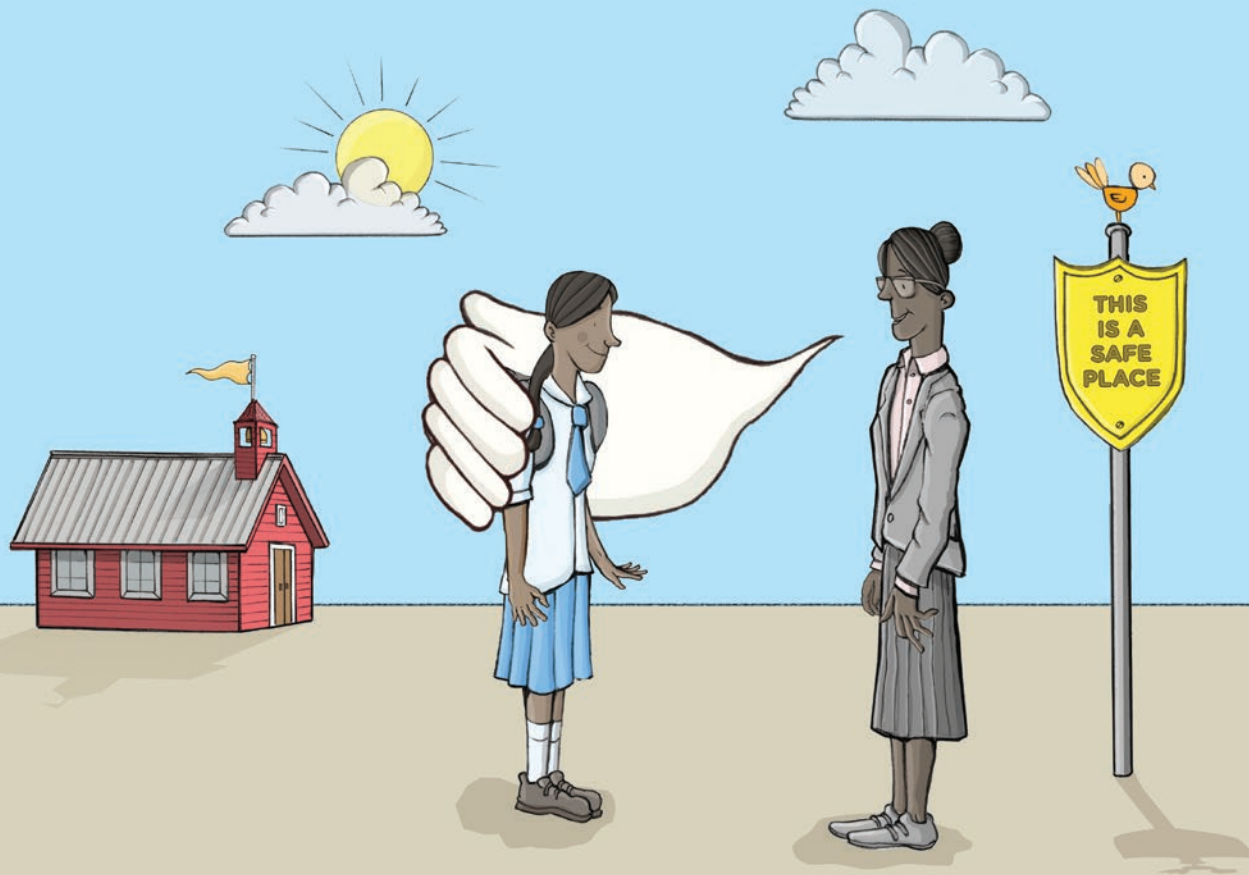


ENESETAPPUDE ENNETAMINE:

teave õpetajatele
ja teistele
koolitöötajatele



Enesetapp on 15–19-aastaste seas üks levinum surmapõhjus. Pooled kõikidest täiskasvanute vaimse tervise häiretest saavad alguse enne 14. eluaastat. Paljude noorte jaoks on teismeiga aeg uute võimaluste ja vabaduste nautimiseks, kuid see võib kaasa tuua ka ärevust seoses akadeemilise võimekuse, suhete ja tulevikuga.

Noorukieas on normaalne kogeda aeg-ajalt emotsionaalset stressi, kuid mõne noore puhul võib see püsivaks või koormavaks muutudes põhjustada raskusi igapäevategevuste tegemisel ja äärmisel juhul isegi enesetappu.



Maailma
Terviseorganisatsioon
Euroopa Regionaalbüroo

Kuidas noori aidata

Millele õpilaste puhul tähelepanu pöörata?

- enesetapuga seotud mõtetest, tunnetest või plaanidest rääkimine, sealhulgas juttude või joonistuste abil;
- järsud muutused akadeemilises võimekuses;
- meeleolumuutused, näiteks pidev kurbus, nutmine või märgid suure emotsionaalse pinge all kannatamisest;
- lootusetuse väljendamine tuleviku suhtes;
- muutused käitumises, näiteks teistest eemale tõmbumine, meelistegevuste vastu huvi kaotamine või suurenenud viha, vaenulikkus, ärevus, ärritus või impulsiivsus;
- korrarikkumine, sealhulgas konfliktid teiste õpilaste ja koolitöötajatega;
- puudumiste arvu suurenemine või raskused tundides keskendumisega;
- alkoholi või narkootikumide kasutamine; ja/või
- kiusamine või eakaaslastega sõlmitud sõprussuhete purunemine.

Pöörake erilist tähelepanu meeleolu- ja käitumismuutustele pingeliste perioodide, näiteks eksamite või teiste õpilase elus toimuvate suurte muutuste eel või ajal.

Mida teha, kui tunnete muret?

- Rääkige õpilasega privaatses kohas oma muredest ning kuulake aktiivselt tema vastuseid, hoidudes neile hinnangut andmast.
- Julgustage õpilast rääkima kellegagi, keda ta usaldab, näiteks vanema või muu usaldusväärse perekonnaliikme või täiskasvanu või kooli tervishoiutöötajaga. Pakkuge, et räägite õpilase mainitud isikuga, kuid ärge tehke seda ilma õpilase nõusolekuta.
- Kui õpilane on end tahtlikult vigastanud või annab mõista, et soovib seda teha, otsige kohe abi kas kooli (nt koolinõustajalt või -õelt) või kogukonna tervishoiutöötajatelt. Ärge jätke õpilast üksi.

Mida saate koolijuhina teha?

- Korraldage õpilastele teabeüritusi ja vaimse tervise edendamise tegevusi, et säilitada nende vaimset tervist ja heaolu, ning pakkuge koolitusi, et täiendada õpilaste kognitiivseid, emotsionaalseid ja sotsiaalseid oskusi, et aidata neil stressiolukordadega toime tulla.
- Korraldage koolitöötajatele koolitusi vaimse stressi tuvastamise ja ohjamise ning õpilaste enesetapu riskitegurite märkamise kohta.
- Looge koolis keskkond, mis soodustab vaimse tervisega seotud probleemidest rääkimist.
- Korraldage ja toetage tegevusi, mis edendavad töötajate vaimset tervist.
- Koostage ja rakendage tegevuskava õpilase või töötaja enesetapu või enesetapukatse taktitudelise haldamise ja käsitlemise kohta koolis nii, et see aitaks vältida olukorra edasist halvenemist. Meetmed peaksid hõlmama kvalifitseeritud tervishoiutöötajate ja tugiteenuste kättesaadavuse tagamist õpilastele, vanematele ja koolitöötajatele.

Lisateave
(inglise keeles)



Enesetappude ennetamine:
abimaterjal õpetajatele ja teistele koolitöötajatele



<https://www.who.int/publications-detail/preventing-suicide-a-resource-series>