

Cechy osobowości i style zachowania wiążące się z ryzykiem samobójstwa:

- zmienność emocjonalna
- demonstrowanie złości lub zachowania agresywne
- zachowania antyspołeczne
- silna impulsywność
- sztywność myślenia
- sztywny sposób radzenia sobie ze stresem
- mała zdolność rozwiązywania problemów
- tendencja do życia w świecie złudzeń
- fantazje wielkościowe na przemian z poczuciem własnej bezwartościowości,
- skłonność do doznawania rozczarowań
- odczuwanie lęku
- przekonanie, że jest się nieskazitelnym i lepszym od innych
- poczucie niższości i braku pewności siebie, które może być maskowane demonstrowaniem własnej wyższości, odrzucaniem innych lub prowokacyjnym zachowaniem wobec kolegów szkolnych i osób dorosłych, z rodzicami włącznie
- niepewność co do własnej tożsamości lub orientacji społecznej
- ambiwalentne relacje z rodzicami, innymi dorosłymi oraz przyjaciółmi



Ośrodek Interwencji Kryzysowej
w Tomaszowie Lubelskim

**ZAUWAŻ
USŁYSZ
ZAREAGUJ**



Kontakt:

tel. +48 84 663 42 98
osrodek@oiktomaszow.pl

Adres:

ul. Żwirki i Wigury 2
22-600 Tomaszów Lubelski

ZAPOBIEGANIE SAMOBÓJSTWOM

➔ **ZAUWAŻ**
➔ **USŁYSZ**
➔ **ZAREAGUJ**

Edukacja w zakresie:

- stylów zachowania i cech osobowościowych samobójców
- czynników ryzyka
- sygnałów ostrzegawczych

**ZWIĘKSZA SZANSĘ ZAPOBIEGANIA
SAMOBÓJSTWOM BLISKICH OSÓB**



Ośrodek Interwencji Kryzysowej
w Tomaszowie Lubelskim

Sygnaly ostrzegawcze:

- Wycofywanie się z kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, odwracanie się od nich.
- Trudności w szkole, obniżenie jakości pracy i ocen.
- Zmienny nastrój, drażliwość.
- Trudności z koncentracją. ☐
- Zmiana dotychczasowych zwyczajów dotyczących jedzenia i snu (utrata apetytu lub objadanie się, bezsenność lub nadmierna senność). ☐
- Utrata zainteresowania rozrywkami.
- Częste uskarżanie się na fizyczne dolegliwości, przeważnie powiązane z emocjami, jak bóle głowy, bóle żołądka lub uczucie zmęczenia. ☐
- Nieustanne znudzenie. ☐
- Utrata zainteresowań dla rzeczy i spraw, o które dotychczas młody człowiek się troszczył (np. zaniechanie dbałości o wygląd).
- Zainteresowanie lub wręcz zaabsorbowanie tematyką śmierci.
- Tworzenie wierszy o tematyce śmierci.
- Tworzenie obrazów w ciemnych kolorach przedstawiających np. cmentarze, topielców.

Sygnaly wysokiego zagrożenia:

- Rozmawianie o samobójstwie lub jego planowaniu.
- Wzrost impulsywności: nagłe impulsywne działania, jak akty agresji i przemocy, zachowania buntownicze lub ucieczkowe (wynikające z ogromnego napięcia emocjonalnego).
- Nagłe ekscesy alkoholowe lub narkotykowe (będące próbą „znieczulenia się” w cierpieniu lub formą „wołania o pomoc”).
- Odrzucanie pomocy; poczucie, że udzielenie pomocy jest już niemożliwe.
- Oskarżanie się „Jestem złym człowiekiem” lub poczucie „zepsucia (gnicia) w środku”.
- Wypowiadanie komunikatów na temat beznadziejności życia, braku wyjścia, własnej bezwartościowości.
- Odrzucanie otrzymywanych pochwał lub nagród.
- Rzucanie co jakiś czas komunikatów typu: „Niedługo przestanę być dla ciebie problemem”, „To nie ma znaczenia”, „To już na nic się nie zda” lub „Już się nie zobaczymy”.
- Nagłe przejście z depresji do stanu pogody i zadowolenia. Zwykle oznacza to, że uczeń, po okresie walki wewnętrznej, podjął już decyzję o ucieczce od problemów i zakończeniu swego życia.

- Rozdawanie kolegom swoich ulubionych przedmiotów; oddawanie domowych zwierzątek w dobre ręce.
- Sporządzanie testamentu.
- Wypowiadanie komunikatów takich jak, „Jestem niczym”, „Nie warto się mną zajmować”, „Chciałbym umrzeć”, „Zamierzam się zabić”, „Nie powinnam się urodzić”.



Jeśli zaobserwujesz tego typu sygnały u bliskiej osoby niezwłocznie zgłoś się po pomoc!!!