



Child & Adolescent
Mental Health
Initiative

Πρωτοβουλία
για την Ψυχική Υγεία
Παιδιών & Εφήβων

Αυτοκτονικότητα

Κατευθυντήριες Οδηγίες για την Ενδυνάμωση
των Εκπαιδευτικών, του Ειδικού Εκπαιδευτικού (ΕΕΠ)
και Ειδικού Βοηθητικού Προσωπικού (ΕΒΠ) για την Υποστήριξη
και την Προστασία της Ψυχικής Υγείας των Μαθητών

Copyright © Πρωτοβουλία για την Παιδική Ψυχική Υγεία

Αστική μη Κερδοσκοπική Εταιρεία, 2025. Όλα τα δικαιώματα διατηρούνται.

Απαγορεύεται η ολική ή μερική ανατύπωση, αναδημοσίευση ή αναπαραγωγή του παρόντος.

Το παρόν υλικό συντάχθηκε από την «Πρωτοβουλία για την Ψυχική Υγεία Παιδιών & Εφήβων», ένα πενταετές πρόγραμμα που υλοποιείται με την υποστήριξη του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ) στο πλαίσιο της Διεθνούς Πρωτοβουλίας για την Υγεία του ΙΣΝ. Το υλικό αναπτύχθηκε με τη συνεργασία του Child Mind Institute και ενός πανελλαδικού Δικτύου φορέων ψυχικής υγείας στον δημόσιο τομέα. Το εν λόγω υλικό ενδέχεται να ενημερωθεί, συμπληρωθεί ή τροποποιηθεί με οποιονδήποτε τρόπο.

Περισσότερες πληροφορίες: <https://camhi.gr/el/>

Περιεχόμενα

Μύθοι	4
Στατιστικά Στοιχεία.....	4
Διάκριση Αυτοτραυματισμού και Απόπειρας Αυτοκτονίας.....	5
Παράγοντες κινδύνου.....	5
Προειδοποιητικά Σημεία.....	6
Προσέγγιση αυτοκτονικού εφήβου	6
ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑ ΕΝΟΣ ΜΑΘΗΤΗ.....	9
ΒΗΜΑΤΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑ ΕΝΟΣ ΜΑΘΗΤΗ	9
Παραδείγματα ενημέρωσης μαθητών (1-3) και γονέων (4-6).....	12
Παράδειγμα 1: (Επιθυμία γονέων να ανακοινωθεί η αιτία).....	12
Παράδειγμα 2: (Επιθυμία γονέων να μην ανακοινωθεί η αιτία).....	12
Παράδειγμα 3: (Η αιτία θανάτου δεν έχει επιβεβαιωθεί).....	14
Παράδειγμα 4: (Επιθυμία γονέων να ανακοινωθεί η αιτία).....	14
Παράδειγμα 5: (Επιθυμία γονέων να μην ανακοινωθεί η αιτία).....	15
Παράδειγμα 6: (Η αιτία θανάτου δεν έχει επιβεβαιωθεί).....	16
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ.....	16
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ	17
ΑΝ Η ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑ ΣΥΜΒΕΙ ΕΝΤΟΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ	17
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	19

Μύθοι

- Οι έφηβοι, οι οποίοι μιλούν για αυτοκτονία δεν είναι εκείνοι που τελικά προβαίνουν στην πράξη.
- Το να μιλήσεις σε μια τάξη για την αυτοκτονία μπορεί να ενισχύσει στους μαθητές τυχόν αυτοκτονικές σκέψεις και αυτοκτονική συμπεριφορά.
- Οι περισσότεροι έφηβοι, οι οποίοι κάνουν απόπειρες αυτοκτονίας έχουν σαφή πρόθεση να πεθάνουν.
- Οι γονείς συχνά έχουν επίγνωση της αυτοκτονικής συμπεριφοράς των παιδιών τους.
- Οι περισσότεροι έφηβοι θα αποκαλύψουν ότι είναι αυτοκτονικοί.
- Μόνο οι έφηβοι με ψυχικές διαταραχές αυτοκτονούν.
- Όταν κάποιος εμφανίζει αυτοκτονικό ιδεασμό, θα τον έχει για πάντα.
- Η αυτοκτονική συμπεριφορά είναι εύκολο να εξηγηθεί.

Στατιστικά Στοιχεία

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO, 2021) η αυτοκτονία, παγκοσμίως, παραμένει μια από τις κύριες αιτίες θανάτου μεταξύ νέων ηλικίας 15-29 ετών καταλαμβάνοντας την τέταρτη θέση, 3η αιτία θανάτου στις ΗΠΑ σε ηλικίες 15-19 στις ΗΠΑ (National Center for Health Statistics, 2022), ενώ στην Ευρώπη, η αυτοκτονία παραμένει μια από τις τρεις κύριες αιτίες θανάτου στους νέους ηλικίας 15-24 ετών. Η βιβλιογραφία καταδεικνύει υψηλότερα ποσοστά αυτοκτονιών σε έφηβα αγόρια ηλικίας 15–19 ετών σε σύγκριση με τα έφηβα κορίτσια. Εντούτοις, τα κορίτσια προβαίνουν πιο συχνά σε απόπειρες αυτοκτονίας. Η Ελλάδα έχει ένα από τα μικρότερα ποσοστά αυτοκτονίας σε εφήβους διεθνώς.

Διάκριση Αυτοτραυματισμού και Απόπειρας Αυτοκτονίας

	ΑΥΤΟΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ	ΑΠΟΠΕΙΡΑ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑΣ
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	Τα περιστατικά είναι πολύ συχνά	Οι προσπάθειες λαμβάνουν χώρα με μικρότερη συχνότητα
ΜΕΘΟΔΟΙ	Κοψίματα, κάψιμο, τραυματισμό εαυτού	Αυτό-δηλητηρίαση
ΣΟΒΑΡΟΤΗΤΑ	Λιγότερο σοβαρός	Πολύ πιο σοβαρή, μερικές φορές θανάσιμη
ΣΚΟΠΟΣ	Αποφυγή ενορμήσεων αυτοκτονίας	Πρόθεση θανάτου

(Klonsky, May & Glenn, 2014)

Παράγοντες κινδύνου

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΑΥΤΟΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ & ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ	ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΟΙ (ΜΗ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΙΜΟΙ)	ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΟΙ (ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΙΜΟΙ)	"triggers" / "ΤΙ ΠΥΡΟΛΟΤΕΙ"
Οικογένεια	<u>Οικογενειακό Ιστορικό:</u> Αυτοκτονίας Ψυχικής Διαταραχής Κατάχρησης Ουσιών Φύλο (αγόρια -αυτοκτονία/ κορίτσια αυτοτραυματισμός)	Ιστορικό κακοποίησης- παραμέλησης Ακραία τελειομανία Φτωχές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων Παρορμητικότητα Ψυχικές δυσκολίες Χρήση ουσιών και αλκοόλ	Σύγκρουση στην οικογένεια Αλλαγή στην οικογενειακή δυναμική/ απώλειες Έκθεση σε αυτοκτονία μέλους οικογένειας (επιζών) Γενέθλια αυτόχειρα Συχνές μετακινήσεις
Ατομικοί Παράγοντες	Προηγούμενη απόπειρα αυτοκτονίας Απώλεια λόγω θανάτου, εγκατάλειψης	Ακραία τελειομανία Φτωχές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων Παρορμητικότητα Ψυχικές δυσκολίες Χρήση ουσιών και αλκοόλ	Απόρριψη Χωρισμός Οξεία εμφάνιση ψυχικής διαταραχής Υψηλά επίπεδα άγχους/ στρες
Κοινωνικοί Παράγοντες	Ασυνέπεια, παραμέληση, κακοποίηση-γονείς Διαφορετικότητα (σεξουαλικός προσανατολισμός, ταυτότητα φύλου κ.ά.) Χαμηλό κοινωνικό-οικονομικό καθεστώς Βίωμα παρατεταμένων απωλειών	Χρόνιο άγχος Συνεχιζόμενη παρενόχληση	Εκφοβισμός/παρενόχληση Σύλληψη/ εγκλεισμός Πρόσβαση σε θανατηφόρα μέσα Συχνές αυτοκτονίες στην κοινότητα

Πίνακας 1. Παράγοντες κινδύνου, που ενδέχεται να οδηγήσουν σε αυτοκτονική συμπεριφορά.

Όταν ένα παιδί ή ένας έφηβος κάνει μια απόπειρα αυτοκτονίας συνήθως έχει εκτεθεί σε σημαντικό stress, είτε επειδή έχει προηγηθεί κάποιο επώδυνο γεγονός, είτε επειδή

αντιμετωπίζει στο σπίτι ή στο σχολείο προβλήματα που δεν μπορεί να διαχειριστεί. Πολλές φορές τα παιδιά και οι έφηβοι επιβαρύνονται από γεγονότα που δεν είναι τόσο επώδυνα σε μια πιο αντικειμενική προσέγγιση. Σήμερα γνωρίζουμε ότι η αυτοκαταστροφική συμπεριφορά εμφανίζεται ως αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης γενετικών, βιολογικών, ψυχολογικών και περιβαλλοντικών παραγόντων.

Προειδοποιητικά Σημεία

- Έχει καταθλιπτική διάθεση. Μπορεί να είναι ευσυγκίνητος/ η ή ευερέθιστος/ η και θυμωμένος/ η. Μπορεί, επίσης, να είναι κυκλοθυμικός/ η και συναισθηματικά ασταθής.
- Πενθεί για σημαντική απώλεια (θάνατος φίλου, θάνατος στην οικογένεια, χωρισμός από ερωτικό σύντροφο).
- Παραμελεί την εμφάνιση και την προσωπική του/ της υγιεινή.
- Χάνει το ενδιαφέρον του/ της για δραστηριότητες, που πριν τον ευχαριστούσαν.
- Σκέφτεται το θάνατο.
- Απομονώνεται από τους φίλους και από την οικογένεια.
- Δυσκολεύεται να κάνει φίλους ή απομακρύνεται από φίλους.
- Δείχνει να μην ενδιαφέρεται για όσα συμβαίνουν γύρω του/ της.
- Πέφτουν οι επιδόσεις του/ της στο σχολείο (μικρή συμμετοχή στην τάξη, δυσκολία στην παρακολούθηση, συχνή αργοπορία, μείωση στην προσπάθεια, πτώση στους βαθμούς).
- Κάνει συχνά αδικαιολόγητες και επαναλαμβανόμενες απουσίες.
- Έχει ριψοκίνδυνη συμπεριφορά (π.χ. κάνει σεξ χωρίς προφυλάξεις, αλλάζει ερωτικούς συντρόφους, κάνει χρήση ουσιών, οδηγεί επικίνδυνα).
- Έχει παραβατική συμπεριφορά και προβλήματα με το νόμο.
- Αυτοτραυματίζεται.
- Έχει στην κατοχή του/ της όπλο ή άλλο θανατηφόρο μέσο.
- Αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες ή τις συνήθειες ύπνου.

Προσέγγιση αυτοκτονικού εφήβου

Συχνά τα παιδιά και οι έφηβοι μπορεί να μην μιλήσουν με ευκολία για τις αυτοκτονικές τους σκέψεις

- Μπορεί να μην είχαν σκεφτεί για αυτοκτονία προτού αποπειραθούν να τερματίσουν τη ζωή τους (π.χ. δράση σε πλαίσιο παρόρμησης).

- Μπορεί να σκέφτονται σοβαρά την αυτοκτονία και να μην επιθυμούν κάποιος να τους σταματήσει.
- Μπορεί να ντρέπονται.
- Να αισθάνονται ότι είναι ταμπού να μιλήσουν για αυτό.
- Να ανησυχούν ότι οι άλλοι θα σκεφτούν ότι είναι «τρελοί».
- Να φοβούνται ότι θα τους νοσηλεύσουν ή θα τους απομονώσουν.
- Να ανησυχούν για ζητήματα εμπιστευτικότητας.
- Να μην πιστεύουν ότι κάποιος μπορεί να τους βοηθήσει.
- Να δυσκολεύονται αρκετά να ονοματίσουν τον ψυχικό πόνο.

Ωστόσο, υπάρχουν τρόποι να επικοινωνήσουμε μαζί τους.

- «Πώς αντεπεξέρχεσαι σε αυτά που συμβαίνουν στη ζωή σου»;
 - «Παρατήρησα ότι έχεις κάποιες δυσκολίες. Εύχεσαι καμιά φορά να κοιμόσουν και να μην ξυπνούσες ξανά»;
 - «Έχεις αισθανθεί ποτέ την ανάγκη να τα παρατήσεις»;
 - «Καμιά φορά όταν οι άνθρωποι είναι στενοχωρημένοι σκέφτονται να κάνουν κακό στον εαυτό τους. Έχεις κάνει ποτέ τέτοιες σκέψεις»;
 - «Από πότε κάνεις αυτές τις σκέψεις»;
 - «Έχεις κάνει απόπειρα αυτοκτονίας στο παρελθόν»;
 - «Έχεις σκεφτεί συγκεκριμένο τρόπο»; (τρόπος, πρόσβαση, τόπος, χρόνος)
 - «Έχεις τα μέσα για να το κάνεις»;
- Εάν κάποιος σας πει να κρατήσετε μυστικό τις αυτοκτονικές του προθέσεις να θυμάστε ότι δεν μπορείτε να κρατήσετε αυτό το μυστικό.
- Δράστε αμέσως! Η άμεση παρέμβαση μπορεί να σώσει τη ζωή του.
- Μην προσπαθήσετε να τον/την βοηθήσετε μόνοι σας. Βεβαιωθείτε ότι θα λάβει βοήθεια από ειδικό ψυχικής υγείας.

- Αν ο/η μαθητής/τρια σας εκφράσει ευχές θανάτου ή αυτοκτονική πρόθεση μην τον την αφήνετε μόνο/μόνη. Βεβαιωθείτε ότι βρίσκεται σε ένα ασφαλές περιβάλλον, όπου επιβλέπεται από ευαισθητοποιημένους ενήλικες έως ότου λάβει βοήθεια από ειδικούς.
- Απομακρύνετε θανατηφόρα μέσα.
- Ενημερώστε την οικογένεια και το σχολικό ψυχολόγο ή υπηρεσία ψυχικής υγείας. Καθοδηγήστε άμεσα την οικογένεια για παραπομπή σε ειδικό.

ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑ ΕΝΟΣ ΜΑΘΗΤΗ

Η αυτοκτονία ενός μαθητή είναι ένα πολύ θλιβερό γεγονός και αποτελεί μια δύσκολη κατάσταση την οποία πρέπει να αντιμετωπίσει η σχολική κοινότητα η οποία πενθεί. Θυμηθείτε ότι ο θάνατος από αυτοκτονία χρειάζεται να αντιμετωπιστεί με παρόμοιο τρόπο με οποιονδήποτε θάνατο εντός της σχολικής κοινότητας και όχι με κάποιο “διαφορετικό” τρόπο επειδή είναι θάνατος από αυτοκτονία.

Όσον αφορά στην Ελλάδα τα ποσοστά είναι ιδιαίτερα χαμηλά (1.46/100.000, N=8 αυτοκτονίες το 2019, 1.28/100.000, N=8 αυτοκτονίες το 2020 και 0.56/100.000, N=3 αυτοκτονίες το 2021 σε εφήβους 15-19 ετών).

Είναι σημαντικό να έχει διαμορφωθεί στο σχολείο μια “Ομάδα Διαχείρισης Κρίσεων” αποτελούμενη από 4-5 μέλη του συλλόγου Διδασκόντων συμπεριλαμβανομένου του Διευθυντή της σχολικής μονάδας η οποία θα νιώθει ικανή μετά τη συγκεκριμένη επιμόρφωση να εφαρμόσει συλλογικά το πλάνο αντιμετώπισης και στήριξης όπως παρακάτω.

Χρειάζεται να είστε πολύ καλά ενήμεροι για τα [προειδοποιητικά σημάδια](#) της αυτοκτονίας, τους παράγοντες κινδύνου, τους προστατευτικούς παράγοντες, την πολυπαραγοντική αιτιολογία της αυτοκτονίας, την σύνδεσή της με τις ψυχικές διαταραχές και τις τυπικές εκδηλώσεις πένθους.

Επίσης πρέπει να γνωρίζετε τις διαθέσιμες υπηρεσίες ψυχικής υγείας της περιοχής σας. **Σε περίπτωση που αισθάνεστε ότι δεν γνωρίζετε τι να κάνετε σε ορισμένες περιπτώσεις, παρά την επιμόρφωση, θα πρέπει να είστε σε επικοινωνία με τον ψυχολόγο του σχολείου και αν δεν υπάρχει, με το ΚΕΔΑΣΥ της περιοχής ή τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας της περιοχής σας.**

Οργανώστε ομαδικές συναντήσεις μεταξύ σας για να διαχειριστείτε τα δικά σας συναισθήματα. Μπορείτε να ζητήσετε υποστήριξη για αυτό από τον σχολικό ψυχολόγο και αν δεν υπάρχει, από το ΚΕΔΑΣΥ ή τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας της περιοχής σας.

Σε περίπτωση που κάποιος από εσάς δεν αισθάνεται καλά θα πρέπει να απευθυνθεί άμεσα στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας ενηλίκων της περιοχής σας.

ΒΗΜΑΤΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑ ΕΝΟΣ ΜΑΘΗΤΗ

1ο Βήμα - Αμέσως μετά την αυτοκτονία: ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ - ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

- Αν ενημερωθείτε για τον θάνατο ενός μαθητή από αυτοκτονία θα πρέπει αρχικά να επιβεβαιώσετε ότι αυτό είναι αλήθεια και δεν αποτελεί φήμη.

- Επικοινωνήστε με την οικογένεια για τα συλλυπητήρια εκ μέρους της σχολικής κοινότητας και ρωτήστε αν επιθυμούν να γίνει γνωστό ότι ο θάνατος προήλθε από αυτοκτονία.
- Ενημερώστε τους εκπαιδευτικούς
- Ενημερώστε τους μαθητές προφορικά σε κάθε τάξη χρησιμοποιώντας τα τρία υποδείγματα αναλόγως του αν οι γονείς επιθυμούν να γίνει γνωστή η αιτία θανάτου ([παράδειγμα 1](#)), αν δεν επιθυμούν ([παράδειγμα 2](#)) ή αν δεν έχει επιβεβαιωθεί ([παράδειγμα 3](#)).
- Ενημερώστε επίσημα τους γονείς των μαθητών με email χρησιμοποιώντας τα τρία υποδείγματα αναλόγως του αν οι γονείς επιθυμούν να γίνει γνωστή η αιτία θανάτου ([παράδειγμα 4](#)), αν οι γονείς δεν επιθυμούν να γίνει γνωστή η αιτία θανάτου ([παράδειγμα 5](#)) και αν η αιτία θανάτου δεν έχει επιβεβαιωθεί αλλά υπάρχουν συζητήσεις ([παράδειγμα 6](#)).
- Προτείνεται κατά την ενημέρωση να μην αναφερθούν λεπτομέρειες ωστόσο μπορούν να αναφερθούν ορισμένα στοιχεία για την αυτοκτονία τα οποία μπορεί να φανούν βοηθητικά.

2ο Βήμα - Τις αμέσως επόμενες ημέρες της αυτοκτονίας: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΕΝΘΟΥΣ - ΠΡΟΛΗΨΗ - ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΜΝΗΜΗΣ

Διαχείριση Πένθους

- Οργανώστε ομαδικές (ή και ατομικές εφόσον ζητηθεί) συναντήσεις για να συζητηθούν θέματα που απασχολούν το κάθε μέλος της σχολικής κοινότητας (μαθητές, γονείς) για το γεγονός της αυτοκτονίας. Οι ομάδες πρέπει να είναι εθελοντικές, σε χώρο του σχολείου και όχι στην τάξη, και διακριτές για το προσωπικό, τους γονείς και τους μαθητές. Ο χώρος και ο χρόνος αυτών θα πρέπει να είναι σαφώς καθορισμένος και να επικοινωνηθεί με σαφή τρόπο σε όλους.
- Σε συνεργασία με τον ψυχολόγο του σχολείου (εφόσον υπάρχει, σε αντίθετη περίπτωση οι διδάσκοντες) θα πρέπει να είναι σε επαγρύπνηση για τον εντοπισμό μαθητών υψηλού κινδύνου (για τα [προειδοποιητικά σημάδια](#) της αυτοκτονίας μπορείτε να ενημερωθείτε στο προηγούμενο μέρος της επιμόρφωσης)
- Μιλήστε με τους πιο κοντινούς φίλους του μαθητή που αυτοκτόνησε και επισημάνετε μεταξύ άλλων ότι δεν είναι υπεύθυνοι για το θάνατο του φίλου τους.

Πρόληψη

- Για την πρόληψη μιας νέας αυτοκτονίας (*συστάδα αυτοκτονιών = πολλαπλές αυτοκτονίες σε σύντομο χρονικό διάστημα ή σε συγκεκριμένο τόπο, αν και σπάνιο φαινόμενο οι έφηβοι είναι πιο ευάλωτοι*) χρειάζεται να είστε σε επαγρύπνηση κυρίως για τους μαθητές υψηλού κινδύνου οι οποίοι κυρίως είναι:
 - Οι κοντινοί φίλοι
 - Αυτοί που είδαν τον θάνατο από την αυτοκτονία

- Οι μαθητές που είχαν επικοινωνήσει λίγο πριν την αυτοκτονία με τον μαθητή
- Οι μαθητές που είναι γνωστό ότι ήδη έχουν σκέψεις αυτοκτονίας
- Οι μαθητές που έχουν κάνει απόπειρα αυτοκτονίας
- Οι μαθητές που έχουν χάσει κάποιον δικό τους άνθρωπο από αυτοκτονία στο παρελθόν
- Οι μαθητές που έχουν πολλαπλές απώλειες στο παρελθόν

Εκδηλώσεις μνήμης

- Έχετε υπόψη ότι κάποιοι μαθητές είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι, οπότε χειριστείτε το θέμα της αυτοκτονίας με τρόπο που λαμβάνει υπόψη την ευαλωτότητα ορισμένων μαθητών. Χρειάζεστε να διατηρήσετε μια ισορροπία μεταξύ των μαθητών που επιθυμούν να προβούν σε εκδηλώσεις μνήμης και μαθητών που είναι ευάλωτοι σε αυτές.
- Μην οργανώνετε μεγάλες εκδηλώσεις μνήμης καθώς μπορεί να ρομαντικοποιηθεί η αυτοκτονία.
- Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα σημείο σε κάποιο διακριτικό μέρος του σχολείου όπου κάποιος μαθητής μπορεί να πενήσει ή να προβεί σε κάποια άλλη ενέργεια π.χ. να αφήσει ένα λουλούδι.
- Για τα παραπάνω χρήσιμο θα ήταν να λάβετε υπόψη την γνώμη των μαθητών πχ του 15μελούς.

3ο Βήμα - Εβδομάδες μετά την αυτοκτονία και μακροπρόθεσμα: ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑ - ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

- Οργανώστε συζητήσεις με τους μαθητές για την ψυχική υγεία και την αυτοκτονία, εφόσον το επιθυμούν. Μπορείτε να ενημερώσετε για τα [προειδοποιητικά σημάδια](#), τους παράγοντες κινδύνου και τους προστατευτικούς παράγοντες καθώς και τις διαθέσιμες υπηρεσίες σε μια από αυτές και όσοι μαθητές επιθυμούν μπορεί να τους προσφερθούν και άλλες.
- Συζητήστε με τον σχολικό ψυχολόγο για τα παιδιά που αντιμετωπίζουν δυσκολίες μετά το γεγονός και προσφέρετε βοήθεια (πχ συναντήσεις με τον ψυχολόγο, τους γονείς ή και διασύνδεση με ΚΕΔΑΣΥ ή υπηρεσίες ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων του Εθνικού Συστήματος Υγείας).
- Έχετε υπόψη ότι μπορεί να προκύψουν αυθόρμητες εκδηλώσεις μνήμης για τον μαθητή σε συγκεκριμένες ημερομηνίες (π.χ. 1 έτος μετά το θάνατό του, στην ονομαστική του εορτή κλπ). Αποφύγετε να είναι μεγάλης εμβέλειας για όλο το σχολείο αλλά σε μικρές ομάδες.

Παραδείγματα ενημέρωσης μαθητών (1-3) και γονέων (4-6)

Παράδειγμα 1: (Επιθυμία γονέων να ανακοινωθεί η αιτία)

“Λυπάμαι πολύ αλλά είμαι στη δυσάρεστη θέση να σας ανακοινώσω για το λυπηρό γεγονός του θανάτου του μαθητή της [ΤΑΞΗ], [ΟΝΟΜΑ]. Η αιτία θανάτου ήταν η αυτοκτονία και παρόλο που δεν γνωρίζουμε τους λόγους για τους οποίους ο [ΟΝΟΜΑ] αυτοκτόνησε, γνωρίζουμε ότι η αυτοκτονία είναι πολυπαραγοντική στην αιτιολογία της. Σε πολλές περιπτώσεις (αν και όχι σε όλες) η αιτία είναι μια ψυχική νόσος. Θα θέλαμε να επισημάνουμε ότι οι ψυχικές διαταραχές αντιμετωπίζονται και θεραπεύονται και είναι σημαντικό αν δεν αισθάνεστε τώρα ή στο μέλλον καλά να ζητήσετε βοήθεια και είμαι διαθέσιμος να σας ενημερώσω για αυτή.

Οι περισσότεροι θα αισθάνεστε συγκλονισμένοι και λυπημένοι. Είναι λογικό όμως να νιώθετε και άλλα συναισθήματα όπως θυμό. Ο καθένας μας αντιδρά με διαφορετικό τρόπο αλλά ταυτόχρονα πρέπει να σεβόμαστε τον τρόπο του άλλου. Κάποιοι από εσάς μπορεί να δυσκολεύονται να ακολουθήσουν την καθημερινότητα του σχολείου (πχ διάβασμα) ενώ άλλοι μπορεί να θέλουν να την ακολουθήσουν όπως και πριν. Και οι δυο τρόποι είναι σεβαστοί.

Μπορεί να ακουστούν πολλές φήμες για το τι έγινε αλλά σας παρακαλώ μην τις επαναλαμβάνετε ούτε μεταξύ σας ούτε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Μπορεί να μην ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα και αυτό είναι άδικο για τον [ΟΝΟΜΑ] και την οικογένειά του.

Όλοι οι καθηγητές αλλά και ειδικοί είμαστε εδώ για εσάς. Όποιος νιώθει την ανάγκη να μιλήσει μπορεί να απευθυνθεί σε μένα και θα τον καθοδηγήσω. Επίσης θα γίνουν συναντήσεις σε μικρές ομάδες στο [ΧΩΡΟ ΚΑΙ ΩΡΑ] για όποιον θέλει να μιλήσει. Η συμμετοχή είναι εθελοντική.

Οι γονείς σας επίσης θα ενημερωθούν. Αν έχετε κάποια ερώτηση μη διστάσετε να την κάνετε.

Παράδειγμα 2: (Επιθυμία γονέων να μην ανακοινωθεί η αιτία)

“Λυπάμαι πολύ αλλά είμαι στη δυσάρεστη θέση να σας ανακοινώσω το λυπηρό γεγονός του θανάτου του μαθητή της [ΤΑΞΗ], [ΟΝΟΜΑ]. Η οικογένεια επιθυμεί να μην γνωστοποιηθούν πληροφορίες για την αιτία θανάτου στην παρούσα φάση. Είμαστε ωστόσο ενήμεροι ότι υπάρχουν φήμες ότι ο θάνατος προήλθε από αυτοκτονία. Λόγω αυτού θα θέλαμε να ενημερώσουμε ότι η αυτοκτονία είναι πολυπαραγοντική στην αιτιολογία της. Σε πολλές περιπτώσεις (αν και όχι σε όλες) η αιτία είναι μια ψυχική νόσος. Θα θέλαμε να επισημάνουμε ότι οι ψυχικές διαταραχές αντιμετωπίζονται και θεραπεύονται και είναι σημαντικό αν δεν αισθάνεστε τώρα ή στο μέλλον καλά να ζητήσετε βοήθεια και είμαι διαθέσιμος να σας ενημερώσω για αυτή.

Μπορεί να ακουστούν πολλές φήμες για το τι έγινε αλλά σας παρακαλώ μην τις επαναλαμβάνετε ούτε μεταξύ σας ούτε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Μπορεί να μην ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα και αυτό είναι άδικο για τον [ΟΝΟΜΑ] και την οικογένειά του.

Οι περισσότεροι θα αισθάνεστε συγκλονισμένοι και λυπημένοι. Είναι λογικό όμως να νιώθετε και άλλα συναισθήματα όπως θυμό. Ο καθένας μας αντιδρά με διαφορετικό τρόπο αλλά ταυτόχρονα πρέπει να σεβόμαστε τον τρόπο του άλλου. Κάποιοι από εσάς μπορεί να δυσκολεύονται να ακολουθήσουν την καθημερινότητα του σχολείου (πχ διάβασμα) ενώ άλλοι μπορεί να θέλουν να την ακολουθήσουν όπως και πριν. Και οι δυο τρόποι είναι σεβαστοί.

Όλοι οι καθηγητές αλλά και ειδικοί είμαστε εδώ για εσάς. Όποιος νιώθει την ανάγκη να μιλήσει μπορεί να απευθυνθεί σε μένα και θα τον καθοδηγήσω. Επίσης θα γίνουν συναντήσεις σε μικρές ομάδες στο [ΧΩΡΟ ΚΑΙ ΩΡΑ] για όποιον θέλει να μιλήσει. Η συμμετοχή είναι εθελοντική.

Οι γονείς σας επίσης θα ενημερωθούν. Αν έχετε κάποια ερώτηση μη διστάσετε να την κάνετε.

Παράδειγμα 3: (Η αιτία θανάτου δεν έχει επιβεβαιωθεί)

“Λυπάμαι πολύ αλλά είμαι στη δυσάρεστη θέση να σας ανακοινώσω το λυπηρό γεγονός του θανάτου του μαθητή της [ΤΑΞΗ], [ΟΝΟΜΑ]. Η αιτία θανάτου δεν έχει ακόμα προσδιοριστεί.

Είμαστε ενήμεροι ότι συζητείται το θέμα του θανάτου από αυτοκτονία. Μπορεί να ακουστούν πολλές φήμες για το τι έγινε αλλά σας παρακαλώ μην τις επαναλαμβάνετε ούτε μεταξύ σας ούτε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Μπορεί να μην ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα και αυτό είναι άδικο για τον [ΟΝΟΜΑ] και την οικογένειά του.

Λόγω αυτού θα θέλαμε να ενημερώσουμε ότι η αυτοκτονία είναι πολυπαραγοντική στην αιτιολογία της. Σε πολλές περιπτώσεις (αν και όχι σε όλες) η αιτία είναι μια ψυχική νόσος. Θα θέλαμε να επισημάνουμε ότι οι ψυχικές διαταραχές αντιμετωπίζονται και θεραπεύονται και είναι σημαντικό αν δεν αισθάνεστε τώρα ή στο μέλλον καλά να ζητήσετε βοήθεια και είμαι διαθέσιμος να σας ενημερώσω για αυτή.

Οι περισσότεροι θα αισθάνεστε συγκλονισμένοι και λυπημένοι. Είναι λογικό όμως να νιώθετε και άλλα συναισθήματα όπως θυμό. Ο καθένας μας αντιδρά με διαφορετικό τρόπο αλλά ταυτόχρονα πρέπει να σεβόμαστε τον τρόπο του άλλου. Κάποιοι από εσάς μπορεί να δυσκολεύονται να ακολουθήσουν την καθημερινότητα του σχολείου (πχ διάβασμα) ενώ άλλοι μπορεί να θέλουν να την ακολουθήσουν όπως και πριν. Και οι δυο τρόποι είναι σεβαστοί.

Όλοι οι καθηγητές αλλά και ειδικοί είμαστε εδώ για εσάς. Όποιος νιώθει την ανάγκη να μιλήσει μπορεί να απευθυνθεί σε μένα και θα τον καθοδηγήσω. Επίσης θα γίνουν συναντήσεις σε μικρές ομάδες στο [ΧΩΡΟ ΚΑΙ ΩΡΑ] για όποιον θέλει να μιλήσει. Η συμμετοχή είναι εθελοντική.

Οι γονείς σας επίσης θα ενημερωθούν. Αν έχετε κάποια ερώτηση μη διστάσετε να την κάνετε.

Παράδειγμα 4: (Επιθυμία γονέων να ανακοινωθεί η αιτία)

“Αγαπητοί γονείς,

Λυπάμαι πολύ αλλά είμαι στη δυσάρεστη θέση να σας ανακοινώσω το λυπηρό γεγονός του θανάτου του μαθητή της [ΤΑΞΗ], [ΟΝΟΜΑ]. Εκφράζουμε τα θερμά μας συλλυπητήρια στην οικογένεια του και τους φίλους του.

Όλοι οι μαθητές ενημερώθηκαν στις τάξεις τους από τους καθηγητές τους.

Η αιτία θανάτου ήταν η αυτοκτονία και παρόλο που δεν γνωρίζουμε τους λόγους για τους οποίους ο [ΟΝΟΜΑ] αυτοκτόνησε, γνωρίζουμε ότι η αυτοκτονία είναι πολυπαραγοντική στην αιτιολογία της. Σε πολλές περιπτώσεις (αν και όχι σε όλες) η αιτία είναι μια ψυχική νόσος. Θα θέλαμε να επισημάνουμε ότι οι ψυχικές διαταραχές αντιμετωπίζονται και θεραπεύονται και είναι σημαντικό να αναζητήσετε υποστήριξη σε περίπτωση που εσείς ή το παιδί σας δεν αισθάνεστε καλά.

Πληροφορίες για την κηδεία θα σας αποσταλούν αμέσως μόλις μας γίνουν γνωστές. Αν το παιδί σας επιθυμεί να παραστεί σας ενθαρρύνουμε να το συνοδεύσετε. Αν δεν είστε μαζί του και η κηδεία γίνει εντός σχολικού ωραρίου θα χρειαστεί άδεια από εσάς.

Μέλη της σχολικής κοινότητας θα είναι διαθέσιμα για συνάντηση με όποιους γονείς το επιθυμούν στις [ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΚΑΙ ΧΩΡΟΣ] για ενημέρωση αναφορικά με τις αντιδράσεις που προκαλεί η αυτοκτονία, πώς οι ενήλικες μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά, τους παράγοντες κινδύνου, τις ψυχικές διαταραχές στην εφηβεία, τα προειδοποιητικά σημάδια καθώς και να απαντήσουν σε ερωτήσεις των γονέων.

Επιπλέον, όσον αφορά τους μαθητές τις επόμενες μέρες μέλη της σχολικής κοινότητας θα είναι διαθέσιμα σε ώρες και μέρες για τις οποίες θα ενημερωθείτε ώστε να συναντηθούν μαζί τους και να συζητήσουν εφόσον επιθυμούν.

Αν χρειαστεί το σχολείο μας θα είναι σε επικοινωνία με το ΚΕΔΑΣΥ και τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας της περιοχής μας.

Αν εσείς ή το παιδί σας χρειάζεστε άμεσα βοήθεια μπορείτε να απευθυνθείτε σε [ΟΝΟΜΑ ΤΗΛ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ]

Η καθημερινότητα του σχολείου μας θα διατηρηθεί.

Αν έχετε οποιαδήποτε ερώτηση μη διστάσετε να καλέσετε το σχολείο στο [ΤΗΛ].

Παράδειγμα 5: (Επιθυμία γονέων να μην ανακοινωθεί η αιτία)

“Αγαπητοί γονείς,

Λυπάμαι πολύ αλλά είμαι στη δυσάρεστη θέση να σας ανακοινώσω το λυπηρό γεγονός του θανάτου του μαθητή της [ΤΑΞΗ], [ΟΝΟΜΑ]. Εκφράζουμε τα θερμά μας συλλυπητήρια στην οικογένεια του και τους φίλους του.

Όλοι οι μαθητές ενημερώθηκαν στις τάξεις τους από τους καθηγητές τους.

Η οικογένεια επιθυμεί να μην γνωστοποιηθούν πληροφορίες για την αιτία θανάτου στην παρούσα φάση. Είμαστε ωστόσο ενήμεροι ότι υπάρχουν φήμες ότι ο θάνατος προήλθε από αυτοκτονία. Λόγω αυτού θα θέλαμε να ενημερώσουμε ότι η αυτοκτονία είναι πολυπαραγοντική στην αιτιολογία της. Σε πολλές περιπτώσεις (αν και όχι σε όλες) η αιτία είναι μια ψυχική νόσος. Θα θέλαμε να επισημάνουμε ότι οι ψυχικές διαταραχές αντιμετωπίζονται και θεραπεύονται και είναι σημαντικό να αναζητήσετε υποστήριξη σε περίπτωση που εσείς ή το παιδί σας δεν αισθάνεστε καλά.

Πληροφορίες για την κηδεία θα σας αποσταλούν αμέσως μόλις μας γίνουν γνωστές. Αν το παιδί σας επιθυμεί να παραστεί σας ενθαρρύνουμε να το συνοδεύσετε. Αν δεν είστε μαζί του και η κηδεία γίνει εντός σχολικού ωραρίου θα χρειαστεί άδεια από εσάς.

Μέλη της σχολικής κοινότητας θα είναι διαθέσιμα για συνάντηση με όποιους μαθητές το επιθυμούν. Αν χρειαστεί το σχολείο μας θα είναι σε επικοινωνία με το ΚΕΔΑΣΥ και τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας της περιοχής μας.

Έχετε υπόψη ότι τα παιδιά που είναι ευάλωτα βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο όταν μαθαίνουν για το θάνατο ενός συνομηλίκου τους. Αν εσείς ή το παιδί σας χρειάζεστε άμεσα βοήθεια μπορείτε να απευθυνθείτε σε [ΟΝΟΜΑ ΤΗΛ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ]

Η καθημερινότητα του σχολείου μας θα διατηρηθεί.

Αν έχετε οποιαδήποτε ερώτηση μη διστάσετε να καλέσετε το σχολείο στο [ΤΗΛ].”

Παράδειγμα 6: (Η αιτία θανάτου δεν έχει επιβεβαιωθεί)

“Αγαπητοί γονείς,

Λυπάμαι πολύ αλλά είμαι στη δυσάρεστη θέση να σας ανακοινώσω το λυπηρό γεγονός του θανάτου του μαθητή της [ΤΑΞΗ], [ΟΝΟΜΑ]. Εκφράζουμε τα θερμά μας συλλυπητήρια στην οικογένεια του και τους φίλους του.

Όλοι οι μαθητές ενημερώθηκαν στις τάξεις τους από τους καθηγητές τους.

Η αιτία θανάτου δεν έχει ακόμα προσδιοριστεί. Είμαστε ενήμεροι ότι συζητείται το θέμα του θανάτου από αυτοκτονία. Καθώς μπορεί να αρχίσουν να διασπείρονται φήμες ζητήθηκε από τους μαθητές να μην το κάνουν ούτε προφορικά ούτε μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης καθώς μπορεί να αποδειχθεί ψευδές και να είναι επώδυνο και άδικο για τον [ΟΝΟΜΑ] και την οικογένεια του.

Πληροφορίες για την κηδεία θα σας αποσταλούν αμέσως μόλις μας γίνουν γνωστές. Αν το παιδί σας επιθυμεί να παραστεί σας ενθαρρύνουμε να το συνοδεύσετε. Αν δεν είστε μαζί του και η κηδεία γίνει εντός σχολικού ωραρίου θα χρειαστεί άδεια από εσάς.

Μέλη της σχολικής κοινότητας θα είναι διαθέσιμα για συνάντηση με όποιους μαθητές το επιθυμούν. Αν χρειαστεί το σχολείο μας θα είναι σε επικοινωνία με το ΚΕΔΑΣΥ και τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας της περιοχής μας.

Έχετε υπόψη ότι τα παιδιά που είναι ευάλωτα βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο όταν μαθαίνουν για το θάνατο ενός συνομηλίκου τους. Αν εσείς ή το παιδί σας χρειάζεστε άμεσα βοήθεια μπορείτε να απευθυνθείτε σε [ΟΝΟΜΑ ΤΗΛ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ]

Η καθημερινότητα του σχολείου μας θα διατηρηθεί.

Αν έχετε οποιαδήποτε ερώτηση μη διστάσετε να καλέσετε το σχολείο στο [ΤΗΛ].”

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

- Εθελοντική συμμετοχή (ακόμα και στο χρόνο παρουσίας στην ομάδα).
- Διακριτική επιτήρηση στη συνέχεια.

- Μικρές ομάδες.
- Σε χώρο εκτός της αίθουσας διδασκαλίας.
- Με τη συμμετοχή ατόμου σε ρόλο “συντονιστή” (εκπαιδευτικός ή σχολικός ψυχολόγος και αν δεν υπάρχει, επαγγελματίας του ΚΕΔΑΣΥ ή της υπηρεσίας ψυχικής υγείας της περιοχής σας) ο οποίος γνωρίζει τα θέματα περί αυτοκτονίας και διαχείρισης αυτής της κατάστασης.
- Ενημερώστε για τα διάφορα και διαφορετικά τυπικά σημεία πένθους (σοκ, λύπη, θυμός, ενοχή, ντροπή, άρνηση, απάθεια).
- Ενημέρωση για τα προειδοποιητικά σημάδια της αυτοκτονίας, τους παράγοντες κινδύνου, τους προστατευτικούς παράγοντες, την πολυπαραγοντική αιτιολογία της αυτοκτονίας και την σύνδεσή της με τις ψυχικές διαταραχές.
- Ενθαρρύνετε να εκφράσουν τα συναισθήματά τους.
- Απαντήστε τις ερωτήσεις.
- Μπορείτε να ρωτήσετε αν έχουν ανησυχίες και αν νιώθουν ασφαλείς.
- Μπορείτε να ρωτήσετε πώς θα ήθελαν να θυμούνται τον συμμαθητή τους.
- Προτρέψτε να συνεχίσουν την καθημερινότητα, να θυμηθούν πώς έχουν ξεπεράσει άλλες δυσκολίες στο παρελθόν, να έχουν στο νου τους σε ποιους ανθρώπους θα απευθυνθούν για υποστήριξη εφόσον χρειαστεί, και να εστιάσουν στους στόχους τους.
- Αν σας ανησυχίσει κάτι για κάποιον μαθητή, ενημερώστε τους γονείς του.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

- Ενημερώστε για τα ποσοστά στην Ελλάδα.
- Ενημερώστε για τα διάφορα και διαφορετικά τυπικά σημεία πένθους (σοκ, λύπη, θυμός, ενοχή, ντροπή, άρνηση, απάθεια).
- Ενημερώστε για τα προειδοποιητικά σημάδια της αυτοκτονίας, τους παράγοντες κινδύνου, τους προστατευτικούς παράγοντες, την πολυπαραγοντική αιτιολογία της αυτοκτονίας και την σύνδεσή της με τις ψυχικές διαταραχές.
- Αποφύγετε να μιλήσετε για το συγκεκριμένο μαθητή.
- Ενθαρρύνετε να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, τις απορίες τους και τους φόβους τους. Απαντήστε σύμφωνα με την επιμόρφωσή σας και όπου δεν γνωρίζετε είναι προτιμότερο να είστε ειλικρινείς.

ΑΝ Η ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑ ΣΥΜΒΕΙ ΕΝΤΟΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

- Εξασφαλίστε την ασφάλεια όλων στο σχολείο (μαθητές και προσωπικό).

- Καλέστε τις πρώτες βοήθειες.
- Μετακινήστε αυτούς που ήταν παρόντες σε ασφαλές μέρος. Χρειάζονται υποστήριξη και παρακολούθηση.
- Απομονώστε το χώρο της αυτοκτονίας και απαγορεύστε την πρόσβαση σε όλους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

American Foundation for Suicide Prevention, & Suicide Prevention Resource Center. (2018). *After a suicide: A toolkit for schools* (2nd ed.). Waltham, MA: Education Development Center. Retrieved from: [After a Suicide: A Toolkit for Schools 2nd Edition](#)

Centre for suicide prevention (n.d.). *After a student suicide: A suicide prevention toolkit*. Retrieved from: [After a student suicide - Centre for Suicide PreventionCentre for Suicide Prevention](#)

Hawton, K., Saunders, K. E., & O'Connor, R. C. (2012). Self-harm and suicide in adolescents. *The Lancet*, 379(9834), 2373–2382. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60322-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60322-5)

Headspace School Support (n.d.). *Suicide postvention toolkit: A guide for secondary schools*. Retrieved from <https://postventionaustralia.org/resource/suicide-postvention-toolkit/>

Ελληνική Στατιστική Αρχή (n.d.). Θάνατοι (αιτίες) κατά ICD-10. <https://www.statistics.gr/>

Eurostat database. (n.d.). Causes of death - crude death rate by NUTS 2 region of residence. Retrieved from: https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/product/view/hlth_cd_acdr2

camhi.gr



Διεθνής Πρωτοβουλία
για την Υγεία
Global Health Initiative

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

επίκεντρο ο άνθρωπος
humanity at the core



Child Mind
Institute