



Prewencja ryzyka samobójstw wśród dzieci i młodzieży. Skąd mieliśmy wiedzieć?

Autor: Agata Rudnik

Wydawca: Difin

ISBN: 978-83-8270-144-9

Data wydania: 2022

Spis treści:

Wstęp

Rozdział 1. Dlaczego?

1.1. Skala problemu

1.2. Przyczyny samobójstw

1.2.1. Dlaczego młode osoby popełniają samobójstwa?

1.3. Kto jest najbardziej zagrożony? Wybrane grupy ryzyka

1.3.1. Kim jestem? O poszukiwaniu siebie

1.3.2. Różne oblicza przemocy

1.3.3. Pandemia samotności

1.3.4. Co się dzieje w mojej głowie? Dzieci i młodzież z zaburzeniami psychicznymi

1.4. To więcej niż smutek

1.4.1. Różne twarze depresji

1.4.2. Obawa o przyszłość. Jak my będziemy żyć?

Rozdział 2. Martwię się...

2.1. Niepokojące wypowiedzi

2.2. Zmiana zachowania

2.3. Problemy w szkole

2.4. Trudności w relacjach

2.5. Samouszkodzenia i zaburzenia odżywiania

2.6. Dolegliwości bólowe

Rozdział 3. Jak mogę pomóc?

3.1. Obserwuj, pytaj, słuchaj i rozmawiaj

3.2. Gdy dzieje się najgorsze

3.4. Czynniki ochronne

3.4.1. Jak budować odporność psychiczną?

3.5. Nie zapomnij o sobie

Rozdział 4. Kto może mi pomóc?

4.1. Centra, punkty i ośrodki interwencji kryzysowej

4.2. Pedagog, terapeuta, psycholog, a może psychiatra? Jaka jest różnica?

4.3. Pierwsze spotkanie

4.4. Historia 17-letniej Ewy

Rozdział 5. Gdzie mogę szukać pomocy? Lista kontaktów

5.1. Kontakty do miejsc udzielających bezpłatnego wsparcia psychologicznego

5.2. Co warto (bezpłatnie) obejrzeć, posłuchać i poczytać?

Bibliografia

Spis rysunków i tabel