć, na takie strony powinny wchodzić osoby pełnoletnie. Ewentualnie takie, które mają założone konto z prawdziwymi danymi (przecież niektórzy uczą się przez internet, nie chodzi mi tutaj o nauczenie się „jak się zabić” tylko np. co się dzieje w organizmie po zażyciu trucizny. Stricte naukowo-lekarsko).

Telefony zaufania → odpowiedni ludzie. W jednym z takich miejsc pracował jeden z największych seryjnych morderców-Ted Bundy (w ramach praktyki studenckiej był wolontariuszem w centrum pomocy kryzysowej dla osób skłaniających się ku samobójstwu). Nie twierdę, że on namawiał ludzi do zabicia się. Wręcz przeciwnie. Był jednym z najlepszych rozmówców. Jednak pracując w takim miejscu, miał dostęp do osób, które miały bardzo kruchą psychikę i mógł bez problemu nimi manipulować (zapropionować spotkanie, by zabić). Często przy słuchawce takiego telefonu siedzą osoby, które nie mają odpowiednich zasobów cierpliwości i wiedzy by pomóc.

Samobójstwa są poważnym tematem. Przy kimś z takimi myślami, trzeba uważać na każde słowo. Takie osoby wymagają specjalnej opieki, a przede wszystkim dużo cierpliwości, miłości, zainteresowania. Ważne jest, żeby przeciwdziałać i wyjść temu na przeciw! Przytaczając tutaj pomysły jak można pomóc osobom dążącej do autodestrukcji starałam się, by pomysły były realne, skuteczne i trafiające do ludzi. Przecież nikt z nas niechłaby kiedyś dostać pożegnalnego listu, albo dowiedzieć się o samobójstwie bliskiej osoby. Co wtedy byśmy czuli? Co byśmy zrobili? Jak byśmy zareagowali? Analizowali każdą rozmowę, każde spotkanie i dopiero po fakcie otworzyły by się nam oczy. Tylko wtedy... było by już za późno...