

Program zapobiegania zachowaniom suicydalnym

Dlaczego?

Problem depresji, autoagresji oraz podejmowania przez nastolatków prób samobójczych zdaje się być wskaźnikiem poważnego kryzysu rozwoju i zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Demonstrowane przez nastolatków, z coraz większą siłą, zachowania suicydalne budzą niepokój jak również refleksję na temat dotychczasowych działań profilaktycznych i kierunku ich modyfikacji.

Jednym z czynników podnoszących skuteczność obecnych działań, których celem jest skuteczna pomoc psychologiczna i psychiatryczna, jest profesjonalna tj. kompleksowa profilaktyka, bez której podejmowane wysiłki będą przypominać próbę wypełnienia wodą sита.

Aby profilaktyka okazała się skuteczną nie może być wybiórcza, stąd nasza propozycja działań kompleksowych, obejmujących dzieci i młodzież, grono pedagogiczne oraz rodziców.

Jak to działa?

Realizacja programu została rozdzielona na dwa bloki. Pierwszy blok obejmuje działania w szkole, drugi w poradni. Działania proponowane w szkole są ze sobą powiązane, w związku z tym oferta dla szkół jest realizowana w całości (szkolenie RP, wybrany warsztat dla uczniów, spotkanie z rodzicami, procedura). Zgłoszenia do udziału w programie na podstawie pisma z zgłoszeniem zapotrzebowania w tym zakresie. Ze względu na ograniczone możliwości naszej poradni o realizacji program w szkole decyduje kolejność zgłoszeń.

Zwracamy się również z prośbą o przekazywanie rodzicom informacji o działaniach w poradni czyli min. terapii, warsztatach i grupie wsparcia dla rodziców dzieci z depresją.



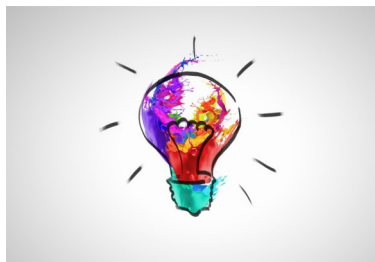
Działania w szkole

- Szkolenie Rady Pedagogicznej
- Spotkanie z rodzicami
- Warsztaty dla uczniów
- Opracowana, przykładowa procedura interwencji w szkole na wypadek zagrożenia zachowaniami suicydalnymi i innymi

Działania w poradni

- Psychoterapia
- Procedura interwencji w poradni
- Szkolenie pedagogów
- Warsztaty psychoedukacyjne dla rodziców
- Grupa wsparcia dla rodziców, których dzieci cierpią na depresję.





Informacje

- Depresja to czwarty najpoważniejszy problem zdrowotny, z którym zmagają się ludzie na całym świecie (WHO)
- Do 2020 roku depresja może być drugim zagrożeniem zdrowotnym pod względem częstotliwości występowania, tuż po chorobach układu krążenia (WHO)
- 27-54 % nastolatków w Polsce miało epizod depresyjny



Działania w szkole

1) Szkolenie Rady Pedagogicznej

Szkolenie pt. *Depresja i zachowania suicydalne – rozpoznawanie i diagnoza* zawiera informacje o samej chorobie, czynnikach jej występowania oraz sposobach rozpoznawania i reagowania na niepokojące zachowania uczniów zarówno przez nauczycieli, wychowawców jak i specjalistów zatrudnionych w szkole. Jest to prezentacja najbardziej efektywnej profilaktyki zaburzeń na terenie szkoły.

Szkolenie trwa ok. 120 minut.

2) Spotkanie z rodzicami w szkole

Wykład poszerzający świadomość rodziców na temat depresji, autoagresji, zagrożenia samobójstwem u dzieci i młodzieży. Rodzice mają możliwość pogłębić wiedzę i zdobyć praktyczne informacje o tym:

- co jest sygnałem depresji w zachowaniu dziecka – szczególnie w domu i szkole,
- jakie wczesne sygnały ostrzegawcze wysyła dziecko, które zamierza podjąć próbę samobójczą,
- co rodzic może w sytuacji kryzysowej,
- jak zapobiegać niepokojącym sytuacjom.

Wykład wraz z prezentacją multimedialną trwa 60 minut

3) Warsztaty dla uczniów w szkole (do wyboru)

- „**Wewnętrzna moc – emocje wróg czy przyjaciel**” (3 godziny)

Warsztat przeznaczony jest dla klas 7 i 8 oraz młodzieży ze szkół ponadpodstawowych. Celem warsztatu jest zapobieganie autoagresji wśród młodzieży. Uczniowie mają okazję poznać konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami.

- „**Lubię siebie**” (4 godziny) - warsztat ogólnodostępny

Warsztat przeznaczony jest dla uczniów klas 4-6. Głównym celem warsztatu jest budowanie i umacnianie poczucia własnej wartości poprzez rozwijanie świadomości własnych mocnych i słabych stron. Warsztat jest profilaktyką uniwersalną zagrożeń dzieci i młodzieży. Praca odbywa się w zespołach klasowych.

- „**Lubię siebie i innych**” (4 godziny)

Warsztat przeznaczony dla klas 7 i 8 oraz młodzieży ze szkół średnich. Celem warsztatu jest wzmacnianie poczucia wartości u uczestników oraz poszerzanie umiejętności i podtrzymywania relacji z rówieśnikami.

- „**Opanuj stres**” (2 godziny)

Warsztat przeznaczony jest dla uczniów klas 4– 8. Porusza tematykę konstruktywnego zarządzania stresem oraz prezentuje praktyczne narzędzia służące radzeniu sobie z napięciem w sytuacjach życiowych.

4) Procedura interwencji w szkole

Szkoła biorąca udział w Programie otrzymuje opracowaną przez specjalistów procedurę interwencji na wypadek autoagresji wśród uczniów, prób samobójczych oraz budowania sieci wsparcia w sytuacji śmierci ucznia w wyniku samobójstwa

Działania w poradni

1) Szkolenie dla pedagogów w poradni

Szkolenie warsztatowe dla pedagogów i psychologów szkolnych do podejmowania interwencji i rozmów w sytuacji kryzysu wywołanego i tendencjami samobójczymi.

Szkolenie odbędzie się 15 listopada 2019 r.

2) Warsztaty psychoedukacyjne dla rodziców w poradni

Zajęcia psychoedukacyjne dla rodziców na terenie poradni prowadzone są w formie szkoleń i warsztatów:

Tytuł	Czas trwania	termin
Szkoła dla Rodziców i wychowawców cz. I	40 godz.	30.09-16.12.2019
Szkoła dla rodziców i wychowawców cz. II Rodzeństwo bez rywalizacji	40 godz.	18.03-20.05.2020
Warsztat dla matek nastolatków	20 godz.	11.02.-10.03.2020
Już nie partnerzy, ale wciąż rodzice. Jak wspierać dziecko w sytuacji rozstania rodziców	8 godz.	13.11-4.12.2019
Czego boi się i dlaczego buntuje się nastolatek	8 godz.	4.11—12.2019
Bezpieczny Internet i komputer	3 godz.	7.10.2019

3) Grupa wsparcia dla rodziców

Grupa wsparcia dedykowana jest rodzicom, których dzieci chorują na depresję. Cykl spotkań ma na celu wymianę doświadczeń, poszerzenie wiedzy na temat choroby i możliwości leczenia oraz wsparcie emocjonalne dla uczestników.

Spotkania odbywać będą się po zebraniu min. 6 uczestników. Zapisy w sekretariacie poradni telefonicznie pod numerem telefonu 14 6222796 lub osobiście.

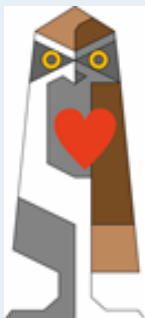
Fakty

U dzieci, zwłaszcza w młodszym wieku szkolnym, często w obrazie depresji dominuje niepokój, a nie apatia, objawiający się rozdrażnieniem, rozproszeniem uwagi, ciągłą i nadmierną aktywnością bez przerw na odpoczynek. W wielu przypadkach specjaliści błędnie rozpoznają ADHD zamiast depresji.

Z badań Amerykańskiego Towarzystwa Suicydologicznego wynika, że 80% osób, które zamierzają popełnić samobójstwo, usiłuje wcześniej w rozmaity sposób powiadomić o tym najbliższe otoczenie.

W fazach poprzedzających akt samobójczy jednostka wysyła coraz wyraźniejsze sygnały werbalne i niewerbalne, komunikując swoje plany. Tym samym – mniej lub bardziej świadomie – woła o pomoc.





4) Psychoterapia dzieci i młodzieży

Są to spotkania, których celem może być wsparcie lub próba zmiany niekorzystnych wzorców zachowań. Terapeuta rozmawiając z dzieckiem, młodym człowiekiem służy swoją wiedzą, doświadczeniem oraz rozeznaniem w metodach pomagania, które dostosowuje w zależności od klienta oraz rodzaju zgłaszanego problemu.

Do podjęcia psychoterapii potrzebna jest motywacja wewnętrzna młodego człowieka. W sytuacji, gdy jej nie ma podejmuje się pracę nad jej budowaniem lub wspiera się rodzica w celu udzielenia pośredniej pomocy psychologicznej dziecku.

Udział w programie

Specjalistyczna Poradnia
Profilaktyczno-
Terapeutyczna

ul. Szujskiego 25
33-100 Tarnów

www.sppt.tarnow.pl

telefon: 14 622 27 96
adres e-mail:
sekretsppt@tarnow.pl

Program jest ekologicznym modelem **profilaktyki**, co oznacza, że uwzględnia zarówno osłabianie wszelkich modyfikowalnych czynników ryzyka (indywidualnych, rodzinnych, szkolnych, środowiskowych), jak i wzmacnianie czynników chroniących. Jest to działanie długofalowe prowadzone na kilku poziomach.

Program realizowany w szkole obejmuje:

1. Szkolenie Rady Pedagogicznej,
2. spotkanie z rodzicami,
3. warsztaty z uczniami (przynajmniej jeden z każdej tematyki),
4. opracowaną dla szkoły procedurę interwencji.

Aby wziąć udział w Programie „Zapobieganie zachowaniom suicydalnym” należy złożyć pisemny wniosek w sekretariacie poradni lub drogą elektroniczną.

W razie pytań prosimy o kontakt telefoniczny.

O możliwości skorzystania z Programu decyduje kolejność zgłoszeń.

Zapraszamy do współpracy!

Program jest w fazie pilotażu, możliwe będą modyfikacje programu w kolejnych edycjach uwzględniające wnioski zarówno realizatorów jak i odbiorców.