



## A W SZKOŁACH WAKACJE



## BARTEK ANDRZEJEWSKI, tegoroczny absolwent ZS nr 2, został... DAWCĄ SZPIKU!

W bazie potencjalnych dawców komórek macierzystych DKMS Polska Bartek zarejestrował się podczas ubiegłorocznego Dnia Dawcy Szpiku w Ostrzeszowie. A w maju tego roku otrzymał telefon, na który czekają wszyscy zarejestrowani: że jest ten ktoś, komu może pomóc; zapytano czy podtrzymuje swoją

decyzję i jest gotów działać. Odpowiedź była oczywista - tak.

Dwa miesiące trwało oczekiwanie na badania, a 20 lipca pobrano od Bartka komórki macierzyste dla osoby potrzebującej. Zabieg trwał około 6 godzin, dziś dawca jest już w domu, w dobrej formie i bardzo szczęśliwy, że mógł podzielić się

własnym życiem z drugim człowiekiem.

- Bartku, jesteście bardzo dumni z Twojej postawy i życzymy Ci cudownego życia, w którym serce zawsze jest otwarte na drugiego człowieka! - czytamy na Fb szkoły.

My również przyłączmy się do życzeń i gratulujemy wspaniałej decyzji!

red.



W ostatnim czasie słyszy się coraz częściej o próbach samobójczych lub samobójstwach (również w naszym powiecie) popełnianych przez ludzi w różnym wieku. Być może ma to związek z pandemią (ludzie nie wytrzymują pewnych ograniczeń albo stresu), ale pewnie jest też wiele innych przyczyn. Jedni ratują życie za wszelką cenę lub pomagają to życie ratować, inni, nieradzący sobie z problemami, to życie sobie odbierają. Szczególnie niepokojące i budzące sprzeciw są samobójstwa wśród młodych ludzi. Czy jesteśmy w stanie pomóc?

## SAMOBÓJSTWA WŚRÓD MŁODZIEŻY

**Dlaczego młodzi ludzie próbują popełnić samobójstwo? Czy można temu zapobiegać? Jak zauważyć zwiastuny? Jak rozmawiać?**

Nastolatka targnęła się na swoje życie po tym, jak koleżanki śmiały się z niej w szkole. Licealista bał się powiedzieć w domu o tym, że dostał słabą ocenę i dlatego postanowił się zabić. Dwie młode dziewczyny umówiły się, że pozabiją się życia wspólnie w szopie.

W okresie dojrzewania (między 15 a 20, 25 rokiem życia) jest zdecydowanie więcej samobójstw niż w jakimkolwiek innym wieku (znaczące podwyższenie ilości samobójstw pojawia się także ok. 50 roku życia). Dojrzewanie to czas pełen niepewności, zaburzeń, łamania prawa (kolizje z prawem zdarzają się częściej niż w młodszym i starszym wieku), osobowość przeobraża się, młodzi ludzie stają się impulsywni, doświadczają nowych popędów i uczuć. Wielu rodziców mówi, że po prostu nie

poznaje swoich dzieci. Dojrzewanie to także czas szczególnego nasilenia depresji oraz stresów (np. egzaminy, zmiany szkoły itp.).

Jeśli do tego dokładają się kłopoty w nauce, kłótnie rodziców, konflikty z rówieśnikami, choroby, przemoc, używanie alkoholu, poczucie izolacji itp., to młody człowiek może nie wytrzymać napięcia i zrobić coś nieodwracalnego.

Samobójstwa są zaraźliwe. Przeciętnie jedna osoba na czterysta popełnia samobójstwo. Myśli samobójcze (tzw. „ruminacje suicydalne”) są o wiele częstsze (ok. piętnaście razy więcej osób myśli o samobójstwie). Jeśli jednak samobójstwo popełni ktoś ze znajomych, media nagłośnią czyjeś samobójstwo, to jego ryzyko wzrasta dziesięciokrotnie! Dlatego np. akt samobójczy ucznia powinien automatycznie sprawić,

że do szkoły (zwłaszcza klasy samobójcy i równoległych klas) trafia psycholog. I powinno się to stać jak najszybciej.

### Zapowiedzi samobójstwa

Istnieją samobójstwa impulsywne, nagle, nieoczekiwane. Pewien młody człowiek podczas uroczystości rodzinnej nagle wskoczył na stół, po którym przebiegł, wybił szybę i spadł z szóstego piętra. Takich zachowań nie da się przewidzieć, są one związane z nagłą utratą kontaktu z rzeczywistością (tak zwaną dysocjacją) i stosunkowo rzadkie.

Jednak znakomita większość samobójców mówi wcześniej komuś bliskiemu, że chce się zabić (lub np. wysłała SMS-a). Jest to rodzaj wołania o pomoc. Takie gesty trzeba potraktować poważnie, nawet jeśli wypowiedziane są w gniewie lub pobudzeniu.

Alarmujące powinny być także: bardzo obniżony nastrój, zaniedbywanie higieny osobistej, zawód

miłosny i szkolne niepowodzenie zwłaszcza gdy pojawiają się u osób, które mają za sobą próby samobójcze lub mówiły o samobójstwie.

### Mity dotyczące samobójstwa

Nie jest prawdą, że młody człowiek, który mówi o samobójstwie, nie chce go tak naprawdę popełnić, albo że ma zaburzenia psychiczne. Nie jest również prawdą, że nic nie jest go w stanie od tego odwieść. Młodzi samobójcy nie chcą umrzeć, chcą uciec od bólu psychicznego lub stresującej sytuacji i nie widzą innego wyjścia.

Nie jest też prawdą, że poruszenie tematu samobójstwa może skłonić kogoś do zabicia się. Rozmowa z życzliwą osobą jest zwykle bardzo pomocna, a na pewno nie może zaszkodzić.

### Jak rozmawiać, co robić?

Ważne jest okazanie zrozumienia, pozwolenie na „wygadanie

się”, wspieranie, okazywanie troski, pytanie o źródła nieszczęścia. W takiej rozmowie warto przemycić coś w rodzaju: „Jeśli się zabijesz, wszyscy będziemy strasznie cierpieć”. Rozmowa powinna być nastawiona także na podkreślenie, że rozpacz, depresja czy gniew uniemożliwiają racjonalną ocenę sytuacji i że są lepsze sposoby wyjścia z niej. W większości wypadków młody człowiek potrzebuje jasnych wskazówek co do tego, jak ma się zachowywać (dyrektywność) np.: „Jutro idziemy do psychologa, OK.?”; „Zawsze gdy przychodzi ci takie myśli do głowy, rozmawiaj ze mną”.

Należy podjąć zabiegi w celu przywrócenie młodemu człowiekowi umiejętności radzenia sobie z problemem lub rozwiązanie trudnej sytuacji.

dr Marcin Florkowski -  
psycholog

**Kuchnie nowych możliwości**

**DASZCZYK**

Salon pokazowy - Myje 6  
62 730 02 26

**Centrum Medyczne ALERGO-MEDICA**

dr n. med. Ewa Duczmal  
Specjalista alergolog  
Specjalista pediatra

ul. Wieluńska 1B  
63-500 Ostrzeszów

Rejestracja: 62 720 33 80/81  
665 33 60 50  
[www.alergomedica.pl](http://www.alergomedica.pl)

**PÓŁKOLONIE**

**II TURNUS**

**3 - 7 SIERPNIA**

ZAPISY: 607 846 078

[www.osir-ostreszow.pl](http://www.osir-ostreszow.pl) [www.basen-ostreszow.pl](http://www.basen-ostreszow.pl)