

# TEGYE! ÉS NE TEGYE! LISTA

## A NEM-SZUICIDÁLIS ÖNSÉRTÉSRE (NSSI) AZ ISKOLÁKBAN

### KEZELÉS

#### TEGYE!

Legyen naprakész listája a helyi szakemberekről, és adott esetben irányítsa a diákokat külső szakemberhez.

#### NE TEGYE!

Megpróbálja az iskolán belülről korlátozni az önsértő tanulók kezelését, ha a viselkedés hátterében összetett problémák állnak, amelyek külső támogatást igényelnek.

#### TEGYE!

Segítse elő az öngondoskodást az összes iskolai alkalmazott és olyan tanuló körében, akik ismerhetnek önsértő diákokat.

#### NE TEGYE!

Feltételezze, hogy a személyzet és a diákok támogatás nélkül, egyformán képesek megbirkózni az önsértés feltárásával és kezelésével.

#### TEGYE!

Korán és közvetlenül avatkozzon be azokban az esetekben, amikor az önsértés a kortárs csoportokban (pl. osztályon belül) terjedhet („ragályos események”).

#### NE TEGYE!

Feltételezni, hogy azok, akik úgy tűnik „másoktól veszik át az önsértést” (utánzásos viselkedés), „kinőnek belőle”, vagy más módon abbahagyják a viselkedést, ha figyelmen kívül hagyják.

Translator: Richard Flácz

# TEGYE! ÉS NE TEGYE! LISTA

## A NEM-SZUICIDÁLIS ÖNSÉRTÉSRE (NSSI) AZ ISKOLÁKBAN



Kidolgozta:  
AZ INTERNATIONAL  
CONSORTIUM ON SELF-  
INJURY IN EDUCATIONAL  
SETTINGS (ICES)

Ez a lista a következőket  
tartalmazza:

- Általános irányelvek
- Diákok
- Iskolai személyzet, tanári kar
- Az NSSI megközelítése az iskolákban
- Diákok és családok támogatása
- Mentális egészségügyi szakemberek
- Kezelés

# TEGYE! ÉS NE TEGYE! LISTA

## A NEM-SZUICIDÁLIS ÖNSÉRTÉSRE (NSSI) AZ ISKOLÁKBAN

### TALÁNOS IRÁNYELVEK

#### TEGYE!

Legyentszabályokkal, irányelvekkel és iránymutatásokkal arra vonatkozóan, hogyan kell kezelni és lereagálni az NSSI-t és az öngyilkos magatartást az iskolákban.

#### NE TEGYE!

Az NSSI-re vonatkozó irányelvek kidolgozása a helyi kontextus figyelembevételével.

#### TEGYE!

Fejlesszen ki egy NSSI-specifikus protokollt.

#### NE TEGYE!

Kombinálja az NSSI-vel és az öngyilkos magatartással kapcsolatos szabályozásokat és irányelveket.

Az NSSI és az öngyilkossági protokollok összemossa káros következményekkel járhat a fiatalok, a családok és az iskolai személyzet számára.

#### TEGYE!

Adott esetben dolgozzon ki stratégiákat és eljárásokat iskolai táborokhoz, kirándulásokhoz, bentlakásos iskolákhoz, stb.

#### NE TEGYE!

Dolgozzon ki egy mindenre érvényes irányelvet, amely nem veszi figyelembe az egyedi iskolai környezetet.

Ne engedje meg az NSSI miatt az érintett diákoknak, hogy kirándulásokra vagy táborokba menjenek. Ez egyre jobban elszigeteli a tanulót, akadályozza a felépülést, teret ad a többi diák negatív megjegyzéseinek, és befolyásolja a tanulmányi eredményt.

### DIÁKOK

#### TEGYE!

Legyen tudatában annak, hogy a különböző tanulóknak különböző megküzdési stratégiái vannak.

#### NE TEGYE!

Legyen ítélkező vagy elutasító az önsértő tanulóval szemben.

#### TEGYE!

Mondja el egy tanárnak vagy egy felnőttnek, akiben megbízik, ha egy barátja önsértést végez.

#### NE TEGYE!

Ígérje meg, hogy titkolja egy barátja NSSI-jét.

#### TEGYE!

Kommunikáció az egészségügyi állapotról és az általános megküzdési stratégiákról a diáktársakkal.

#### NE TEGYE!

Ne kérkedjen sebekkel vagy hegekkel.

#### TEGYE!

Kérjen támogatást egy iskolai segítőtől.

#### NE TEGYE!

Érezze úgy, hogy titkot kell tartania.

# TEGYE! ÉS NE TEGYE! LISTA

## A NEM-SZUICIDÁLIS ÖNSÉRTÉSRE (NSSI) AZ ISKOLÁKBAN

### ISKOLAI SZEMÉLYZET, TANÁRI KAR

#### TEGYE!

Ajánljon fel képzéseket és forrásokat az iskola minden alkalmazottjának, és bátorítsa őket a témában való elmélyülésre.

#### NE TEGYE!

Ne korlátozza az NSSI-vel kapcsolatos oktatást és képzést csak a mentális egészségügyi személyzetre.

#### TEGYE!

Ösztönözze az iskola összes dolgozóját, hogy együttérző, nem ítélező megközelítést és tiszteletteljes kíváncsiságot alkalmazzanak, amikor az NSSI-ről beszélnek a diákokkal.

#### NE TEGYE!

Nyíltan adjon negatív, ítélező vagy nem hasznos válaszokat az NSSI-re.

#### TEGYE!

Nevezzen ki egy olyan személyt vagy csapatot, aki képzett az NSSI kezelésében, magabiztosan tud kockázatértékelést végezni, és olyan fiatalokkal dolgozik, akik önsértésben érintettek.

#### NE TEGYE!

Engedje meg, hogy a képzetlen vagy tapasztalatlan személyzet szorosan együttműködjön az önsértő tanulókkal.

Kerülje továbbá az önsértésre adott túlságosan hosszú, kimerítő válaszokat (melyek erősíthetik a viselkedést).

#### TEGYE!

Engedélyezze a mentális egészségügyi személyzetnek, hogy döntéseket hozzon a titoktartásról és az ellátási kötelezettségről.

#### NE TEGYE!

Jelentse kötelezően az összes NSSI-t az iskolavezető/igazgató/szülők felé.

#### TEGYE!

Legyen tudatában a kulturális érzékenységnek, és minden olyan fokozott kockázatnak vagy problémának, amely bizonyos tanulói csoportokhoz (pl. bennszülött diákok, LMBTQI, fogyatékkal élő diákok) kapcsolódhat.

#### NE TEGYE!

Alkalmazzon átfogó megközelítést az NSSI kezelésében, anélkül, hogy figyelembe venné a tanulók egyéni igényeit.

#### TEGYE!

Vegye figyelembe az NSSI hatását az iskola többi diákjára. Támogassa az önsértő diákok barátait és társait.

#### NE TEGYE!

Kerülje az NSSI megbeszélését barátaival/társaival.

A titoktartás keretein belül fontos, hogy felvegye a kapcsolatot az önsértésben érintett diák barátaival, hogy az illető jóllétét biztosítsa.

#### TEGYE!

Használjon tiszteletteljes nyelvezetet. Az alábbiakban útmutatót olvashat az öngyilkos viselkedésről.

#### NE TEGYE!

Használjon megbélyegző vagy címkéző nyelvezetet (például „vagdosóként” vagy „önsértőként” hivatkozzon az önsértő tanulókra).

<https://www.beyondblue.org.au/the-facts/suicide-prevention/worried-about-suicide/having-a-conversation-with-someone-you're-worried-about>  
HUNGARIAN i.e.: <https://ongyilkossagmegelozes.hu/aggodok-valakiert/>

#### TEGYE!

Ismerje fel, hogy sok különböző fiatal vesz részt önsértésben, számos különböző módon.

#### NE TEGYE!

Tételezze fel, hogy az önsértés olyan viselkedés, amelyet csak egy csoport (például „fiatal nők”, „emósok”, „alterek”) csinál, és csak egy módszert használ (pl. vágás vagy karcolás).

# TEGYE! ÉS NE TEGYE! LISTA

## A NEM-SZUICIDÁLIS ÖNSÉRTÉSRE (NSSI) AZ ISKOLÁKBAN

### DIÁKOK ÉS CSALÁDOK TÁMOGATÁSA

#### TEGYE!

Ha lehetséges és alkalmas, vonja be a szülőket a tanulók gondozásába (vonja be a tanulókat ebbe a döntéshozatalba/ beszélgetésbe).

#### NE TEGYE!

Becsülje alá a szülők és a gondozók jelentőségét a fiatalok életében.

#### TEGYE!

Ismerje el, hogy az NSSI hatással van a szülőkre, a családra és a család barátaira. Ajánljon felvilágosítást, támogatást és forrásokat a szülőknél, családoknak és barátoknak, ha szükséges.

#### NE TEGYE!

Feltételezze, hogy a szülők tudnak gyermekük NSSI-jéről, vagy hogy hatékony megküzdési stratégiákkal rendelkeznek.

#### TEGYE!

Beszéljen a mentális egészségvédelemről, és az általános megküzdési stratégiákról a diákokkal; kiemelten tanítsa a diáktársakat arra, hogy észrevegyék és reagáljanak a mentális egészségi problémákra a barátaik és saját maguk esetében is.

#### NE TEGYE!

Koncentráljon kifejezetten az NSSI-re, vagy beszéljen konkrét cselekedetek részleteiről az iskolai programokban vagy prevenciók kezdeményezéseiben.

#### TEGYE!

Bátorítsa azokat a társakat, akik tudnak egy barát önsértéséről, hogy közöljék egy felnőttel, akiben megbíznak.

#### NE TEGYE!

Bátorítsa társait, hogy tanácsot adjanak vagy támogassák önsértő barátjukat azzal, hogy megőriznek olyan titkokat, amelyekről tudják, hogy megkönnyítik barátjuk számára, hogy bántsa magát.

### MENTÁLIS EGÉSZSÉGÜGYI SZAKEMBEREK

#### TEGYE!

Bátorítsa a tanulókat, hogy az NSSI mögött meghúzódó aggodalmakat (például az NSSI motivációit) vitassák meg másokkal, ne pedig magát az önsértést.

#### NE TEGYE!

Engedje meg az NSSI-ről szóló részletes és kendőzetlen megbeszélést.

Magyarázza el, hogy a nyílt megbeszélés milyen hatással lehet a többi tanulóra, és kerülje a konkrét részletekre, például a módszerre való fókuszálást.

Használjon biztonsági terveket/ támogatási terveket.

A biztonsági tervek a fiatallal való együttműködésre összpontosítanak, hogy azonosítsák a környezetükben lévő támaszokat, azonosítsák a kiváltó helyzeteket, begyakorolják az alternatív megküzdési stratégiákat, és szükség esetén vészhelyzeti kontaktokat adjanak a fiatalnak.

Használjon „Önsértésmentes” szerződéseket.

Ezek a szerződések elősegíthetik a titkolózást, és az NSSI jövőbeli epizódjainak megosztásának elmulasztását eredményezhetik. Továbbá csökkenthetik a bizalmat és zavarhatják a terápiás kapcsolatot.

Alternatív megküzdési stratégiák kidolgozásának elősegítése.

Fogadja el, hogy ha egy diák azt választja, hogy nem takarja el a régi sebeket és hegeket, ez az ő döntése.

Vegye számba a tanulóval annak lehetséges negatív következményeit (pl. iskolai zaklatás/ bullying), ha úgy dönt, hogy nem takarja el a visszamaradó hegeket, és milyen hatással lehet ez más tanulóra (pl. önsértést kiváltó hatás), hogyan lehet kezelni ezeket a kihívásokat, és hogyan lehet támogatni a tanulót.

Támogassa a „helyettesítő viselkedések” alkalmazását, például a csuklón való befőttesgumi alkalmazását.

Jelenleg nincs tudományos bizonyíték a helyettesítő magatartások hatékonyságának alátámasztására, és anekdotikus bizonyítékok vannak arra, hogy az ilyen gyakorlatok károsak lehetnek egyes fiatalok számára.

Kényszerítse a tanulókat, hogy akarataik ellenére takarják el a hegeket.

A hegek elrejtése összefügghet az önsértés szegyenével; sok diák számára a gyógyulás utáni hegek láthatóvá tétele terápiás és megerősítő lehet.