NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

AVŠP Asociace vysokoškolských poradců

P.S. žij

Sebevražedné jednání na vysoké škole

Co mám dělat já a co škola?

Laura Juríková

Obsah průvodce

- úvod
- orientace v příručce
- epidemiologie
- pojmy
- sebevražedný proces
- rizikové a protektivní faktory
- varovné signály u mladých dospělých
- prevence
- intervence
- postvence
- závěr
- přílohy



Jak to může vypadat, když někdo myslí na sebevraždu?


Sebevražda
Pokus o sebevraždu
Plánování sebevraždy
Sebevražedné tendence
Sebevražedné myšlenky
Stresové faktory

Rizikové faktory

- předchozí pokus o sebevraždu či sebevražedné myšlenky
- zne/užívání alkoholu či jiných návykových látek
- duševní onemocnění (zejména deprese, úzkost či schizofrenie)
- nezapojování se do akademické práce, nízká účast či absence na seminářích
- dostupnost prostředků k provedení sebevraždy
- role médií

Protektivní faktory

- odolnost vůči stresorům
- dobrá emoční regulace
- ochota vyhledat pomoc
- pocity sounáležitosti a zapojení do kolektivu
- silné a zdravé vztahy
- dostupnost péče

ČEHO SI VŠÍMAT?

Varovné signály

V PROŽÍVÁNÍ:

- **náhlé změny nálad**
- **dlouhodobý smutek, plačtivost**
- **zvýšená úzkostnost**
- **podrážděnost, výbuchy vzteku**
- **vyčerpanost, apatie, pasivita**
- **nízké sebehodnocení a sebedůvěra**

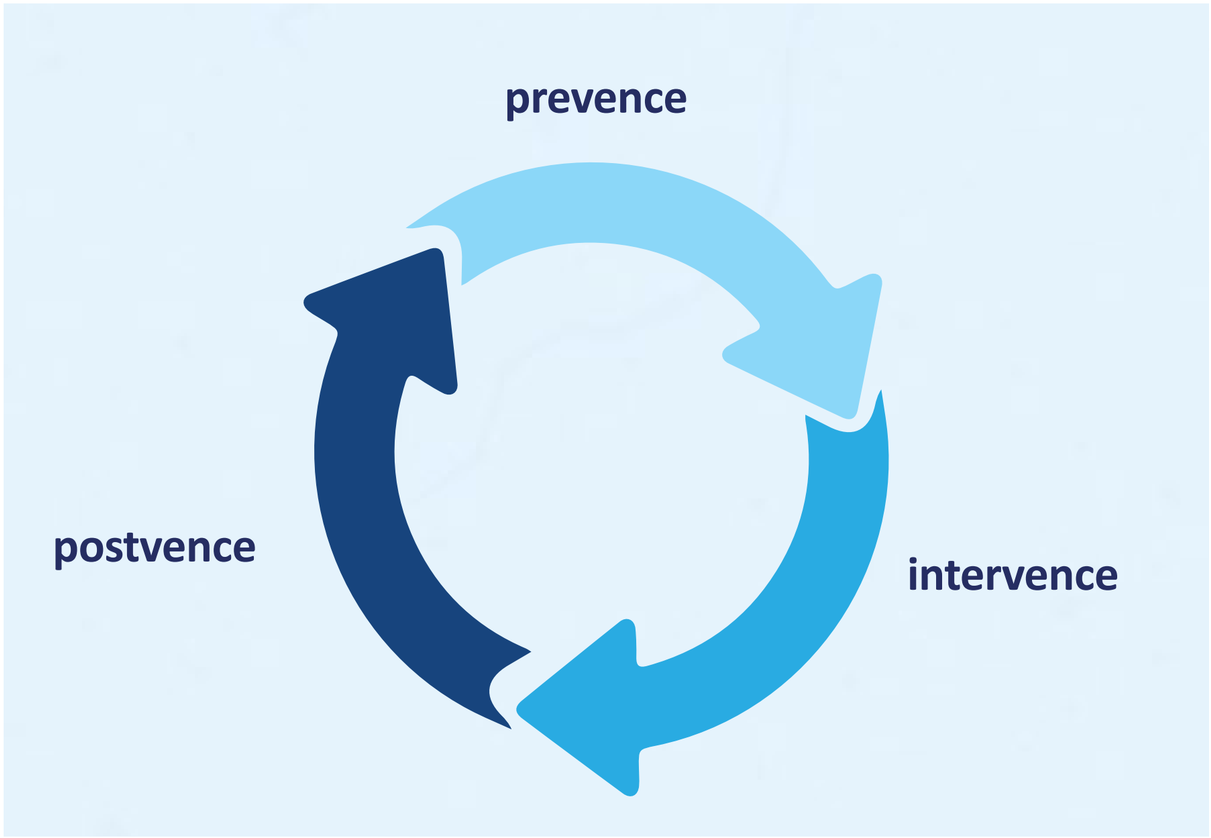
V CHOVÁNÍ:

- **samotářství, vyhýbání se kamarádům či oblíbeným činnostem**
- **potíže se soustředěním**
- **zhoršený školní prospěch**
- **rizikové chování** (např. užívání návykových látek)
- **změna chuti k jídlu**
- **potíže se spánkem** (např. polehávání či pospávání v hodinách)
- **potíže ve vztazích**
- **zanedbávání svého vzhledu**
- **sebepoškozování**
- **zabývání se myšlenkami na sebevraždu či ukončení života**
- **vyhledávání informací o sebevraždě, shromažďování prostředků k vykonání sebevraždy** (např. lano, léky)
- **rozdávání osobních věcí**

V ŘEČI:

- **mluví o pocitech beznaděje, ztrátě smyslu života:** *"Nic nemá smysl. Můj život nemá smysl."*
- **popisují, že se cítí v pasti:** *Ať dělám, co dělám, není možnost úniku. Cítím se uvězněný ve svém životě, není žádná cesta ven. Topím se a nikdo to nevidí.*
- **mají pocit, že by ostatním bylo lépe bez nich:** *"Kdybych tu nebyl/a, nikomu bych nechyběl/a"*
- **ne/přímé vyjádření, že chce zemřít** *"Přál/a bych si být mrtvá. Nechci žít. Kéž bych se nikdy nenarodil/a. To už je stejně jedno. To už se mě netýká. Tyhle problémy už dlouho mít nebudu."*
- **dopisy na rozloučenou**

AŤ STUDENT PROJEVUJE JAKÉKOLIV PŘÍZNAKY, JE POTŘEBA JE BRÁT VÁŽNĚ.


prevence
intervence
postvence

Co dělat, když má někdo myšlenky na sebevraždu?

Obecně

výchozí pozice = důvěra, že člověk doopravdy zemřít nechce

Laická úroveň

O koho jde?

- studijní referentky
- vyučující
- doktorandi
- recepční v PP
- ombudsosoby
- kontaktní osoby pro soc. bezpečí
- vedení kolejí
- hospodářky
- pro/děkani
- vrátní
- zaměstnanci zahr. odd.
- ...

Co umí?

- zná varovné signály
- ví, jak vést základní rozhovor
- umí nasměrovat k odb.pomoci
- umí se postarat o sebe či konzultovat s příslušnými lidmi

Laická úroveň: jak to v praxi vypadá?

Jsme dva lidé, kde jeden prožívá hlubokou bolest a zvažuje ukončení svého života.

1. Zůstat v klidu a navázat kontakt
2. Zorientovat se v akutnosti situace
3. Jednat

Laická úroveň: jak to v praxi vypadá?

1.Zůstat v klidu a navázat kontakt

- věnovat plnou pozornost, dát prostor
- nebát se ticha
- vyhnout se bagatelizaci, radám, moralizování...

- *Měl/a byste chvíli na rozhovor?*
- *Mohl/a bych si s vámi chvíli promluvit?*
- *Mám pocit, že se v poslední době trápíte.*
- *Pozoruji na vás v poslední době viditelné změny a mám o vás strach.*
- *Všiml/a jsem si, že v poslední době moc nechodíte na přednášky a s nikým se nebavíte, měl byste chvilku?*

Laická úroveň: jak to v praxi vypadá?

2. Zorientovat se v akutnosti situace

- mluví o sebevraždě? → nahlas a otevřeně to pojmenovat
  - *Mluvíme teď o sebevraždě?*
  - *Chápu správně, že to, co říkáte, znamená, že myslíte na sebevraždu?*
- pomocí otázek orientačně zjistit, jestli je situace akutní
  - *Jak často vás takové myšlenky napadají? Můžete mi o nich říct více? Co je spouští? Jak jsou silné teď? Jak dlouho trvají?*
  - *Pokusil/a jste se již někdy si takhle ublížit?*
  - *Přemýšlíte nad tím, jak nebo kdy byste to udělal/a?*

Laická úroveň: jak to v praxi vypadá?

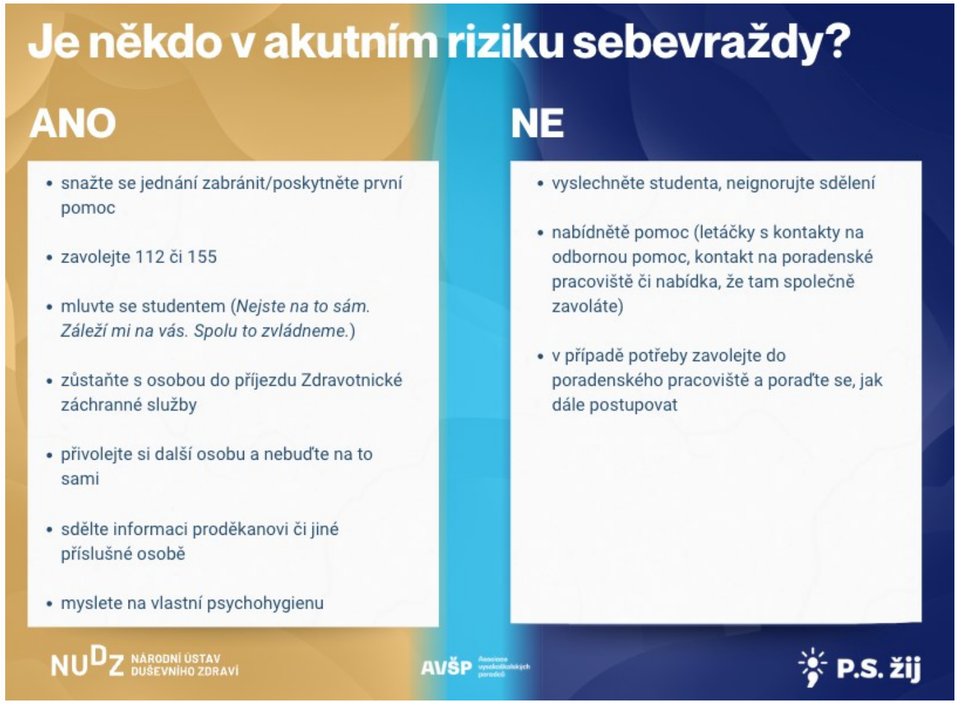
3. Jednat: neakutní riziko → základní rozhovor a referovat

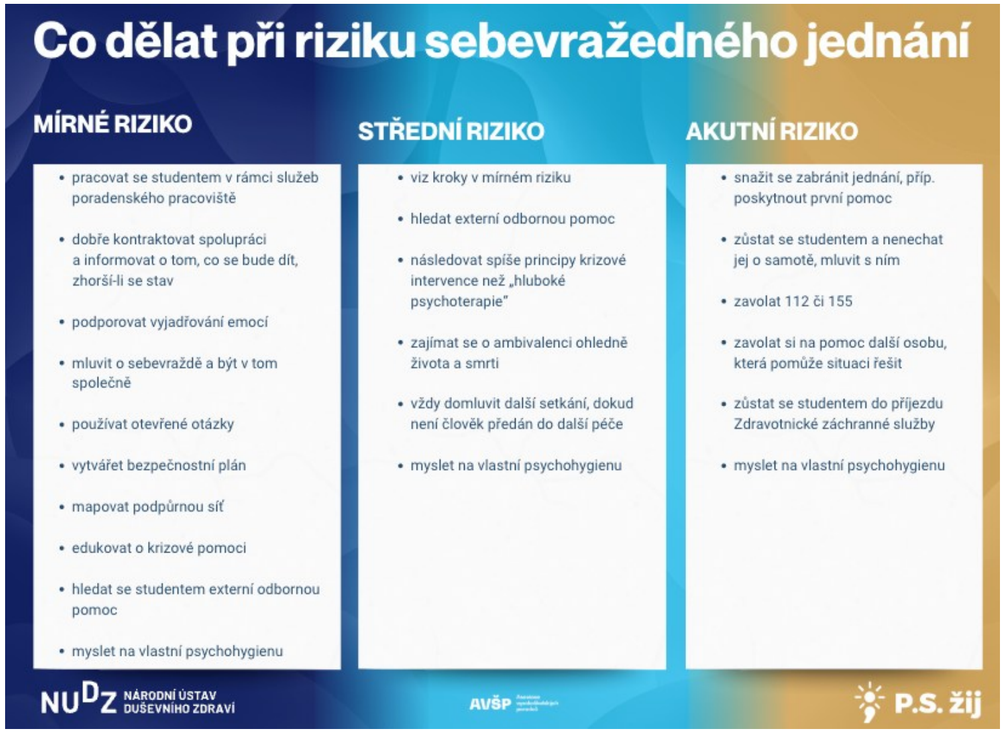
- brát vážně, co člověk říká
- poděkovat za důvěru
- naslouchat a “usedět”
- ptát se po blízkých lidem, se kterými se cítí dobře
- nasměrovat na odbornou pomoc
- psychohygiena

Laická úroveň: jak to v praxi vypadá?

3. Jednat: akutní riziko

- snažit se jednání zabránit, pokud to jde/ poskytnout 1. pomoc
  - myslet na vlastní bezpečí
  - podporovat drobná rozhodnutí směrem k bezpečí
- mluvit se studentem
  - *Nejste na to sám, jsem tu s vámi.*
  - *Záleží mi na vás.*
  - *Pojďme si o tom nejdřív promluvit.*
- zůstat s ním a nenechat jej o samotě
- zavolat 112/ 155
- zavolat si další osobu na pomoc
- po skončení informovat pověřenou osobu
- psychohygiena


Je někdo v akutním riziku sebevraždy?
ANO
• snažte se jednání zabránit/poskytněte první pomoc
• zavolejte 112 či 155
• mluvte se studentem (*Nejste na to sám. Záleží mi na vás. Spolu to zvládneme.*)
• zůstaňte s osobou do příjezdu Zdravotnické záchranné služby
• přivolejte si další osobu a nebuďte na to sami
• sdělte informaci proděkanovi či jiné příslušné osobě
• myslete na vlastní psychohygienu
NE
• vyslechněte studenta, neignorujte sdělení
• nabídnětě pomoc (letáčky s kontakty na odbornou pomoc, kontakt na poradenské pracoviště či nabídka, že tam společně zavoláte)
• v případě potřeby zavolejte do poradenského pracoviště a poraďte se, jak dále postupovat
NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ
AVŠP
P.S. žij


Co dělat při riziku sebevražedného jednání
MÍRNÉ RIZIKO
• pracovat se studentem v rámci služeb poradenského pracoviště
• dobře kontraktovat spolupráci a informovat o tom, co se bude dít, zhorší-li se stav
• podporovat vyjadřování emocí
• mluvit o sebevraždě a být v tom společně
• používat otevřené otázky
• vytvářet bezpečnostní plán
• mapovat podpůrnou síť
• edukovat o krizové pomoci
• hledat se studentem externí odbornou pomoc
• myslet na vlastní psychohygienu
STŘEDNÍ RIZIKO
• viz kroky v mírném riziku
• hledat externí odbornou pomoc
• následovat spíše principy krizové intervence než „hluboké psychoterapie"
• zajímat se o ambivalenci ohledně života a smrti
• vždy domluvit další setkání, dokud není člověk předán do další péče
• myslet na vlastní psychohygienu
AKUTNÍ RIZIKO
• snažit se zabránit jednání, příp. poskytnout první pomoc
• zůstat se studentem a nenechat jej o samotě, mluvit s ním
• zavolat 112 či 155
• zavolat si na pomoc další osobu, která pomůže situaci řešit
• zůstat se studentem do příjezdu Zdravotnické záchranné služby
• myslet na vlastní psychohygienu
NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ
AVŠP
P.S. žij

Postvence

Postvence

- Způsob, jakým jsou informace sdělovány, je zásadní.
- V žádné komunikaci nedáváme informace obsahující místo nebo způsob sebevraždy.
- Vždy poskytujeme informace o zdrojích pomoci a uvádíme, na koho se studenti a zaměstnanci mohou obracet.

Prvních 24 hodin po sebevraždě

Aby bylo možné o sebevraždě veřejně mluvit, jsou k tomu zapotřebí 2 věci:

- oficiální potvrzení od Policie ČR,
- souhlas rodiny.

První týden po sebevraždě

Vrátit se k běžnému chodu fakulty.
Rutina pomáhá zdravému truchlení a zotavení všech zasažených. Doporučujeme se vrátit k běžnému chodu přednášek a aktivit fakulty, jak je to jen možné a vhodné. Neznamená to, že se sníží ostražitost nad potenciálním dalším rizikem suicidálního jednání. Vysvětlete zaměstnancům a studentům, že návrat do běžného fakultního života neznamená zapomenutí, ale je ochrannou strategií. Případné využívání podpůrné místnosti/prostoru by se mělo postupem času snižovat.

První tři dny po sebevraždě

Mít prostor nebo místo, kde lidé mohou vyjádřit svůj zármutek.
Zaměstnanci i studenti mohou těžit z místa, kde mohou vyjádřit svůj zármutek, být vyslechnuti a vzájemně se podpořit. Toto místo by nemělo být v místě, kde k sebevraždě došlo, doporučujeme určit podpůrnou místnost, která poskytuje nejen bezpečné fyzické místo, ale v ideálním případě zde funguje i pověřená osoba s příslušným odborným vzděláním (např. pracovník poradenského pracoviště). Fakulta také může zvážit

Měsíc od sebevraždy aneb od reagování k uzdravení komunity

Průběžný monitoring studentů a zaměstnanců.
Lidé ve zvýšeném riziku suicidálního jednání by již měli být identifikováni a měla by jim být poskytnuta adekvátní péče a podpora, ať už skrze poradenské pracoviště či v rámci externích služeb. Zvláštní pozornost by měla být věnována těm zaměstnancům a studentům, kteří se mezitím odpojili od výuky nebo učení na fakultě a vykazují změněné chování či návyky. To je obzvláště

Podpora duševního zdraví v rámci poradenského pracoviště

Individuální podpora

Primární cíl individuální podpory je poskytnout oporu a prostor pro zpracování situace a truchlení, ale také pomoci studentovi či zaměstnanci najít nový normální způsob fungování. Zároveň je dobré sledovat, zda nedochází ke zhoršení stavu nebo či dokonce k sebevražedným myšlenkám. Takový způsob podpory je obvykle kombinací psychoterapie a psychoedukace.

Skupinová podpora

Někteří studenti či zaměstnanci naopak uvítají skupinovou formu péče. Lidé se zde více otevřou a každý může mít prostor pro sdílení. Skupinová podpora umožňuje vidět, jak se jednotliví lidé se situací vyrovnávají, posoudit případné riziko sebevražedných myšlenek, a její členové získávají inspiraci pro zvládání těžkostí a vzájemnou podporu. Je dobré mít více setkání či v případě potřeby mít pravidelná setkání (1x týdně či 1x za 14 dní). Pokud víme o skupině blízkých pozůstalých v rámci vysoké školy, může být užitečné udělat setkání přímo pro takovou skupinu (např. pro členy fakultního spolku, jehož byl zesnulý aktivním členem). Pro skupinu může být vhodné určit jednu kontaktní osobu, kterou kdokoli z nich může v případě zhoršení stavu vyhledat a požádat o pomoc.

Některé skupiny mohou být více strukturované, jiné mohou být zcela volné. Je vhodné také předem definovat, zda se jedná o skupinu pro studenty či pro zaměstnance. Tak či tak se doporučuje, aby vedoucí skupiny setkání zahájili a pak zůstali přítomni na pozadí, nemusí vstupovat a reagovat na každý vstup členů skupiny. Vedoucí skupiny by se vždy na začátku měli

ČEHO SI VŠÍMAT?

Varovné signály rizika sebevraždy

V PROŽÍVÁNÍ:

- **náhlé změny nálad**
- **dlouhodobý smutek, plačtivost**
- **zvýšená úzkostnost**
- **podrážděnost, výbuchy vzteku**
- **vyčerpanost, apatie, pasivita**
- **nízké sebehodnocení a sebedůvěra**

V CHOVÁNÍ:

- **samotářství, vyhýbání se kamarádům či oblíbeným činnostem**
- **potíže se soustředěním**
- **zhoršený školní prospěch**
- **rizikové chování** (např. užívání návykových látek)
- **změna chuti k jídlu**
- **potíže se spánkem** (např. polehávání či pospávání v hodinách)
- **potíže ve vztazích**
- **zanedbávání svého vzhledu**
- **sebepoškozování**

V ŘEČI:

- **mluví o pocitech beznaděje, ztrátě smyslu života:** *„Nic nemá smysl. Můj život nemá smysl."*
- **popisují, že se cítí v pasti:** *„Ať dělám, co dělám, není možnost úniku. Cítím se uvězněný ve svém životě, není žádná cesta ven. Topím se a nikdo to nevidí."*
- **mají pocit, že by ostatním bylo lépe bez nich:** *„Kdybych tu nebyl/a, nikomu bych nechyběl/a."*
- **ne/přímé vyjádření, že chce zemřít** *„Přál/a bych si být mrtvá. Nechci žít. Kéž bych se nikdy nenarodil/a. To už je stejně jedno. To už se mě netýká. Tyhle problémy už dlouho mít nebudu."*
- **dopisy na rozloučenou**

AŤ STUDENT PROJEVUJE JAKÉKOLIV PŘÍZNAKY, JE

Seznam kroků v postvenci

Pro koordinaci hladké postvence můžete využít následující checklist, který vyjmenovává kroky, na které je dobré myslet. Ty by měly být koordinovány vždy pověřenou osobou na fakultě, která si může přizvat další relevantní osoby (např. bezpečnostní techniky, poradenské pracoviště, ombudsosoby ad.).

- ☐ identifikace a oslovení potenciálně ohrožených jedinců s nabídkou pomoci
- ☐ komunikace s rodinou zemřelého
- ☐ komunikace s blízkými zemřelého na VŠ
- ☐ komunikace se studenty
- ☐ komunikace s Policií ČR
- ☐ komunikace s médii
- ☐ kontrola místa sebevraždy (pokud se dě školy)
- ☐ a údržba o místnost pro
- ☐ tvence
- ☐ ustanovení doprovodné osoby pro svědky v příp. sebevraždy na půdě školy
- ☐ komunikace se zaměstnanci
- ☐ komunikace se zaměstnanci
- ☐ komunikace s médii
- ☐ monitoring studentů a zaměstnanců
- ☐ vzpomínkové akce
- ☐ kontaktování externích organizací (je-li to potřeba)
- ☐ individuální a skupinová podpora

Posouzení míry rizika sebevraždy
(pro odborníky)

Pokud se v rozhovoru objeví téma sebevraždy, je potřeba zjistit, v jaké zhruba míře jej daná osoba zažívá. Míru rizika zjišťujeme citlivě a klidně, zapracováváme otázky do rozhovoru. Čím více detailů má člověk o sebevraždě rozmýšleno, tím vyšší existuje riziko. Pro správné intervence je potřeba vědět, kde na suicidálním kontinuu se osoba nachází. Pokud jsou přítomny myšlenky na sebevraždu, je potřeba se ptát na tendence, pokud jsou přítomny tendence, je potřeba se ptát na sebevražedný plán atd.

Celkově myslete na:

- přítomnost rizikových faktorů
- absenci ochranných faktorů
- aktuální situaci a stresory
- osobnost studenta

Jak se ptát?

- **sebevražedné myšlenky**
  - *Co jste tím přesně myslel/a, když jste řekl/a, že už nechcete žít?*
  - *Mluvíme teď o sebevraždě?*
  - *Přemýšlíte nad tím, že si chcete vzít život?*
  - *Jak často vás tyto myšlenky napadají?*
  - *Jak jsou silné (teď)?*
  - *Kdy se objevují?*
  - *Co je spouští?*
  - *Co vám pomáhá je zvládnout/odložit?*
- **sebevražedné tendence**
  - *Přemýšlel/a jste někdy, že byste podle těchto myšlenek jednal/a?*
  - *Když na vás takové myšlenky přijdou, jaká je chuť jednat podle nich?*
  - *Přemýšlíte někdy nad tím, jak/kdy byste to udělal/a?*
- **sebevražedný plán**

Poznámky:

Bezpečnostní plán

MOJE VAROVNÉ SIGNÁLY:

LIDÉ, KTERÝM MŮŽU ŘÍCT O POMOC:

AKTIVITY, KTERÉ MI POMÁHAJÍ ZKLIDNIT MYSL:

ODBORNÍCI, NA KTERÉ SE MOHU OBRÁTIT:

Linka první psychické pomoci 116 123

JAK SI ZAJISTÍM BEZPEČNÉ PROSTŘEDÍ:

CO ŘEKNU SVÝM BLÍZKÝM:

CO UDĚLÁM, AŽ SE BUDU CÍTIT NA DNĚ:

CO SI MŮŽU ŘÍCT JAKO ALTERNATIVU K TEMNÝM MYŠLENKÁM:

Sebevražedné myšlenky nemusí nutně znamenat, že si člověk chce vzít život. Některé ukazují, že jen chcete, aby vaše utrpení a bolest skončily. Jiné vás ale mohou silně navádět k ukončení vašeho života. Je potřeba je vždy brát vážně.

KLÍČOVÉ INFORMACE

- **sebevražedné myšlenky jsou myšlenky o tom, že chcete ukončit svůj život nebo si přejete zemřít**
- **sebevražedné myšlenky se mohou objevovat z mnoha důvodů, které nám mohou být více, ale i méně známé**
- **pokud máte sebevražedné myšlenky, zajistěte si bezpečí a vyhledejte pomoc**
- **pamatujte, že nejste sami a že si zasloužíte podporu**

CO MŮŽETE ZAŽÍVAT?

- nesnesitelnou bolest, beznaděj, bezmoc
- smutek, úzkost, frustraci, vztek, pocity viny
- zahlcenost negativními myšlenkami
- chuť nebýt a neexistovat
- pocit zbytečnosti, nechtěnosti či nepotřebnosti ostatními
- zoufalství
- nenávist k sobě samému, pocit bezcennosti, nízké sebevědomí
- pocit, že by všem bylo lépe bez vás
- odříznutí od svého těla, fyzickou otupělost
- pocit, že vaše pocity jsou pro okolí moc silné/těžké
- pocit, že vám nikdo nerozumí
- zhoršený spánek, změny v chuti k jídlu
- nechuť o sebe pečovat
- touhu se vyhýbat ostatním
- neschopnost soustředit se či si užívat věci, které máte běžně rádi
- potíže s komunikací
- nutkání k sebepoškozování nebo užívání návykových látek

NÚDZ Národní ústav duševního zdraví

AVŠP Asociace vysokoškolských poradců

P.S. žij

CO DĚLAT, KDYŽ MÁM MYŠLENKY NA SEBEVRAŽDU?

- nezůstávejte v tom sami, mluvte o tom s blízkými
  - můžete začít tím, že se v poslední době necítíte dobře
  - buďte upřímní a mluvte jasně, ať může druhý pochopit, o co jde
  - můžete si své myšlenky nejprve sepsat na papír
  - mějte oba na takový rozhovor dostatek času
- vyhledejte pomoc
- držte se v bezpečí (zbavte se věcí, kterými byste si mohli ublížit, dělejte něco, čím zaměstnáte hlavu, buďte ve společnosti lidí, vyhněte se místům, které ve vás spouštějí myšlenky na sebevraždu, zkuste relaxaci...)
- vyhněte se návykovým látkám a alkoholu
- můžete si vytvořit bezpečnostní plán pro sebe
- zpochybňujte své myšlenky – sebevražedné myšlenky vás mohou přesvědčit, že se situace nezlepší a nemáte žádnou hodnotu, to ale není pravda. Zkuste si připomenout, že:
  - s podporou se situace může zlepšit
  - jsou lidé, kteří vám chtějí pomoci
  - zasloužíte si podporu
  - v životě jsou dobré věci, i když teď může být těžké si jich všimnout
  - myšlenky na sebevraždu a pocity s tím spojené časem a pomocí pominou

JAK TO MŮŽE VYPADAT, KDYŽ NĚKDO PŘEMÝŠLÍ O SEBEVRAŽDĚ?

- mluví nebo píše o sebevraždě či o smrti
- sebepoškozuje se
- mluví o tom, že je pro ostatní přítěží
- vyjadřuje beznaděj, bezmoc, smutek, vztek, náhlé změny nálad
- rozdává své věci
- mění své chování, např. se straní blízkých, tráví čas o samotě, vyhýbá se koníčkům

Tohle jsou běžné příznaky, u každého člověka to ale může vypadat jinak. Více o takovýchto signálech najdete zde.

CO MŮŽETE DĚLAT, POKUD SE VÁM NĚKDO SVĚŘÍ?

- ptejte se, jak se cítí a jaké má myšlenky
- naslouchejte
- vyjádřete strach o danou osobu
- vyjádřete podporu
- nabídněte, že spolu najdete pomoc, např. zajděte do poradenského pracoviště na vaší škole
- pokud si nevíte rady či osoba pomoc odmítá, můžete se samozřejmě poradit v poradenském pracovišti

Já jako jednotlivec

- péče o duševní zdraví své i lidí okolo, pěstovat dobré vztahy, dobrou atmosféru
- znát varovné signály a možnosti pomoci

PREVENCE

- všímat si změn a nebát se jednat
- propojovat člověka s odbornou pomocí
- nezůstávat na situaci sám

INTERVENCE

- pomoc zasaženým dle mých možností
- respektovat soukromí a potřeby pozůstalých
- následovat plán školy
- péče o sebe

POSTVENCE

Škola jako systém

- dostupné a viditelné poradenské služby — **PREVENCE**
- edukace studentů i zaměstnanců
- podpora dobrých vztahů a prostředí
- kontakty na pomoc

- krizový plán, odpovědnost a role — **INTERVENCE**
- podpora pracovníků řešící situaci
- koordinace komunikace a dalších kroků

- aktivní práce po události — **POSTVENCE**
- zajištění podpory
- citlivá komunikace
- reflektovat zvládnutí situace

laura.jurikova@nudz.cz