



# Személyiségfejlődési zavarok pszichológiája - 8

Dr. József István



# A gyermekkori és serdülőkori öngyilkosság – okok, lehetőségek a megelőzésben

# ÖNGYILKOSSÁG - EGY ALÁBECSÜLT PROBLÉMA



A gyermek és fiatalkorúak körében:

- Világszerte növekvő tendencia
- Magyarországon is relatív növekedés  
felnőttek körében suicid ráta csökken a 80-as évek közepétől, de a fiataloké nem változik

**Előfordulás:**

serdülők **3. leggyakoribb halál oka: öngyilkosság!** (baleset, emberölés után)

***Sokszor lehetetlen megállapítani a szándékosságot!***

***Öngyilkossági törekvésről szólhat:***

autós ütközések, fulladások, zuhanások, drog túladagolás



- **Befejezett öngyilkosságok száma:**  
14 év alatt viszonylag alacsony: 1/100.000  
**14 -19 év megtízszereződik! : 8-10/100.000**
- **Befejezett öngyilkosság : öngyilkossági kísérlet**  
**1 : 50-100**
- lányoknál kb. 4x több kísérlet, fiúknál több a befejezett
- minden 3. serdülő legalább 1x komolyan gondol rá
- **Önpusztító konfliktuskezelő stratégiák fiataloknál**  
ivás, dohányzás, mértéktelen evés, drogfogyasztás
- **Balesetezés- Öngyilkossági hajlam – összefüggés**  
autós ütközések, fulladások, zuhanások, drog túladagolás



## A „FALCOLÁS”

Ez a típusú önsértés nagyfokú gyakorisága miatt érdemel külön tárgyalás (Vetró, 2008):

### Típusosan:

általában pubertás után indul a szokás

tipikusan fiatal lányok csinálják (borotvával, üveggel, körzővel)

inkább kötődési zavar, mint öngyilkossági motívum

**Előzmény:** zavart, deprimált gyerekkor (válás, szülő halála, érzelmi melegség hiánya, stb.)

szexuális problémák

alacsony önértékelés

gyakori hangulati ingadozás

kapcsolati problémák

nehezen verbalizált érzelmek

**Gyakori együttes előfordulás:** alkohol-, drogfogyasztás, evészavar

**Lehetséges kiváltó okok:** izoláció, elhanyagoltság érzése

kapcsolati probléma erős érzelmeket kelt, ezzel magára marad

képtelen feszültségét csökkenteni, frusztrált,

sértődött, visszahúzódó

deperszonalizációs élmények is kialakulhatnak: világ távoli, üres, halott

### *Hatás:*

**átmeneti enyhülést, melegségérzést okoz (törékeny egyensúly!) figyelemfelkeltés, szociális előny**

# A GYERMEK ÉS SERDÜLŐ ÖNGYILKOS MAGATARÁS JELLEMZŐI



## ELKÖVETÉSI MÓDSZEREK

- gyógyszerbevétel, túladagolás
- vegyszerrel történő mérgezés
- önsértés, bőr felületi karcólása, „érfelmetszés”,(csukló, alkar, comb, has, mellek)
- szándékos kábítószer túladagolás

**Agresszívebb módszerek** - főként fiúknál, többnyire végzetes  
- az utóbbi évtizedben lányoknál is gyakoribb

- önakasztás
- magas helyről történő leugrás
- lőfegyver
- elgázoltatás



**Miért?**

**Tehettünk volna valamit?**



**Megelőzés**

**Felismerés**

**Hatékony segítségnyújtás**



# Krízis



## Fajtái: akcidentális krízis

(váratlan, többnyire külső életeseményt követ)

## fejlődési krízis

(életszakasz váltási krízis pl. serdülőkori krízis)

- az élet természetes velejárója: **döntés, fordulat**
- változás, fejlődés lehetősége
- **váratlan**, kockázatos életeseményt követ
- **veszteség** /veszteség lehetősége
- feszült, fájdalmas állapot, **reménytelenség**
- félelem, szorongás
- egy korábbi, viszonylagos **egyensúly felbomlása**
- „**sem megoldani, sem kikerülni**”
- 6-8 hét alatt lezajlik

# Lélektani krízis serdülőknél



- **kritikus életszakaszok (fejlődési átmenetek) →  
gyakoribb a krízis**
- **fokozott sérülékenység**
  - rohamos változások
  - elégtelen megküzdő képesség
  - érzékeny, labilis
  - fokozott hajlam a regresszióra
- **természetes és akcidentális krízisek időbeli egybeesése**
- **nagyobb az akcidentális krízis kialakulásának valószínűsége**
- **krízist provokáló lehet:**
  - kudarc, veszteségélmény,
  - döntést igénylő szituációk  
(iskola, pályaválasztás)

# Krízist kiváltó okok



- szülő gyógyíthatatlan betegsége
- gyermek súlyos betegsége
- nagyszülő , szülő halála
- partnerkapcsolati konfliktus, szakítás
- családon belüli erőszak
- lakóhely és iskolaváltás
- szülők válása, különköltözése
- szülő külföldi munkavállalása
- család súlyos anyagi gondjai
- gyermek családból való kiemelése
- pályaválasztási döntés
- abortusz
- baleset
- katasztrófa

# Krízis



- **Válság** elmélyülhet → krízishalmozódás  
→ lelki teherbíró képesség  
→ segítség lehetősége
- **Krízis** potenciálisan → **öngyilkossági krízis**
- **Segítség:** szükséges és lehetséges

## **Kimenetel:**

- **egyensúly diszfunkcionális működés árán**  
(pl.: depresszió, neurózis)
- **fejlettebb egyensúly, „kreatív krízis”**



**„Az öngyilkos nem meghalni szeretne,  
hanem máshogy élni.”**

# Elsődleges prevenció



Cél: a mentálhigiénés kultúra növelése

## Mentálhigiénés stratégiák

- iskolai mentálhigiéné fejlesztése
- szociális hatékonyságot, önmegvalósítást segítő kompetenciák fejlesztése
- kritikus élethelyzetek elviselése, megoldását segítő kompetenciák:
  - problémamegoldó képesség
  - konfliktuskezelés
  - lelki teherbíró képesség
  - hatékony megküzdési stratégiák

## Védőfaktorok erősítése



# Védő faktorok

## Családi élet:

- a család támogatása

## Kognitív stílus és személyiség:

- megfelelő szociális készségek , önbizalom,
- a segítségkérés képessége
- érdeklődés más személyek problémakezelése iránt ,
- nyitottság a tapasztalatokra

## Kulturális és szociodemográfiai tényezők:

- szociális integráció ( sport-, vallási-, klub jellegű tevékenységek)
- kielégítő kapcsolat az iskolatársakkal , tanárokkal felnőttekkel
- társas támogatás



# Másodlagos prevenció

- Cél:**
- pszichés instabilitás rendezése
  - súlyosabb mentális problémák megelőzése
  - rizikófaktorok mérséklése
- **Veszélyeztetettség korai felismerése (!)**
  - **Hatékony segítő beavatkozások**
  - **Tájékoztatás:** segélyszolgálatokról, egyéb segítő lehetőségekről



# Harmadlagos prevenció



**Cél:** ismételt öngyilkossági krízis, öngyilkossági kísérlet megelőzése

- **Utógondozás** (pszichoterápiás ellátás)
- **Valamennyi veszélyeztetett tanuló számontartása**



# Veszélyeztetettség felismerése

- **Rizikófaktorok**
- **Preszuicidális szindróma**
- **Cry for help**

# Rizikófaktorok



- megelőző öngyilkossági kísérletek
- depresszió
- alkohol, drogabúzus
- interperszonális, környezeti és családi rizikófaktorok
- modellhatások

**Az öngyilkosság:** komplex, soktényezős jelenség.

**A rizikófaktorok együttes előfordulása növeli a kockázatot!**

# Megelőző öngyilkossági kísérletek



Serdülőkorban is a **legfontosabb előrejelző faktor**: a megelőző öngyilkossági kísérlet

- öngyilkossági kísérletek: kb. 30-50%-ban ismétlődnek
- befejezett öngyilkosságok esetén 20-40%-ban kimutatható volt korábbi suicid kísérlet!

## Preszucidális szindróma (Ringel,1953)



### Az öngyilkosságot megelőző lélektani állapot jellemzői:

- **fokozódó beszűkülés**  
(gondolatok, érzelmek, kapcsolatok...)
- **kifele gátolt, önmaga ellen irányuló agresszió**
- **fantáziálás az öngyilkosságról**  
(halálképzet, halálvágy)

## Öngyilkossági krízis kommunikációs sajátosságai



- **„Cry for help”** (segélykiáltás)  
az öngyilkossági tett elkövetése előtt szinte minden ember **jelzi nyílt vagy rejtett formában ezt a szándékát**  
a legtöbb gyerek a kortársainak mondja el
- serdülőknél : gyakran csak a magatartás és a nem verbális jelzések utalnak krízisre!



## Öngyilkossági kísérletet követően a serdülők által megnevezett leggyakoribb okok (Hajduska, 2008)

- családi kapcsolati zavarok
  - párkapcsolati problémák
  - magányosság
  - iskolai, tanulmányi, önértékelési kudarcok,
  - identitásválság
- kiváltó ok, amit megnevez: nem egyedüli, nem is a legfontosabb „csak utolsó csepp”
- egészen mindennapos esemény lehet (rossz jegy, barátjával összeveszett stb.)

# Az elsődleges kapcsolat (család) zavarai



(Hajduska, 2008)

- a szülők pszichés zavara, devianciája, alkohol-, drog függősége
- büntető, agresszív vagy elutasító szülői magatartás
- bántalmazottság (fizika, pszichés, szexuális, elhanyagolás)
- irreálisan magas szülői elvárások
- szülők házassági válsága, státuszának megrendülése
- az apa hiánya (elvált, túl passzív, alkoholista)
- éretlen konfliktuskezelő technikák
- impulzivitás a családban
- családi minta, mítoszok (öngyilkosság, ill. kísérlet)
- bizonytalan családi státusz (örökbefogadás, elvált szülők)
- a család társadalomba való integrációja zavart (betegség, munkanélküliség, szekta)



# A másodlagos kapcsolat (iskola, baráti kör, párkapcsolat) zavarai (Hajduska, 2008)



- identitászavar (azonosulási problémák, szerepzavarok)
- izoláltság, peremhelyzet a kortárs csoportban
- önértékelési zavar, megszegyenülés, alkalmazkodási erőfeszítések csődje
- tartós kudarcok az iskolai teljesítményben
- gátlásosság, kilátástalanság érzése
- párkapcsolati próbálkozások kudarcra
- párkapcsolati krízis



**Hogyan ismerhetjük fel a lelki  
szempontból terhelt,  
potenciálisan veszélyeztetett  
diákokat?**

# Az öngyilkosságra készülő jellemzői



- **rejtett segítségkérés:** rossz helyen, rossz időben, félreérthetően
- **ambivalens:** ingadozik élet és halál között, segítségkérés és elutasítás között
- **befolyásolható:** aktív, határozott beavatkozás szükséges
- „vihár előtti csend”



# **A lelki terheltségre utalhat**

**drámai változás : a teljesítményében**

**a viselkedésében**

**az óralátogatási szokásaiban**

- a szokásos tevékenységek iránti érdeklődés elvesztése
- az iskolai teljesítmény általános romlása
- a tanórákon felmutatott erőfeszítés csökkenése
- iskolai rendbontás, deviáns viselkedés
- ismétlődő igazolatlan hiányzások, iskolakerülés
- erős dohányzás, alkohollal, könnyű vagy kemény drogokkal való visszaélés
- összeütközés a rendőrséggel, iskolai erőszak

## Közvetlen öngyilkossági veszélyre utalhat:



- szétosztogatja korábban nagy becsben tartott tárgyait
- gyakori öngyilkossági gondolatok
- fantáziálás a cselekedetről, tervezgetés
- önsebzések sorozata
- verbális és/vagy cselekvéses közlés a szándékról

**Kifejezetten veszélyeztetett:** akinek már volt öngyilkossági kísérlete!



# Krízisintervenció az iskolában

# Krízisintervenció



Rövid, intenzív, problémára orientált beavatkozás

**Célja:**

- **érzelmi támasznyújtás**
- **gyors helyzetfelmérés:**
  - aktuális probléma?
  - öngyilkossági veszély?
  - háttérben pszichés probléma?
  - továbbirányítás szükséges? – **hova?**
- **egyensúly helyreállítása**
- **mozgósítás** (erőforrás, támasz)
- **megelőzés :**
  - krízis elmélyülését
  - súlyosabb lelki problémák kialakulását
  - öngyilkosságot

# Hatékony segítő beavatkozások



- **lelki támasznyújtás:** szülő, pedagógus, osztályközösség, kortársak
- **iskolapszichológus** → **krízisintervenció**  
krízistanácsadás
- **továbbirányítás** (utánkövetéssel) → ambuláns/osztályos ellátás  
Pszichiátriai Gondozó/Kórház
- **sürgősségi ellátás** → mentő/háziorvos/pszichiáter/kórház
- **más segítő intézmények bevonása** → cssk/egyházak/civil szervezetek/magán szféra



# Mit tegyünk, ha megállapítható az öngyilkosság veszélye?



## 1. Egyénre irányulóan:

- ne hagyjuk egyedül!
- párbeszéd!
- a veszélyes eszközök eltávolítása (kés, orvosság, fegyver stb.)
- szakorvosi segítség megszervezése (mentő, háziorvos, pszichiáter, kórház)

## 2. Rendszerszinten:



- stratégiai jellegű sürgősségi terv kialakítása az iskolában
- alapvető cél: öngyilkossági láncreakció, „fertőzés” kivédése
- valamennyi veszélyeztetett gyermeket számon tartása (nem csak az érintett osztályban!)
- az öngyilkosságról vagy annak megkísérléséről:  
megfelelő tájékoztatás (osztálytársak, tanárok, szülők)
- a történetek feldolgozására –megfelelő szakember bevonásával-  
időt kell szánni !

# A krízisintervenció kire irányulhat?



- diák/ok (önként jön, „küldött”)
- szülő/k (önként jön, „küldött”)
- pedagógus/ok
- osztályközösség

# A krízisintervenció hatékonyságát növeli



- **szülő- gyerek- iskola- kollégium- társintézmények együttműködés, „forró drót”**
- **iskolán belüli összehangolt intervenciós munka:**
  - osztályfőnök/pedagógusok
  - iskolai személyzet
  - iskolai védőnő
  - iskolaorvos
  - iskolapszichológus
  - osztályközösség
- **stratégiai jellegű sürgősségi terv, protokoll**
- **szakmaközi együttműködés** (társintézmények)



„ A serdülőkori öngyilkosság  
a legutolsó menedék a sikertelen kísérletek hosszú  
sorában,  
amelyek mind arra irányultak, hogy a gyerek elérje  
azt, amire szüksége van:  
**hogy érezze, másoknak szüksége van rá,  
akarják és szeretik őt!”**

(Angela Gillis, író, kutató)