



***Zachowania  
autodestrukcyjne  
młodzieży  
– samookaleczenia,  
zachowania suicydalne,  
zaburzenia odżywiania –  
symptomy i ewentualne  
rozwiązania***

Prowadzący: Marta Giezek



**Marta Giezek** – doktor nauk o zdrowiu, gerontopedagog, mediator sądowy, absolwentka Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego. Ukończyła studia podyplomowe z zakresu: 1) organizacji pomocy społecznej, 2) zarządzania w ochronie zdrowia 3) mediacje. Zawodowo od wielu lat związana z ochroną zdrowia i pomocą społeczną. Pozazawodowo jest Przewodniczącą Szczecińskiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego w kadencji 2016 - 2019 i członkiem Szczecińskiej Rady ds Seniorów. Współpracuje ze szczecińskimi uczelniami wyższymi w zakresie prowadzenia zajęć dydaktycznych dotyczących zagadnień szeroko rozumianej polityki społecznej. Autorka wielu publikacji. Specjalizuje się w tematyce bio-psycho-społecznych aspektów starzenia się człowieka, aktywizacji seniorów, opieki i pielęgnacji nad osobą zależną oraz zagadnieniach dotyczących przemocy osób starszych. Kierowała pracami nad Strategią Rozwiązywania Problemów Społecznych dla Gminy Miasto Szczecin na lata 2015 - 2020. W sposób bezpośredni przyczyniła się do otwarcia pierwszego w województwie dziennego domu SENIOR WIGOR. Jest inicjatorką pierwszego w Szczecinie mieszkania chronionego dla osób starszych. Za rozwój systemu mieszkalnictwa chronionego i wspomagane dla osób starszych w Szczecinie została laureatką nagrody za szczególne i innowacyjne osiągnięcia w obszarze pomocy i integracji społecznej w Województwie Zachodniopomorskim. Za działalność na rzecz rodziny otrzymała odznakę honorową PRIMUS IN AGENDO nadaną przez Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Obecnie Kieruje projektem naukowo-badawczym pt: „Identyfikacja problemów w aspektach: medycznym, psychologicznym i społecznym osób które stanowią - na mocy postanowienia sądu - rodzinną, spokrewnioną formę pieczy zastępczej.



## **ZACHOWANIA AUTODESTRUKTYWNE**

### **Materiały pomocnicze do pracy z młodzieżą**

#### **ROZMOWA Z OSOBĄ Z GRUPY RYZYKA**

UWAGA: zadbaj o otoczenie, warunki i czas na rozmowę!!!

#### **POCZĄTEK:**

- Widzę, że było Ci bardzo trudno/ciężko ostatnio...
- Mogę się tylko domyślić, że miałeś/aś ostatnio trudny czas...
- Wyobrażam sobie, że musiało Ci być ciężko/trudno ostatnio...
- Wygląda na to, że to, co dzieje się wokół Ciebie w ostatnim czasie jest bardzo skomplikowane i może Ci być trudno sobie z tym poradzić....

#### **SYGNAŁ GOTOWOŚCI DO ROZMOWY:**

- Czy mógłbyś/mogłabyś mi opowiedzieć, co się ostatnio działo?
- Czy mógłbyś/mogłabyś pomóc mi zrozumieć, jak to na Ciebie wpłynęło?
- Czy możesz się podzielić ze mną swoimi obawami?
- Czy pozwolisz mi zrozumieć, z jakimi trudnościami/problemami/obawami się zmagasz?

#### **PYTANIA O NASTRÓJ I EMOCJE:**

- Jeśli pozwolisz, chciałbym/chciałabym, żebyś powiedział/a mi jak się czujesz...
- Martwię się o Ciebie.
- W jakim jesteś nastroju?
- Czy czujesz się nieszczęśliwy/a, bezradny/a?
- Czy zdarza się, że czujesz się bezwartościowy/a?
- Czy czujesz się winny/a z jakiegoś powodu?
- Czy jesteś na siebie zły/a?
- Czy masz trudności ze snem?
- Czy masz apetyt?
- Czy jest coś, co sprawia Ci radość?

#### **PYTANIA O ZACHOWANIA SAMOBÓJCZE**

- Czy czujesz, że nie warto żyć?"
- Czy pojawiają się takie myśli, że wolałbyś/wolałabyś się nie urodzić?
- Czy chciałeś/aś kiedyś zasnąć i nigdy więcej się nie obudzić?
- Czy myślałeś/aś, że lepiej byłoby nie żyć?



- Czy ostatnio często myślałeś/aś o śmierci?
- Czy zdarzają Ci się takie myśli, że ludziom byłoby bez Ciebie lepiej?

#### **PYTANIA DO MŁODZIEŻY Z GRUPY RYZYKA:**

- Czy zdarzało się, że wyobrażałeś/aś sobie, że uczestniczysz w jakimś wypadku i umierasz? -  
Czy myślałeś/aś o odebraniu sobie życia?
- Czy czujesz się tak źle, że myślisz o samobójstwie?
- Jak często pojawiają się te myśli?
- Ile razy w ciągu dnia/tygodnia?
- Czy przychodzą Ci do głowy, nawet wtedy, kiedy tego nie chcesz?
- Czy możesz je od siebie „odpędzić”?
- Czy masz swoje sposoby, aby sobie z nimi poradzić?
- Jak oceniasz te myśli?
- Co o nich myślisz?
- Czy są dobre, czy złe?

#### **PYTANIA PO SAMOBÓJCZEJ ŚMIERCI KOLEŻANKI/KOLEGI**

- Co czułeś, kiedy dowiedziałeś się o samobójstwie?
- Co czujesz teraz?
- Czy to zdarzenie wpłynęło jakoś na Twoje życie?
- Czy zmienia Twoje myślenie?
- Co możesz zrobić w podobnej sytuacji?
- Gdzie możesz szukać pomocy?
- Czy umiesz zauważyć, że ktoś z Twojego otoczenia nie potrafi radzić sobie ze swoimi problemami?
- Jak mógłbyś pomóc?

#### **POSTĘPOWANIE PO ŚMIERCI SAMOBÓJCZEJ KOLEGI / KOLEŻANKI POWINNO MIEĆ NA CELU:**

- lepsze zrozumienie przyczyny samobójstwa
- złagodzenie poczucia winy i odpowiedzialności u osób z otoczenia samobójcy



- prewencja zachowań suicydalnych
- odreagowanie, przeżycie smutku, złości, napięcia, lęku i innych trudnych emocji
- wskazanie pozytywnych cech, zachowań osoby, która odebrała sobie życie
- pożegnanie z kolegą/koleżanką, który/a odebrał/a sobie życie
- szukanie innych rozwiązań niż samobójstwo
- pracować w małych grupach
- każdy może wypowiedzieć swoje zdanie
- akceptować zarówno pozytywne, jak i negatywne komentarze
- nazywać „rzeczy po imieniu” – unikać eufemizmów, niejednoznacznych określeń

#### **Jak uczniowie mogą wyrazić swoje emocje?**

- Jest mi smutno, bo....
- Jest mi przykro, bo...
- Lubiałem Cię za....
- Jestem na Ciebie zły, bo...itp.

UWAGA - przydatne narzędzie: kartki z niedokończonymi zdaniem do anonimowego uzupełnienia przez uczniów, wspólne odczytanie bez wskazywania autorów.

#### **FILMY DO WYKORZYSTANIA W PRACY Z MŁODZIEŻĄ:**

- Sala samobójców
- Przekleństwa niewinności
- Między piekłem, a niebem
- Weronika postanawia umrzeć
- Zostań
- Modlitwy za Bobbiego
- My, dzieci z dworca Zoo
- Głową w mur (z 2004 r.)
- Fisher King
- Przerwana lekcja muzyki
- Trzynastka
- Ostatnia rodzina