

ЩО ВАРТО І ЩО НЕ ВАРТО РОБИТИ У РАЗІ НЕСУІЦИДАЛЬНОГО САМОУШКОДЖЕННЯ

ЛІКУВАННЯ

ВАРТО

Актуалізувати перелік місцевих джерел підтримки та за потреби направляти до них учнів

НЕ ВАРТО

Намагатися обмежити лікування учня, який завдає собі тілесних ушкоджень безпосередньо в школі, якщо в основі поведінки є складні проблеми, які потребують зовнішньої підтримки

ВАРТО

Виховувати піклування про себе серед усього персоналу та учнів школи: можливо, вони знають учнів, які завдають собі тілесних ушкоджень

НЕ ВАРТО

Припускати, що персонал та учні школи в рівній мірі здатні впоратися з виявом та лікуванням несуіцидального самоушкодження без підтримки

ВАРТО

Втручатися терміново та безпосередньо у випадках, коли несуіцидальне самоушкодження може поширюватися в групах однолітків (випадки "зараження")

НЕ ВАРТО

Припускати, що ті, хто начебто просто наслідую поведінку самоушкодження когось іншого, "переросте" або позбудеться її іншим чином, якщо цю поведінку ігнорувати

ЩО ВАРТО І ЩО НЕ ВАРТО РОБИТИ У РАЗІ НЕСУІЦИДАЛЬНОГО САМОУШКОДЖЕННЯ



Розроблено Міжнародним Консорціумом з Несуіцидального самоушкодження (ICSES)

Перелік містить кілька рекомендацій стосовно:

- Загальних правил
- Учнів
- Викладачів
- Поводження стосовно несуіцидального самоушкодження в школах
- Надання підтримки учням та сім'ям
- Фахівців у галузі психічного здоров'я
- Лікування

ЩО ВАРТО І ЩО НЕ ВАРТО РОБИТИ У РАЗІ НЕСУІЦИДАЛЬНОГО САМОУШКОДЖЕННЯ

ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА

ВАРТО

Ознайомитися з місцевим законодавством, правилами та рекомендаціями стосовно повождення у разі несуіцидального самоушкодження та суіцидальної поведінки та реагування на нього в школах

НЕ ВАРТО

Розробити політику щодо несуіцидального самоушкодження без врахування місцевого контексту

ВАРТО

Розробити окремий протокол щодо несуіцидального самоушкодження

НЕ ВАРТО

Поеднати правила та рекомендації стосовно несуіцидального самоушкодження та суіцидальної поведінки
Примітка: Поеднання протоколів несуіцидального самоушкодження та суіцида загрожує згубними наслідками для молоді, сімей та шкільного персоналу

ВАРТО

Розробити стратегії та правила для шкільних таборів, екскурсій, шкіл-інтернатів, віддалених кампусів, залежно від ситуації

НЕ ВАРТО

Розробити універсальну політику, не враховуючи особливості шкільного контексту
Примітка: Заборона учнів відвідувати екскурсії, виробничі практики чи табори через несуіцидальне самоушкодження ще більше ізолює учня, шкодить одужанню, сприяє неконструктивним коментарям з боку інших учнів та погано впливає на успіхи в навчанні

УЧНІ

ВАРТО

Мати на увазі, що різні учні по-різному пораяються з труднощами

НЕ ВАРТО

Осуджувати або ставитись зневажливо до учня, який завдає собі тілесних ушкоджень

ВАРТО

Розказати вчителю або дорослому, якому людина довіряє, якщо друг завдає собі тілесних ушкоджень

НЕ ВАРТО

Давати обіцянку тримати несуіцидальне самоушкодження друга в таємниці

ВАРТО

Обговорювати проблеми психічного здоров'я та загальні навички подолання труднощів з іншими учнями

НЕ ВАРТО

Не хизуватись пораненнями або рубцями

ВАРТО

Звертатись за допомогою до шкільного психолога

НЕ ВАРТО

Думати, що потрібно зберігати таємницю

ЩО ВАРТО І ЩО НЕ ВАРТО РОБИТИ У РАЗІ НЕСУІЦИДАЛЬНОГО САМОУШКОДЖЕННЯ

ВИКЛАДАЧІ

ВАРТО

Пропонувати навчання та ресурси для всього шкільного персоналу та заохочувати до їхнього використання

НЕ ВАРТО

Обмежити доступ до навчання та тренінгів з несуіцидального самоушкодження лише для працівників відділу психічного здоров'я

ВАРТО

Заохочувати всіх співробітників школи до співчуття, непередвзятого ставлення та шанобливої цікавості під час розмови з учнями про несуіцидальне самоушкодження

НЕ ВАРТО

Відкрито демонструвати негативне, осудне або неконструктивне реагування стосовно несуіцидального самоушкодження

ВАРТО

Призначити відповідальну особу або команду, які навчені вирішувати проблеми несуіцидального самоушкодження, можуть впевнено проводити оцінку ризику та працювати з молодими людьми, які завдають собі тілесних ушкоджень

НЕ ВАРТО

Дозволити некваліфікованому або недосвідченому колезі напяму працювати з учнями, які завдають собі тілесних ушкоджень
Примітка: Також варто уникати надмірно бурхливих реакцій на самоушкодження (що може посилити поведінку)

ВАРТО

Дати можливість працівникам відділу психічного здоров'я приймати рішення щодо конфіденційності у рамках надання допомоги

НЕ ВАРТО

Доручити звітування про всі випадки несуіцидального самоушкодження керівнику школи / директору / батькам

ПОВОДЖЕННЯ СТОСОВНО НЕСУІЦИДАЛЬНОГО САМОУШКОДЖЕННЯ В ШКОЛАХ

ВАРТО

Пам'ятати про культурну чутливість та можливе підвищення ризику або проблем певних груп студентів (наприклад, вихідців з корінних народів, ЛГБТІ, учнів з обмеженими можливостями)

НЕ ВАРТО

Застосовувати загальний підхід стосовно поведінки у разі несуіцидального самоушкодження та реагування на нього, не враховуючи індивідуальних потреб учнів

ВАРТО

Враховувати вплив несуіцидального самоушкодження на інших учнів школи. Підтримувати друзів та однолітків учнів, які завдають собі тілесних ушкоджень

НЕ ВАРТО

Уникати обговорення несуіцидального самоушкодження з друзями / однолітками
Примітка: У межах конфіденційності важливо зконтактувати з друзями людини, яка завдає собі тілесних ушкоджень, аби забезпечити їхній добробут

ВАРТО

Говорити мовою поваги. Нижче наведено інструкцію щодо суіцидальної поведінки

НЕ ВАРТО

Використовувати стигматизуючу мову або ставити тавро (наприклад, посилаючись до учнів, які завдають собі тілесних ушкоджень, як до "різаків" або "самозашкодників")

ВАРТО

Визнати, що багато різних молодих людей завдають собі тілесних ушкоджень в різний спосіб

НЕ ВАРТО

Припускати, що самоушкодження - це поведінка, в якій бере участь лише одна група (наприклад, «молоді жінки», «емо», «бунтарі») лише в один спосіб (наприклад, різання або подряпання)

ЩО ВАРТО І ЩО НЕ ВАРТО РОБИТИ У РАЗІ НЕСУІЦИДАЛЬНОГО САМОУШКОДЖЕННЯ

НАДАННЯ ПІДТРИМКИ УЧНЯМ ТА СІМ'ЯМ

ВАРТО

Залучити батьків до піклування учнями, коли це можливо і доцільно (залучайте учнів до прийняття рішень / бесіди)

Визнати, що несуіцидальне самоушкодження впливає на батьків, сім'ю та друзів сім'ї. Пропонувати навчання, підтримку та ресурси батькам, а також родинам та друзям за мірою необхідності

Обговорювати з учнями проблеми психічного здоров'я та загальні стратегії подолання труднощів; зосередитись на тому, аби навчити однолітків помічати та реагувати на ознаки психологічних труднощів у своїх друзів та у самих себе

Заохочувати однолітків, які знають про самоушкодження друга, розказати про це дорослому, якому вони довіряють

НЕ ВАРТО

Недооцінювати значення батьків та опікунів у житті молоді

Припускати, що батьки знають про несуіцидальне самоушкодження своєї дитини або про те, що вони мають ефективні стратегії подолання цього явища

Зосередити всю увагу на несуіцидальному самоушкодженні або обговорювати деталі конкретних дій у загальношкільних програмах чи профілактичних ініціативах

Заохочувати однолітків радити або підтримувати друга, який завдає собі тілесних ушкоджень. Зберігання таємниці, як відомо, сприяє самоушкодженню

ФАХІВЦІ В ГАЛУЗІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

ВАРТО

Заохочувати учнів обговорювати з іншими проблемами, що лежать в основі несуіцидального самоушкодження (наприклад, що може підштовхнути до завдання собі тілесних ушкоджень), а не самі дії

Користуватись планами забезпечення безпеки / планами забезпечення підтримки
Примітка: Плани забезпечення безпеки зосереджуються на спільній роботі з молоддю людиною для визначення джерел підтримки в особистому оточенні, виявлення провокуючих ситуацій, відпрацювання альтернативних стратегій подолання труднощів та, за потреби, наданні молодій людині контактів для користування в екстрених ситуаціях

Сприяти розробці альтернативних стратегій подолання труднощів

Визнати, що коли учень вирішує не прикривати старі рани та рубці, це особистий вибір кожного
Примітка: Якщо вибір показати залишкові рубці зроблено, варто переглянути потенційні негативні наслідки для самого учня (наприклад, знущання) та для інших учнів (наприклад, поштовх до самоушкодження), проаналізувати, як вирішити ці проблеми та як підтримати учня

НЕ ВАРТО

Дозволити детально та виразно обговорювати несуіцидальне самоушкодження
Примітка: Варто пояснити, який вплив може мати виразне обговорення на інших учнів, при цьому не зосереджуючи увагу на конкретних деталях, таких як спосіб самоушкодження

Укладати "угоди" по запобіганню самоушкодження
Примітка: Такі угоди можуть сприяти збереженню таємниці та призвести до приховання майбутніх епізодів несуіцидального самоушкодження. Крім того, вони можуть погіршити взаєморозуміння і заважати терапевтичним стосункам

Заохочувати застосування "поведінки заміщення", такої як клацання стрічкою по зап'ясттю
Примітка: На цьому етапі не існує наукових доказів, що підтверджують ефективність поведінки заміщення, та є окремі свідчення про те, що ця практика може бути шкідливою для деяких молодих людей

Змусити учнів прикривати шрами проти їхнього бажання
Примітка: Приховування рубців може асоціюватись із соромом щодо завдання собі тілесних ушкоджень; для багатьох учнів відмова від приховування шрамів після одужання може бути терапевтичною та зміцнюючою