

# Αυτοκτονία στα σχολεία: Πληροφορίες για τους γονείς



## Η έκθεση στην αυτοκτονία μπορεί να είναι μια τραυματική εμπειρία.

Μπορεί να έχει μια βαθιά συναισθηματική επίδραση όχι μόνο στην οικογένεια και στους φίλους, αλλά και στους μαθητές, το σχολικό προσωπικό, τους γονείς και ολόκληρη την κοινότητα.

Παρακάτω αναφέρονται μερικές πληροφορίες που μπορεί να είναι χρήσιμες για να σας βοηθήσει όταν υποστηρίζετε κάποιο νεαρό άτομο κατά τη διάρκεια αυτής της δύσκολης περιόδου.

## Οι νέοι ανταποκρίνονται στην αυτοκτονία με διάφορους τρόπους και είναι πιθανόν να υπάρχει ένα ευρύ φάσμα αντιδράσεων

Ο τρόπος που αντιδρά ένα νεαρό άτομο στην αυτοκτονία θα επηρεαστεί από την ηλικία του, το στάδιο της ανάπτυξής του, το χαρακτήρα του, τη σχέση του με το άτομο που πέθανε και τι συμβαίνει στη ζωή του.

Στις συνήθειες, φυσιολογικές αντιδράσεις περιλαμβάνονται:

- Σοκ, δυσπιστία σύγχυση ή μούδιασμα
- Ενοχές ή επίρριψη ευθυνών
- Θλίψη, συναισθήματα προδοσίας ή εγκατάλειψης
- Αισθάνονται θλίψη για το γεγονός ότι το άτομο έφυγε

- Ανησυχία, φόβοι ή εφιάλτες
- Σκέφτονται συνεχώς το άτομο που πέθανε, προσπαθούν να βγάλουν νόημα για τον θάνατο και να καταλάβουν γιατί συνέβη
- Απομακρύνονται απ' τους άλλους
- Ευερεθιστότητα, θυμό ή επιθετικότητα
- Δυσκολία στη συγκέντρωση της προσοχής
- Αλλαγές στις συνήθειες του ύπνου, όρεξης, ενέργειας και χαράς απ' τις δραστηριότητες.

Οι νέοι πρέπει να βρουν ασφαλείς τρόπους για να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, ανεξάρτητα της ηλικίας τους. Η γονική κατανόηση, ο καθησυχασμός και η προσοχή είναι πολύ σημαντικά εκείνη την περίοδο. Να καθοδηγήσετε από την ανάγκη του νεαρού ατόμου να μιλήσει και να το κάνετε ξεκάθαρο στο παιδί ότι θα είστε διαθέσιμοι κάθε φορά που σας χρειάζεται.

## Οι νέοι που έχουν βιώσει άλλες αγχωτικές καταστάσεις στη ζωή τους μπορεί να δυσκολεύονται να ανταπεξέλθουν

Όταν ένα άτομο βιώνει αγχωτικές καταστάσεις, όπως χωρισμός/διαζύγιο των γονιών, θάνατος συγγενή/κατοικίδιου ζώου και αλλαγή σπιτιού/σχολείου, μπορεί να επηρεάσει στο πώς μπορεί κάποιος να αντιμετωπίσει καινούργιες πιέσεις. Μπορεί να αναστατωθούν και να χρειάζονται να εκφράσουν τα συναισθήματά τους γι' αυτές τις άλλες ανησυχίες, ακόμη κι αν έδειχναν ότι μπορούσαν να ανταπεξέλθουν. Εάν ένα νεαρό άτομο πηγαίνει ήδη σε ψυχολόγο ή ψυχίατρο, ενημερώστε τους για την αυτοκτονία.

## Ορισμένες αντιδράσεις μπορεί να συμβούν εβδομάδες, μήνες ή και χρόνο μετά το συμβάν

Εάν ανησυχείτε για την αντίδραση και τη συμπεριφορά του παιδιού σας (όπως αλλαγές στις κοινωνικές του σχέσεις ή τη σχολική εργασία), είναι σημαντικό να μιλήσετε στο Διευθυντή του σχολείου ή σύμβουλο μαθητών ή σε γιατρό. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε παραπομπή σε σύμβουλο ψυχικής υγείας ή/και αξιολόγηση κινδύνου.

## Τι χρειάζεται να γνωρίζουν οι νέοι

Το σχολείο θα έχει δώσει στους μαθητές πληροφορίες σχετικά με το συμβάν αλλά οι μαθητές μπορεί να θέλουν να γνωρίζουν τι ακριβώς συνέβη. Δεν θα πρέπει να δίνονται στους μαθητές λεπτομέρειες για τον τρόπο που συνέβη μια αυτοκτονία, επειδή αυτές οι πληροφορίες μπορεί να είναι επιβλαβείς στην ψυχική τους υγεία. Ως γονείς, είναι σημαντικό να κατευθύνετε τη συζήτηση προς θετικές ενέργειες «αναζήτησης βοήθειας» που μπορούν να κάνουν οι νέοι όταν δυσκολεύονται πολύ. Αυτό περιλαμβάνει να μιλήσουν σε έμπιστο ενήλικα, όπως γονέας, σύμβουλος, εκπαιδευτικός, συγγενής ή φίλος.

## «Μίλησε σε κάποιον ενήλικα αν ανησυχείς για κάποιο φίλο σου»

«Ζήτησε βοήθεια» είναι ένα σημαντικό μήνυμα για να ανταλλάξετε με νέους σε οποιαδήποτε συζήτηση σχετικά με την αυτοκτονία. Οι νέοι ανταλλάσσουν μερικές φορές τα συναισθήματά τους για το θάνατο με φίλους - σε συζητήσεις, γράμματα, ηλεκτρονικά μηνύματα, γραπτά μηνύματα στο κινητό και στο διαδικτυο. Αν υποψιάζονται ότι κάποιος φίλος πρόκειται να βλάψει τον εαυτό του θα πρέπει να το πουν αμέσως σε κάποιον ενήλικα.

«Ζήτησε βοήθεια» είναι ένα σημαντικό μήνυμα για να ανταλλάξετε με νέους σε οποιαδήποτε συζήτηση σχετικά με την αυτοκτονία.

# Αυτοκτονία στα σχολεία: Πληροφορίες για τους γονείς



## Ανταποκριθείτε με σεβασμό στις ανησυχίες της κοινότητας

Η αυτοκτονία μπορεί να έχει μια βαθιά συναισθηματική επίδραση όχι μόνο στην οικογένεια και στους φίλους, αλλά και σε ολόκληρη την κοινότητα. Όταν μιλάτε με άλλα μέλη της κοινότητας:

- Σεβαστείτε την οικογένεια που πενθεί ή επηρεαστεί
- Προσέχετε να μη δώσετε την εντύπωση ότι η αυτοκτονία ήταν μια θετική κατάληξη για το νεαρό άτομο (δημιουργία μυθοποίησης και εντυπωσιασμού της αυτοκτονίας)
- Παροτρύνετε τις ενέργειες αναζήτησης βοήθειας στους νέους.

## Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι οι νέοι μπορούν να επηρεαστούν από τις αντιδράσεις των μέσων ενημέρωσης για το συμβάν

Η έρευνα έχει δείξει ότι ο τρόπος που δημοσιεύεται η αυτοκτονία στα μέσα ενημέρωσης είναι σημαντικό. Ορισμένα μέσα ενημέρωσης μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο της αυτοκτονίας σε ευάλωτα άτομα.

Μπορεί να αποφασίσετε να προστατεύσετε την οικογένειά σας από ορισμένη κάλυψη του συμβάντος ή αν θέλετε μπορείτε να παρακολουθήσετε μαζί τις ειδήσεις. Παρακολουθώντας τις ειδήσεις μαζί μπορείτε να συζητήσετε τις οποιεσδήποτε ανησυχίες και να βεβαιωθείτε ότι όλοι αισθάνονται ότι έχουν υποστήριξη.

## Διαχείριση των μέσων ενημέρωσης

Μερικές φορές μετά από μια αυτοκτονία νέου τα μέσα ενημέρωσης μπορεί να απευθυνθούν άμεσα στους γονείς για να πάρουν σχόλια. Αυτό μπορεί να συμβεί ακόμη κι αν δεν έχετε καμία σχέση με τον μαθητή.

Σ' αυτές τις περιπτώσεις είναι σημαντικό να καταλάβετε ότι δεν έχετε καμία υποχρέωση να μιλήσετε στα μέσα ενημέρωσης. Αν νομίζετε ότι είναι σημαντικό να μιλήσετε, να κάνετε σύντομα σχόλια και να ενισχύσετε ορισμένες αρχές σχετικά με τη δημοσιοποίηση της αυτοκτονίας, όπως περιγράφεται παρακάτω:

- Επισημάνετε τη σχέση μεταξύ της αυτοκτονίας και της ψυχικής ασθένειας
- Ενθαρρύνετε τους δημοσιογράφους να ευαισθητοποιήσουν το κοινό για τους παράγοντες

κινδύνου και τα προειδοποιητικά σημάδια της αυτοκτονίας, καθώς και για τις ενέργειες που μπορούν να ληφθούν για να βοηθηθεί ένα άτομο με τάσεις αυτοκτονίας

- Ενθαρρύνετε τους δημοσιογράφους να παρέχουν στους αναγνώστες/ακροατές τους πληροφορίες σχετικά με τις τοπικές υπηρεσίες υποστήριξης, για τις τοπικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας και αριθμούς τηλεφώνων υποστήριξης σε κρίσιμες καταστάσεις
- Πέστε στα μέσα ενημέρωσης να μη βάζουν φωτογραφίες από τον τόπο του θανάτου ή συγκλονισμένους πενθούντες
- Δώστε έμφαση στο πώς η αυτοκτονία έχει επηρεάσει την κοινότητα.

Στις περιστάσεις αυτές να αποφεύγετε:

- Να δίνετε λεπτομέρειες του τρόπου της αυτοκτονίας
- Να μυθοποιείτε το θύμα ή την ίδια την αυτοκτονία, προσέχετε να μη δώσετε την εντύπωση ότι η αυτοκτονία ήταν μια θετική κατάληξη για το νεαρό άτομο.
- Να μην υπεραπλουστεύετε την αιτία της αυτοκτονίας. Η αυτοκτονία σπάνια είναι το αποτέλεσμα ενός και μοναδικού παράγοντα ή συμβάντος. Οι περισσότεροι άνθρωποι που πεθαίνουν με αυτοκτονία έχουν ένα ιστορικό προβλημάτων, τα οποία μπορεί να μη δημοσιοποιηθούν στον απόηχο της αυτοκτονίας.

Μπορείτε να ζητήσετε συμβουλές από το σχολείο πριν μιλήσετε στα μέσα ενημέρωσης, όμως εάν έχετε ήδη μιλήσει, είναι σημαντικό να ενημερώσετε το σχολείο γι' αυτό.

## Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι και το προσωπικό του σχολείου θα έχει επηρεαστεί

Ενώ όλοι θα προσπαθούν για να ομαλοποιηθούν οι σχολικές ρουτίνες ορισμένα μέλη του προσωπικού θα προσπαθούν να ανταπεξέλθουν δύσκολα συναισθήματα. Διατίθεται συμβουλευτική υποστήριξη για ενήλικες για όλο το σχολικό προσωπικό μέσω του Υπουργείου Παιδείας και άλλων αρμόδιων φορέων.

## Να είστε ενήμεροι για τη δραστηριότητα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Μετά από μια αυτοκτονία οι νέοι μπορεί να στραφούν προς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για πολλούς και διάφορους σκοπούς. Σ' αυτά περιλαμβάνονται

αποστολή ειδήσεων για κάποιον θάνατο (ακριβείς αλλά και φημολογίες), ανεβάζοντας μηνύματα στο διαδικτυο (κατάλληλα αλλά και ακατάλληλα), καλούν για αυτοσχέδιες συγκεντρώσεις και δημιουργία διαδικτυακών αναμνηστικών μνημείων.

Είναι σημαντικό να μιλήσετε με το παιδί σας σχετικά με τη δραστηριότητα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και πώς μπορεί να έχει αντίκτυπο στο παιδί (π.χ. αν βλέπει ενοχλητικά μηνύματα). Συζητήστε μαζί του για το πώς να το διαχειριστεί και να διαπραγματευτεί τα όρια σχετικά με τη χρήση του των μέσων κοινωνικής δικτύωσης εάν είναι απαραίτητο.

Εάν ανησυχείτε για τα μηνύματα που βλέπετε ή ακούτε στις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης, ενημερώστε κάποιον. Αυτό θα μπορούσε να είναι οι γονείς του νεαρού ατόμου, οι τοπικές αρχές, οι υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης ή ο αρμόδιος Διευθυντής του σχολείου ή σύμβουλος.

## Από πού μπορούν να πάρουν περισσότερες πληροφορίες και βοήθεια οι γονείς και οι νέοι;

- **headspace centres** (κέντρα **headspace**) παρέχουν υποστήριξη, πληροφορίες και συμβουλές σε νέους ηλικίας 12 έως 25 χρονών – **headspace.org.au**
- **eheadspace** παρέχει διαδικτυακές συμβουλές και τηλεφωνική υποστήριξη σε νέους ηλικίας 12 έως 25 χρονών – **eheadspace.org.au** 1800 650 890
- **Kids Helpline (Γραμμή Βοήθειας Παιδιών)** είναι μια 24ωρη τηλεφωνική και διαδικτυακή συμβουλευτική υπηρεσία για νέους ηλικίας 5 έως 25 χρονών – **kidshelpline.com.au** 1800 55 1800
- **Lifeline (Γραμμή Ζωής)** είναι μια 24ωρη τηλεφωνική συμβουλευτική υπηρεσία – **lifeline.org.au** 13 11 14
- **Suicide Call Back Service** (Τηλεφωνική Υπηρεσία Αποτροπής Αυτοκτονίας) 1300 659 467 **www.suicidecallbackservice.org.au** **www.suicidecallbackservice.org.au**
- **Ο οικογενειακός σας γιατρός**
- **Ψυχολόγος ή ψυχοθεραπευτής** (μπορεί να σας παραπέμψει ο οικογενειακός σας γιατρός)