



Άγιος Νικόλαος: 20/2/2017

Αριθμ.Πρωτ.: 21

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ
ΕΡΕΥΝΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ Π/ΘΜΙΑΣ
& Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΚΡΗΤΗΣ

ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ Α΄ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ
ΛΑΣΙΘΙΟΥ

ΠΡΟΣ

κ.κ. Δ/ντές-Δ/ντριες Δημ. Σχολείων
1^ο, 2^ο, 3^ο, 4^ο Σητείας

ΚΟΙΝ: 1) ΠΔΕΚ
2) Δ/νση ΠΕ Λασιθίου

Ταχ.Δ/νση: ΔΙΟΙΚΗΤΗΡΙΟ
Τ.Κ.-Πόλη: 72100 – ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
Πληροφορίες: Μαμάκης Γεώργιος
Τηλέφωνο: 2841340404
FAX: 2841027226
Ηλ. Δ/νση: symdim-las1@sch.gr
<http://blogs.sch.gr/gmamakis/>

ΘΕΜΑ: Πρόσκληση σε 10 2/ωρες συσκέψεις με θέμα « πρόληψη και δικτύωση για την αυτοκτονικότητα».

Σχετ. 1) Το Πλαίσιο Αντίληψης και συνεργασίας για την ανάπτυξη προγραμμάτων αγωγής και προαγωγής υγείας μεταξύ της 7ης Υγειονομικής Περιφέρειας Κρήτης και της Περιφερειακής Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας & Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Κρήτης

2) Το ΠΔ 201/98, άρθρο 14, παρ. 2

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ

Το τελευταίο διάστημα παρατηρείται μία συστηματική αυξανόμενη τάση της αυτοκτονικότητας στην περιοχή της Σητείας. Τους τελευταίους έξι μήνες υπήρξαν ουσιαστικά αυτοκτονίες περί το ένα άτομο ανά μήνα. Αυτό δεν σημαίνει ότι παλαιότερα η Κρήτη και η Σητεία δεν αντιμετώπιζε τέτοιου είδους φαινόμενα.

Ο κόσμος όμως σήμερα έχει μία τάση ουσιαστικά να αποδίδει το φαινόμενο της αυτοκτονικότητας ή τον επιπολασμό της αυτοκτονικότητας σε παράγοντες που αφορούν την οικονομία. Δεν είναι έτσι ακριβώς. Επί της ουσίας αυτό που συμβαίνει είναι ότι οι οικονομικοί παράγοντες τίθενται μέσα από ένα πλαίσιο νοηματοδότησης, δηλαδή όταν ουσιαστικά το νόημα της ζωής μας βρίσκεται αποκλειστικά σε οικονομικά μεγέθη, κι όταν αυτά εκλείπουν ξαφνικά ο άνθρωπος βρίσκεται έρμαιο της έλλειψης νοήματος της ζωής του και καλείται ουσιαστικά να εφαρμόσει μία προσαρμοστικότητα στα νέα του δεδομένα. Αυτό ουσιαστικά που παρωθεί στην αυτοκτονικότητα είναι ένας συγκεκριμένος διάλογος που ξεκινάει με αφορμή τις οικονομικές αντιξοότητες και που ουσιαστικά περιλαμβάνει την έλλειψη νοήματος στη ζωή μας, την έλλειψη συντροφικότητας, την κοινωνική συνιστώσα, δηλαδή το φαινότυπο, το πώς ουσιαστικά έχουμε μάθει να σχετιζόμαστε με τους

συνανθρώπους μας και την έλλειψη αυτής της συνθήκης. Το να δυσκολεύεται ένας άνθρωπος πραγματικά να σχετιστεί με τους ανθρώπους και να βρει νόημα μέσα από αυτήν την ανθρώπινη επαφή.

Η ενημέρωση και η αποβολή του φόβου, είναι ζητούμενο. Όλοι μας δυνητικά θα μπορούσαμε να έρθουμε αντιμέτωποι με μία αγχώδη διαταραχή, με ένα καταθλιπτικό επεισόδιο, δηλαδή όλοι οι άνθρωποι έχουμε το δικαίωμα να βιώσουμε από δυσαρέσκεια μέχρι μορφές ψυχικής παθογένειας. Κανένας άνθρωπος όμως δεν μπορεί και δεν πρέπει να είναι μόνος του σε αυτό. Αυτό είναι το σημαντικότερο που πρέπει να καταλάβουν οι πολίτες της περιοχής. Κανένας δεν είναι ουσιαστικά μόνος του, αρκεί να το επιλέξει.

Ειδικότερα για τα παιδιά και τους εφήβους ένα ψυχοπιεστικό γεγονός μπορεί να προκαλέσει αυτοκαταστροφική διάθεση και συμπεριφορά σε παιδιά που έχουν κάποια ψυχική διαταραχή, όπως η κατάθλιψη.

Τα παιδιά που διατρέχουν κίνδυνο αυτοκτονικού ιδεασμού μπορεί να είναι σε κατάθλιψη ή να διακατέχονται από άγχος, απέχουν από συνήθεις δραστηριότητες, μπορεί να μιλούν για θέματα που σχετίζονται με το θάνατο, ή ξαφνικά αλλάζουν τη συμπεριφορά τους. Τα μέλη της οικογένειας και φίλοι καθώς και το σχολείο θα πρέπει να λαμβάνουν όλες τις απειλές αυτοκτονίας ή απόπειρες σοβαρά.

Διάφοροι παράγοντες αλληλεπιδρούν συνήθως πριν από τις αυτοκτονικές σκέψεις και πριν αυτές εξελιχθούν σε αυτοκτονική συμπεριφορά. Πολύ συχνά, υπάρχει μια υποκείμενη διαταραχή της ψυχικής υγείας και ένα ψυχοπιεστικό γεγονός που προκαλεί τη συμπεριφορά.

Τα στρεσογόνα γεγονότα περιλαμβάνουν:

- Ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου.
- Μια αυτοκτονία στο σχολείο.
- Απώλεια ενός φίλου ή φίλης.
- Μια έντονη παρενόχληση από το γνώριμο περιβάλλον (όπως οικογένεια, σχολείο ή τη γειτονιά) ή φίλους
- Ταπείνωση, υποτίμηση από τα μέλη της οικογένειας ή από φίλους.
- Θύμα εκφοβισμού στο σχολείο
- Η αποτυχία στο σχολείο
- Πρόβλημα με το Νόμο

Ωστόσο, και παρόλο που ψυχοπιεστικά γεγονότα είναι αρκετά συχνά στην ζωή των παιδιών, αυτά σπάνια οδηγούν σε αυτοκτονική συμπεριφορά εάν δεν υπάρχουν άλλα υποκείμενα προβλήματα.

Τα πιο κοινά υποκρυπτόμενα προβλήματα είναι τα ακόλουθα:

- Κατάθλιψη: Οι έφηβοι που πάσχουν από κατάθλιψη έχουν συναισθήματα απόγνωσης και αδυναμίας, που περιορίζουν την ικανότητα τους να εξετάσουν εναλλακτικές λύσεις στα άμεσα προβλήματα τους.

- Αλκοόλ ή ναρκωτικά: Η χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών μειώνει τις αναστολές στις επικίνδυνες συμπεριφορές και μειώνει την επίγνωση των συνεπειών.

- Κακός έλεγχος των παρορμήσεων.

- Παιδιά και έφηβοι που επιχειρούν απόπειρα αυτοκτονίας είναι συχνά θυμωμένοι με τα μέλη της οικογένειας τους ή φίλους, δεν είναι σε θέση να επεξεργαστούν την οργή τους, και τελικά την μετατρέπουν σε οργή ενάντια στον

εαυτό τους. Μπορεί να επιθυμούν να χειραγωγήσουν ή να τιμωρήσουν τους άλλους ανθρώπους ("Θα το μετανιώσετε μετά που θα με δείτε νεκρό").

Μερικές φορές η αυτοκτονική συμπεριφορά είναι αποτέλεσμα μιμητισμού. όταν δηλαδή ένα παιδί μιμείται τις ενέργειες των άλλων. Για παράδειγμα, απόπειρες αυτοκτονίας διασήμων ειδώλων της νεολαίας, αλλά και άλλων γνωστών προσώπων, συχνά ακολουθούνται από αυτοκτονίες ή απόπειρες αυτοκτονίας παιδιών. Ομοίως, μιμητικές αυτοκτονίες συμβαίνουν μερικές φορές στα σχολεία. Η αυτοκτονία παιδιών είναι πιο πιθανό να επισυμβεί σε οικογένειες στις οποίες υπάρχουν διαταραχές της διάθεσης (κατάθλιψη) σε κάποιο μέλος, ειδικά μάλιστα αν υπάρχει οικογενειακό ιστορικό αυτοκτονίας ή άλλες βίαιες συμπεριφορές.

Εμείς οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να είμαστε σε θέση να εντοπίσουμε τα παιδιά που μπορεί πιθανά να επιχειρήσουν αυτοκαταστροφική πράξη, ιδιαίτερα εκείνα που είχαν κάποια πρόσφατη αλλαγή στη συμπεριφορά τους. Παιδιά και έφηβοι συχνά εμπιστεύονται μόνο συμμαθητές τους, οι οποίοι θα πρέπει να ενθαρρύνονται να μην κρατήσουν ένα τέτοιο μυστικό που θα μπορούσε να οδηγήσει στο τραγικό θάνατο του φίλου τους.

Τα παιδιά που εκφράζουν προφανείς ή συγκεκαλυμμένες σκέψεις αυτοκτονίας, όπως "Μακάρι να μην είχα ποτέ γεννηθεί" ή "Θα ήθελα να πάω για ύπνο και να μην ξυπνήσω", βρίσκονται σε κίνδυνο, αλλά ακόμα και τα παιδιά με πιο ήπια σημάδια, όπως κοινωνική απόσυρση, απότομη επιδείνωση της επίδοσης στο σχολείο, ή αποχή από προηγούμενες αγαπημένες ασχολίες και χόμπυ, έχουν σαφείς παράγοντες κινδύνου εκδήλωσης αυτοκαταστροφικού ιδεασμού.

Η άμεση αναζήτηση με ερωτήσεις για αυτοκτονικές σκέψεις μπορούν να εξωτερικεύσουν σημαντικά θέματα που προκαλούν και συντηρούν τα άγχη του παιδιού. Ο εντοπισμός αυτών των ζητημάτων μπορεί, με τη σειρά του να οδηγήσει σε ουσιαστικές παρεμβάσεις.

Δεδομένων των παραπάνω και σε συνεργασία με την Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας Λασιθίου οργανώνουμε σειρά 2/ωρων συσκέψεων με θέμα την αυτοκτονικότητα στην οποία συμμετέχουν επίσης εκπρόσωποι από την Αστυνομία, την Πυροσβεστική, το ΕΚΑΒ, τις κλινικές του Νοσοκομείου Σητείας, τον Δήμο Σητείας και την τοπική Εκκλησία.

Την ομάδα ψυχοεκπαίδευσης αναλαμβάνει ο κλινικός νευρο-ψυχολόγος Δημήτρης Γιαγκιόζης και οι συνεδρίες θα πραγματοποιούνται κάθε Δευτέρα στο Γ.Ν. Σητείας, στο χώρο του αμφιθεάτρου 11.30 π.μ.- 1 μ.μ.

Απώτερος σκοπός αυτής της οργανωμένης ψυχοεκπαίδευσης είναι να μπορέσουμε να δημιουργήσουμε μία ενδοομάδα στην οποία θα λειτουργήσουν οι επιμέρους φορείς. Στο πλαίσιο αυτό θα καταβληθεί προσπάθεια και προσομοίωσης κατά κάποιο τρόπο πραγματικών γεγονότων για αυτοκτονικότητα και τρόπος δυναμικής διαχείρισης αυτών.

Με βάση το ΠΔ 201/98, άρθρο 14, παρ. 2, καλούμε να συμμετέχουν στις 10 2/ωρες αυτές συσκέψεις τους παρακάτω εκπαιδευτικούς:

1. Κουφάκη Μαρία, 1^ο Δ.Σ. Σητείας
2. Μαντούδη Παναγιώτα, 2^ο Δ.Σ. Σητείας
3. Κολοκυθά Ίρις, 3^ο Δ. Σ. Σητείας
4. Γαιτανάκης Δημήτριος, 4^ο Δ.Σ. Σητείας
5. Αραμπατζή Σμαρούλα, Δ.Σ. Πισκοκεφάλου

Σημ.

- 1) Ημερομηνίες συναντήσεων: Δευτέρα 20/2/2017, 13/3/2017, 20/3/2017, 27/3/2017, 10/4/2017, 24/4/2017, 8/5/2017, 15/5/2017, 22/5/2017, και 29/5/2017.
- 2) Παρακαλούμε για την έγκαιρη προσέλευση.
- 3) Οι συμμετέχοντες κατά την πρώτη συνάντηση να έχουν μαζί τους τον αριθμό ΑΜΚΑ
- 4) Οι συμμετέχοντες θα λάβουν βεβαίωση παρακολούθησης του προγράμματος.

Ο Σχολικός Σύμβουλος

Μαμάκης Γεώργιος