

Πένθος: Πώς μπορεί να αντιδράσουν οι νέοι σε μια αυτοκτονία



Το πένθος και η θλίψη είναι μια φυσιολογική και αναμενόμενη αντίδραση στην απώλεια ενός μέλους της οικογένειας, φίλου ή κάποιου άλλου κοντινού μας προσώπου. Το πένθος βιώνεται με διαφορετικούς τρόπους από διαφορετικούς ανθρώπους και μπορεί να διαρκέσει μήνες, αν όχι χρόνια.

Ενώ η θλίψη είναι η φυσιολογική και αναμενόμενη αντίδραση στο χαμό, η θλίψη που σχετίζεται με την αυτοκτονία μπορεί να είναι ιδιαίτερα πολύπλοκη. Αυτό είναι μια αντίδραση στον αιφνιδιασμό και στο σοκ που βιώνεται, τις αντιλήψεις για την προληψιμότητα και στη δυσκολία να καταλάβουμε γιατί ο αποθανών τερμάτισε τη ζωή του. Οι άνθρωποι μπορεί να αναρωτιούνται αν υπήρχε κάτι που θα μπορούσαν να κάνουν για να το αποτρέψουν, γεγονός που οδηγεί σε συναισθήματα ενοχής ή τύψεων, ή μπορεί να αναρωτιούνται πώς μπόρεσε το αγαπημένο πρόσωπο να τους εγκαταλείψει, αφήνοντας τους με συναισθήματα απόρριψης, θυμού ή αγανάκτησης προς το άτομο που πέθανε. Πολιτιστικά θέματα, όπως το στίγμα, μπορεί επίσης να περιπλέξουν τη διαδικασία του πένθους και θλίψης.

Η αντίδραση ενός νεαρού ατόμου στην αυτοκτονία μπορεί να είναι διαφορετική απ' αυτή ενός ενήλικα και θα διαμορφωθεί από το στάδιο της ανάπτυξής του, την οικογενειακή του κατάσταση και τη σχέση του με το άτομο που πέθανε. Η αυτοκτονία μπορεί να έχει αντίκτυπο όχι μόνο στο μεμονωμένο νεαρό άτομο, αλλά επίσης και στο δίκτυο υποστήριξής του (όπως φίλοι και εκπαιδευτικοί) και στην κοινότητα.

Ενώ η θλίψη και το πένθος είναι η φυσιολογική και αναμενόμενη αντίδραση στο χαμό, η θλίψη που σχετίζεται με αυτοκτονία μπορεί να είναι ιδιαίτερα πολύπλοκη.

Συνήθειες αντιδράσεις που σχετίζονται με τη θλίψη και το πένθος όταν κάποιος πεθάνει από αυτοκτονία

Ενώ δεν υπάρχει κανένας τυποποιημένος τρόπος με τον οποίο οι νέοι αντιδρούν σε μια αυτοκτονία, υπάρχουν διάφορες τυπικές αντιδράσεις που σχετίζονται με τη θλίψη που ενδέχεται να βιώσουν. Σ' αυτές περιλαμβάνονται:

- Σοκ και δυσπιστία ότι το άτομο πέθανε
- Λαχτάρα και επιθυμία για το άτομο - θα επιθυμούσαν να ήταν κοντά τους να τον αγγίξουν ή να τους παρηγορήσει
- Συναισθήματα θυμού, αγανάκτησης ή απόρριψης – προς το άτομο επειδή τους εγκατέλειψε, για την αδικία του χαμού ή για εκείνους που τους θεωρούν υπεύθυνους για το χαμό
- Αισθάνονται θλίψη για το γεγονός ότι το άτομο έφυγε
- Ενοχές - ότι δεν μπόρεσαν να βοηθήσουν το άτομο ή ότι ήταν κατά κάποιο τρόπο υπεύθυνοι για τον θάνατο
- Ανησυχία - για το μέλλον και το πώς θα είναι τα πράγματα χωρίς το άτομο αυτό στη ζωή τους
- Σκέφτονται συνεχώς το άτομο που πέθανε
- Δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν
- Αλλαγές στις συνήθειες ύπνου και όρεξης.

Μερικοί νέοι μπορεί να φαίνονται ότι δεν έχουν επηρεαστεί και συνεχίζουν κανονικά τη ζωή τους, κι αυτό από μόνο του μπορεί να προκαλέσει συναισθήματα ενοχής. Μερικοί μπορεί να επιλέξουν να εκφράσουν τη θλίψη τους μέσα από τελετουργίες ή δημιουργική έκφραση (όπως τέχνη ή μουσική), αντί να μιλάνε για το θέμα αυτό. Άλλοι μπορεί να αντιδράσουν με πιο προκλητικούς τρόπους, όπως πιστό, χρήση ναρκωτικών ή άλλες επικίνδυνες συμπεριφορές.

Οι περισσότεροι νέοι θα συνεχίσουν τη ζωή τους ενώ πορεύονται μέσα από τη διαδικασία της θλίψης και του πένθους. Είναι σημαντικό όμως να γνωρίζουμε ότι οι περίπλοκες αντιδράσεις στη θλίψη είναι εντονότερες στο πένθος για την αυτοκτονία απ' ότι άλλες μορφές θανάτου. Αυτές περιλαμβάνουν επίμονες, σοβαρές ή δυσβάστακτες παραλλαγές στις κανονικές αντιδράσεις της θλίψης, όπως προβλήματα ύπνου, ευερεθιστότητα ή θυμό, επίμονη πεσμένη ψυχική διάθεση, αίσθηση ότι η ζωή δεν έχει πια νόημα, αδυναμία αποδοχής του θανάτου, αποφυγή υπενθυμίσεων του χαμού, έντονη ενοχή, ενοχλητικές σκέψεις για το θάνατο ή συνεχόμενος στοχασμός για την εξήγηση ή τη λογική του θανάτου.

Μετά το θάνατο από αυτοκτονία είναι χρήσιμο για το προσωπικό να γνωρίζει για τις πιθανές αντιδράσεις θλίψης που μπορεί να παρουσιάσουν οι μαθητές, συμπεριλαμβανομένων των χρονικών πλαισίων μέσα στα οποία μπορεί να παρουσιαστούν και να συνεχιστούν.

Πένθος: Πώς μπορεί να αντιδράσουν οι νέοι σε μια αυτοκτονία



Υποστήριξη ενός νεαρού ατόμου που πενθεί μετά από μια αυτοκτονία

Υπάρχουν διάφορα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να προσφέρετε επιπλέον βοήθεια και υποστήριξη στους νέους που πενθούν:

- Αναγνωρίστε την απώλεια του νεαρού ατόμου και την ανάγκη του να έχει χρόνο για να θρηνησει
- Αφιερώστε χρόνο για να συζητήσετε τι συνέβη και πώς το νεαρό άτομο αντιμετωπίζει το χαμό - το στίγμα γύρω από την αυτοκτονία μπορεί να αποτρέψει τους ανθρώπους να μιλάνε γι' αυτό το θέμα με αποτέλεσμα τα άτομα που έχουν επηρεαστεί να αισθάνονται απομόνωση
- Συζητήστε ανοιχτά για το θάνατο ως αυτοκτονία (πρέπει να γνωρίζετε ότι η οικογένεια του αποθανόντα πρέπει να έχει συμφωνήσει) - αυτό αποστιγματοποιεί την αυτοκτονία και επιτρέπει να δίνεται προσοχή σε μηνύματα αναζήτησης βοήθειας
- Δώστε πληροφορίες για τις αναμενόμενες αντιδράσεις του πένθους και να εξομαλύνετε τις εμπειρίες από το πένθος
- Ενθαρρύνετε τη συνεχή συμμετοχή σε ευχάριστες δραστηριότητες (όπως σπορ ή χόμπι) και επικοινωνία με στοργικούς φίλους
- Υποστηρίξτε τη συγκέντρωση ιστοριών και αναμνήσεων για το αγαπημένο πρόσωπο με τρόπους που είναι ελκυστικοί στο νεαρό άτομο - γραπτές αφηγήσεις, φωτογραφίες, συζητήσεις, blogs, αναμνηστικά και ημερολόγια
- Βοηθήστε το νεαρό άτομο να προβλέπει για περιόδους που μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολες (όπως γενέθλια ή επετείου του θανάτου) και να αναπτύξει ένα σχέδιο για να ανταπεξέλθει εκείνες τις περιόδους
- Να είστε κάπως ευέλικτοι με τη σχολική εργασία ανάλογα την περίπτωση - μπορεί να

έχει επηρεαστεί η συγκέντρωση της προσοχής και το μνημονικό

- Να είστε σε επαγρύπνηση για τις φορές που κάποιος μαθητής μπορεί να χρειαστεί επιπλέον υποστήριξη.

Υποστηρίζοντας ένα νεαρό άτομο να ζητήσει βοήθεια

Είναι φυσιολογικό για νέους που πενθούν να βιώσουν έντονο συναισθηματικό πόνο, θέλουν να αποφύγουν τον πόνο του πένθους, ή βιώνουν καθυστερημένες αντιδράσεις θλίψης που φανερώνονται εβδομάδες ή ακόμα και μήνες μετά το θάνατο.

Δεν είναι ασυνήθιστο για τους νέους να βιώσουν σκαμπαγεβάσματα ενώ αντιμετωπίζουν το θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου. Γενικά, οι άνθρωποι βρίσκουν ότι τα πράγματα γίνονται πιο εύκολα όσο περνάει ο καιρός και θα βιώνουν περισσότερες καλές στιγμές και λιγότερες δύσκολες στιγμές.

Εάν η θλίψη ενός νεαρού ατόμου είναι επίμονη και σοβαρή, ή οι στρατηγικές του αντιμετώπισης της κατάστασης δεν βοηθούν ή επιδεινώνουν την αγωνία του, μπορεί να επηρεάσει τη λειτουργία του και να έχει σημαντικές συνέπειες στην ανάπτυξη του. Εάν συμβεί αυτό, η λήψη βοήθειας μπορεί να μειώσει τις συνέπειες των προβλημάτων ψυχικής υγείας που εμφανίζονται και να βελτιώσει τις πιθανότητές του να καλυτερεύσει πλήρως.

Οι νέοι συχνά μπορεί να είναι απρόθυμοι να ζητήσουν επαγγελματική βοήθεια γι' αυτό αν βρουν κάποιον που εμπιστεύονται και αισθάνονται άνετα μαζί του, είναι σημαντικό. Αν στο παρελθόν είχαν θετικές εμπειρίες με τον οικογενειακό γιατρό

ή σύμβουλο θα ήταν καλό να τους ενθαρρύνετε να επικοινωνήσουν και πάλι με το άτομο αυτό. Θα μπορούσατε επίσης να τους βοηθήσετε να έρθουν σε επαφή με το κέντρο headspace της περιοχής τους ή την υπηρεσία ψυχικής υγείας.

Εάν κάποιος μαθητής εκφράζει αυτοκτονικές σκέψεις ή σκέψεις να βλάψει τον εαυτό του, ζητήστε αμέσως βοήθεια. Δείτε τα ενημερωτικά φυλλάδια Σχολικής Υποστήριξης **headspace Identifying risk factors and warning signs for suicide and Suicide contagion (αναγνώριση παραγόντων κινδύνου και προειδοποιητικές ενδείξεις αυτοκτονίας και μεταδοτικής αυτοκτονίας)**.

Να θυμάστε ότι για να υποστηρίξετε κάποιο άτομο που πενθεί θα πρέπει να διατηρήσετε τη δική σας ψυχική και σωματική υγεία.

Δείτε το ενημερωτικό φυλλάδιο Self-care for school staff (αυτοφροντίδα για το προσωπικό του σχολείου) για συμβουλές για το πώς να φροντίζετε τον εαυτό σας μετά από μια αυτοκτονία.

Σκεφτείτε για τους περιθωριοποιημένους νέους

Όταν σκεφτόμαστε για θέματα που σχετίζονται με την αυτοκτονία των νέων είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε για τις ξεχωριστές ανάγκες που έχουν νεαρά άτομα μεταναστευτικής καταγωγής, Αβορίγινες και Νησιώτες των Στενών Τόρες ή λεσβίες, ομοφυλόφιλοι, αμφιφυλόφιλοι, υπερφυλικό και διαφυλικό και να ανταποκρίνεστε κατάλληλα. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα headspace School Support (Σχολική Υποστήριξη headspace).

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την αυτοκτονία ή υποστήριξη και βοήθεια επισκεφθείτε headspace.org.au/schoolsupport ή headspace.org.au

Για περισσότερες συμβουλές διαβάστε το **headspace School Support Suicide Postvention Toolkit – A Guide for Secondary Schools (Πακέτο πληροφοριών Σχολικής Υποστήριξης για την Αυτοκτονία – Οδηγός για τα Δευτεροβάθμια Σχολεία)**.

Ευχαριστίες

American Foundation for Suicide Prevention and Suicide Prevention Resource Centre. (2011). After a Suicide: A Toolkit for Schools, Newton, MA: Education Development Centre, Inc.
 Australian Government Department of Health and Ageing. (2011). LIFE Fact Sheets, Canberra: Commonwealth of Australia, accessed at www.livingisforeveryone.com.au
 Erbacher, T.A., Singer, J.B. & Poland, S (2015) *Suicide in Schools: A Practitioner's Guide to Multi-level Prevention, Assessment, Intervention, and Postvention*, first edition, New York, Routledge
 South Australia Department of Education and Children's Services, Catholic Education South Australia and Association of Independent Schools. (2010). *Suicide Postvention Guidelines: a framework to assist staff in supporting their school communities in responding to suspected, attempted or completed suicide*. South Australia: Government of South Australia, Department of Education and Children's Services

Τα ενημερωτικά φυλλάδια παρέχουν μόνο γενικές πληροφορίες. Δεν προορίζονται και δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο των ειδικών ιατρικών ή υγειονομικών συμβουλών. Ενώ καταβάλλεται κάθε προσπάθεια για να διασφαλιστεί ότι οι πληροφορίες είναι ακριβείς, το πρόγραμμα **headspace** δεν προβαίνει σε δηλώσεις και δεν εγγυάται ότι αυτές οι πληροφορίες είναι σωστές, ενημερωμένες, πλήρεις, αξιόπιστες ή κατάλληλες για οποιοδήποτε σκοπό. Αποποιούμαστε οποιασδήποτε υποχρέωσης και ευθύνης για οποιαδήποτε άμεση ή έμμεση απώλεια, βλάβη, κόστος ή παθνή καθ' οιονδήποτε τρόπο για τη χρήση ή εξάρτηση στις πληροφορίες αυτές.