

## **Psychologia pracy**

**Katarzyna Świtalska**

### **Samobójstwa są zaraźliwe**

#### **Jak przeciwdziałać sytuacjom kryzysowym**

**Pięć do sześciu tysięcy Polaków rocznie popełnia samobójstwo. Dla wielu z nich samobójstwo jest ucieczką przed życiem, przed problemami, które z dnia na dzień stają się ciężarem nie do zniesienia. Nie brakuje osób, które popełniają bądź próbują popełnić samobójstwo z powodu pracy lub w pracy. Dla współpracowników jest to tak samo sytuacja trudna, jak dla najbliższych ofiary.**

Wiele osób dopiero wtedy zaczyna zastanawiać się, jak mogło do tego dojść. Jeśli widzimy w naszym otoczeniu osobę, która sygnalizuje, że chce pozbawić się życia, nie bagatelizujmy tego. Bądźmy bardziej wyczuleni na reakcje naszych kolegów czy koleżanek w pracy.

#### **Nie ma samobójstw bez powodu**

Zachowania samobójcze nie powstają w próżni, bowiem są zjawiskiem społecznym, wynikiem wpływu otoczenia na jednostkę i płynących z niego napięć.

Żyjemy w czasach, które wymagają od nas bardzo wielu wyrzeczeń. Spędzamy o wiele więcej czasu w pracy niż w domu. Stres zawodowy oraz brak czasu dla siebie i najbliższych zwiększa poziom frustracji na otoczenie i zaczynamy szukać drogi ucieczki. Nie ma nic gorszego jak wybieranie „drogi na skróty”, czyli sięganie po środki odurzające, alkohol i w końcu uleganie myślom samobójczym. Psycholodzy coraz częściej tłumaczą, że człowiek ma skłonności samobójcze, gdy robi coś z intencją uczynienia sobie krzywdy, albo rzeczywiście tę krzywdę sobie wyrządza. Jednak istnieje pogląd, który mówi, że praca stanowi ochronę przed samobójstwem, bowiem człowiek, który należy do zorganizowanego świata dysponuje właściwym systemem wsparcia chroniącym przed targnięciem się na własne życie.

#### **Zmieńmy sposób myślenia**

Żeby poradzić sobie z sytuacją kryzysową, jaką jest samobójstwo, fundamentalna okazuje się być zmiana sposobu myślenia o problemach zdrowia psychicznego. Obecnie ludzie nadal odczuwają stygmat związany ze zgłaszaniem się do lekarza z powodu zaburzeń psychicznych. Często otoczenie, nawet najbliższe, traktuje je jako słabość, zaś pracownicy służby zdrowia odnoszą się do człowieka zgłaszającego do poradni zdrowia psychicznego jak do potencjalnego

wariata. Stąd osoby wymagające specjalistycznej pomocy świadomie z niej rezygnują bojąc się konfrontacji.

Na co dzień w naszej pracy nie zauważamy, że kolega czy koleżanka ma problemy i przejawia symptomy wołania o pomoc. Podstawową zasadą profilaktyki jest, aby ich nie lekceważyć, ponieważ badania pokazują, że ponad 80 proc. samobójców wysyła konkretne znaki ostrzegawcze, np. w postaci listów, słów, pytań. Wymienia się cztery najczęstsze powody nadawania sygnałów przez potencjalnego samobójcę. Są to:

- pragnienie otrzymania pomocy od kogoś i uniknięcia samobójstwa,
- pragnienie poinformowania bliskich, aby byli przygotowani do poniesienia straty,
- pragnienie wywarcia presji na bliskich,
- nadmiar własnych uczuć, z którymi nie można sobie dłużej radzić.

W zapobieganiu samobójstwom niezmiernie istotna jest zdolność korzystania z naturalnych źródeł pomocy takich jak rodzina, przyjaciele, zaufani współpracownicy. Według danych zaprezentowanych przez psychologa ... Knopa większość działań, jakie zapobiegają samobójstwom, podejmują nieprofesjonaliści. Co więc zrobić, by dana osoba zechciała podzielić się z nami swoim problemem?

Przede wszystkim wysłuchać. Nie należy gloryfikować życia, tylko skupić się na konkretnym problemie i wskazać jakieś możliwości rozwiązania. Do naturalnych źródeł pomocy należy przede wszystkim rozmowa. Osoba zamierzająca dokonać samobójstwa nie powinna zostać sama. Musi czuć, że ktoś rozpoznał jej intencje i chce jej pomóc.

#### Tabela nr 1 *Jak postępować z osobami znajdującymi się w sytuacjach kryzysowych*

Początek tabeli

- umiejętnie komunikuj i buduj relacje interpersonalne w oparciu o zasadę „zbudowanie złotego pomostu”
  - bądź mocnym,
  - mów tonem życzliwym, ale stanowczym,
  - dostarczaj wzmocnienia pozytywnego,
  - okaż, że obchodzi cię problem osoby i jest dla ciebie ważny,
  - zapewnij wsparcie emocjonalne,
- aktywnie słuchaj
  - zachęcaj do mówienia, a sam słuchaj uważnie,
  - postaraj się zrozumieć problemy, które kryją się za wypowiedziami tej osoby,

- oceniaj obiektywnie i realnie rzeczywistość
  - na ile są poważne zamiary skończenia ze sobą,
  - czy istnieje konkretny plan,
  - skieruj zagrożonego do odpowiednich osób po pomoc,
  - nie obiecuj tajemnicy, to może kosztować ludzkie życie,
- oceń emocje
- traktuj rozmówcę poważnie
  - nie lekceważ znaczenia słów tej osoby,
  - zaufaj swoim podejrzeniom, że ta osoba może myśleć o pozbawieniu się życia,
- zadawaj odpowiednie pytania
  - nie bój się pytać o myśli samobójcze,
  - wyłóż „karty na stół”,
- znajdź pewne rozwiązania
  - oceń czy rozmówca ma w sobie siły, które mogą być dla niej oparciem,
- podejmuj działania
  - daj osobie zagrożonej coś, czego będzie mogła się uchwycić,
  - ustal hierarchię problemów i zaplanuj działanie,
  - skłoń rozmówcę do podjęcia decyzji, by zrobić coś celu poprawy swej sytuacji,
  - jeśli to potrzebne, przejmij inicjatywę i bądź stanowczy,
  - na ile i kiedy to będzie możliwe, odsuń osobę zagrożoną od środków samozniszczenia,
- wyznacz cel działania
  - kryzys niekoniecznie można uznać za miniony tylko, dlatego, że osoba zagrożona twierdzi, iż tak stało się,
  - konieczne jest dalsze postępowanie, upewnij się, że tak się stało
- zapewnij zabezpieczenie
  - zapewnij „wyspy oparcia” wokół zagrożonej osoby,
  - włącz w to najwięcej pozytywnie nastawionych życzliwych osób, w tym specjalistów,
  - zawsze dbaj o to, by osoba zagrożona była ciągle otoczona pomocą.

Koniec tabeli

## **Nie każdy może pomóc**

Musimy zdawać sobie sprawę, że nasi koledzy czy koleżanki z pracy różnią się między sobą. Nieliczni mają obszerną wiedzę o autodestrukcji, którą mogą zastosować w praktyce. Żeby dostarczyć tę wiedzę innym, należy stworzyć strategie profilaktyczne i edukacyjne, które uwzględnią potrzeby wszystkich zainteresowanych osób o skłonnościach samobójczych.

Strategie powinny składać się z pięciu elementów:

- komunikacja – należy podkreślać znaczenie komunikacji międzyludzkiej oraz zachęcać do mówienia o swoich zmartwieniach,
- strategia radzenia sobie - zapoznanie z aktywnymi metodami radzenia sobie i komunikacji oraz poszukiwanie wsparcia społecznego,
- zmiana postrzegania sytuacji stresujących – nie jako osobistej słabostki,
- wiedza o związanych z samobójstwem czynnikach ryzyka oraz rozpowszechnienie np. wiedzy o tym, czym jest i jak często występuje depresja,
- informowanie o istnieniu służb udzielających konsultacji i pomocy.

Dzięki umiejętności rozpoznawania czynników ryzyka i konkretnych symptomów jesteśmy w stanie ocalić to, co najcenniejsze ... życie. Pamiętajmy również o działaniu profilaktycznym. Jeżeli będziemy nawiązywali właściwe relacje z naszymi pracownikami, wspólnie rozwiązywali sytuacje trudne to jesteśmy w stanie nie tylko o wiele więcej zdziałać, lecz zapobiec także trudnym sytuacjom kryzysowym, jakimi są samobójstwa.