

Τι προκαλεί τις αυτοκτονίες; Προειδοποιητικά σημεία μιας απόπειρας. Μύθοι και αλήθειες.
της Βικτώριας Πολύζου, σύμβουλος ψυχικής υγείας.



Η αυτοκτονία αποτελεί μια προσωπική απόφαση-επιλογή του ατόμου για τη συνέχιση της ύπαρξής του: καλείται να κρίνει εάν οι συνθήκες, εξωτερικές ή εσωτερικές, της ζωής του αξίζουν τη συνέχισή της.

Σύμφωνα με νεότερα επιδημιολογικά δεδομένα, στις περισσότερες χώρες οι γυναίκες αποπειρώνται 3 με 4 φορές πιο συχνά από τους άνδρες, αλλά αντιστρόφως οι άνδρες αυτοκτονούν 2 με 4 φορές συχνότερα από τις γυναίκες.



Για να δούμε όμως γιατί αυτοκτονούν οι άνθρωποι; Πάσχουν άραγε από κάποια ψυχική διαταραχή;

Η πιο καταστροφική συνέπεια της κατάθλιψης είναι συχνά η αυτοκτονία. Ένας στους δύο ανθρώπους που αυτοκτονούν είχε ιστορικό κατάθλιψης και ένα μικρότερο ποσοστό είχαν σχιζοφρένεια ή εξάρτηση από αλκοόλ/ουσίες.

Ωστόσο η αυτοκτονία συχνά απορρέει από την απελπισία που βιώνει ένας άνθρωπος, η οποία υπερβαίνει την ψυχική διαταραχή και τον κάνει να μην αντέχει την οδύνη της ζωής του. Ορισμένοι φιλόσοφοι θεωρούν την αυτοκτονία μία ελεύθερη επιλογή του ανθρώπου.

Κάθε απόπειρα αυτοκτονίας είναι μια πράξη σοβαρή, που χρήζει άμεσης ψυχολογικής – ψυχιατρικής παρέμβασης. **Μία προηγούμενη απόπειρα αυτοκτονίας συνήθως προβλέπει και μια επόμενη.**

Ακόμη και να συνυπάρχει ο παράγοντας «κραυγή για βοήθεια» ή η ανάγκη του ατόμου για προσοχή, οφείλουμε να καταλάβουμε ότι ο άνθρωπος αυτός υποφέρει, έχει ανάγκη για βοήθεια και μπορεί να αποπειραθεί σε έναν άλλο χρόνο να δώσει τέρμα στη ζωή του και να το πετύχει.

Η αυτοκτονία δεν είναι θέμα χαρακτήρα, αλλά πράξη απελπισίας και έντονης ψυχικής δυσφορίας, που εγκλωβίζει το άτομο σε νοητικά, συναισθηματικά και υπαρξιακά αδιέξοδα, τα οποία το εμποδίζουν να βρει άλλες λύσεις.

Το άτομο που αποπειράται να αυτοκτονήσει βρίσκεται σε αδιέξοδο και σε απόλυτη ψυχική οδύνη. Δεν επιθυμεί τον θάνατό του, αλλά εύχεται να σταματήσει να υποφέρει, εξαναγκαζόμενος μέσα από την απελπισία του να σκεφτεί μία ακραία πράξη λύτρωσης.

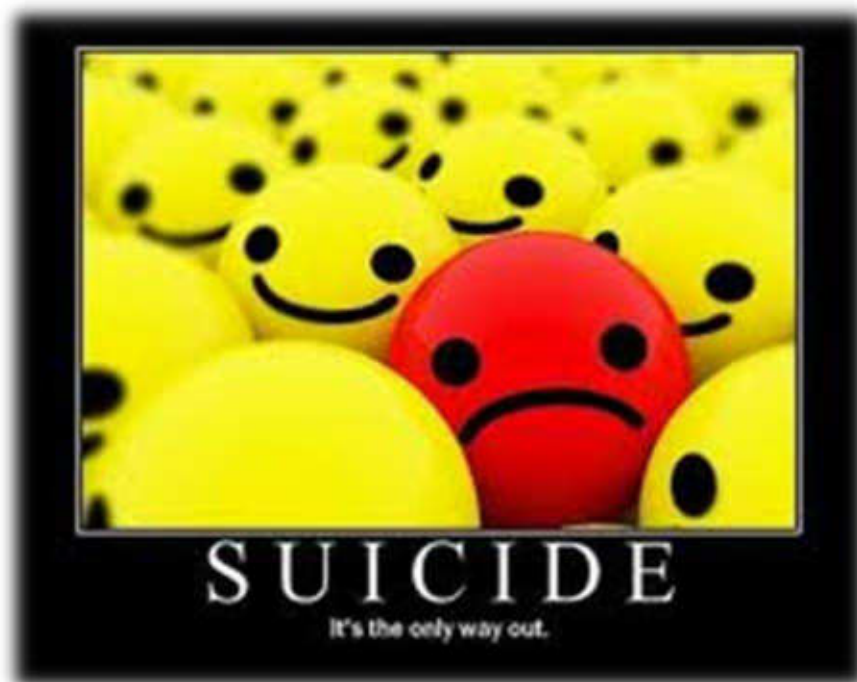
Η αναζήτηση παραγόντων κινδύνου για αυτοκτονία, αλλά και πιθανών προστατευτικών έναντι της αυτοκτονικής συμπεριφοράς παραγόντων μπορεί να συμβάλλει στην πρόληψη της αυτοκτονικής συμπεριφοράς. Βεβαίως δεν πιστεύουμε ότι όλες οι αυτοκτονίες μπορούν να προληφθούν μολονότι η πρόληψη αποτελεί τον κυριότερο ιατρικό στόχο.

Το να καταλήξει κάποιος να σκεφθεί και να αποφασίσει το θάνατό του σημαίνει συνήθως ότι έφτασε στο τέλος μιας μεγάλης πορείας γεμάτης αγωνία, ανάμικτα συναισθήματα για τον εαυτό του και τη ζωή του και ότι βρίσκεται σ' ένα αδιέξοδο. Συχνά η αυτοκτονία δεν είναι μια ξεκάθαρη απόφαση για θάνατο, αλλά μια βασανιστική αδυναμία να ανακαλύψει το άτομο τον ίδιο του τον εαυτό ή τη ζωή του, ώστε να μπορέσει να συνεχίσει να ζει. Για να μπορέσει να βοηθηθεί το άτομο με αυτοκτονική συμπεριφορά, πρέπει κάποιος να το οδηγήσει να επανεκτιμήσει τη

ζωή και τους στόχους του και όχι να του επιβάλλει στο όνομα οποιασδήποτε πρόληψης την επιβίωσή του.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΑΠΟΠΕΙΡΑ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑΣ.

- Μείωση του ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που δημιουργούν ευχαρίστηση
 - Αλλαγές στις συνήθειες ύπνου και διατροφής
 - Ασυνήθιστη παραμέληση της προσωπικής εμφάνισης
 - Αξιοπρόσεκτες αλλαγές της προσωπικότητας
 - Μείωση της ποιότητας της σχολικής ή επαγγελματικής εργασίας
- Βίαιες πράξεις, αντιδραστική συμπεριφορά ή ακόμη φυγή από το σπίτι
 - Χρήση ναρκωτικών και αλκοόλ
 - Ποιήματα, δοκίμια, ζωγραφιές ή σχέδια που αναφέρονται στο θάνατο
 - Έμμονες ιδέες για το θάνατο.
 - Παρουσιάζει σημεία ψύχωσης, για παράδειγμα: ψευδαισθήσεις, φαντασιώσεις, περίεργες σκέψεις.



Μύθοι και αλήθειες για την αυτοκτονία.

Υπάρχουν κάποιες στερεότυπες απόψεις σχετικά με την αυτοκτονία που μας εμποδίζουν να αναγνωρίσουμε το άνθρωπο που διατρέχει κίν-

δυνο. Παρακάτω αναφέρονται συνοπτικά οι κυριότεροι μύθοι σχετικά με την αυτοκτονία.

1ος μύθος: «Οι άνθρωποι που λένε ότι θ' αυτοκτονήσουν δεν πρόκειται ποτέ να το κάνουν».

Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι όταν κάποιος λέει ότι θ' αυτοκτονήσει στην πραγματικότητα προσπαθεί να τραβήξει την προσοχή των άλλων. Αρκετές φορές οι έφηβοι κάνουν αυτοκαταστροφικές πράξεις με σκοπό να προσελκύσουν το ενδιαφέρον των άλλων. Ωστόσο, αυτό δε σημαίνει ότι δεν διατρέχουν κίνδυνο να τραυματιστούν σοβαρά ή να πεθάνουν. Όταν κάποιος αποκαλύπτει ότι σκοπεύει να αυτοκτονήσει πρέπει πάντα να τον αντιμετωπίζουμε με σοβαρότητα.

2ος μύθος: «Μιλώντας σε κάποιον για την αυτοκτονία, του δίνουμε την ιδέα να αυτοκτονήσει».

Δεν υπάρχει περίπτωση να ωθήσουμε κάποιον στην αυτοκτονία απλά και μόνο ρωτώντας τον αν σκέφτεται να κάνει κακό στον εαυτό του. Αντίθετα, σε περίπτωση που κάνουμε αυτή την ερώτηση μπορεί να τον διευκολύνουμε να μιλήσει γι' αυτά που νιώθει και σκέφτεται. Η άμεση προσέγγιση του θέματος είναι ο μόνος τρόπος να καταλάβουμε αν κάποιος κινδυνεύει ν' αυτοκτονήσει.

3ος μύθος: «Η αυτοκτονία δεν αφορά τους περισσότερους από εμάς. Συμβαίνει σπάνια, σε ανθρώπους που είναι "περίεργοι"».

Στην πραγματικότητα, η αυτοκτονία είναι αρκετά συχνή και ο καθένας από εμάς μπορεί να βρεθεί σε αυτή τη θέση.

4ος μύθος: «Όποιος θέλει ν' αυτοκτονήσει είναι τρελός».

Σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ. το 90% των ανθρώπων που αποπειρώνται ν' αυτοκτονήσουν έχουν κάποια ψυχική διαταραχή. Ωστόσο, οι περισσότεροι άνθρωποι που έχουν ψυχική διαταραχή κι αποπειρώνται ν' αυτοκτονήσουν έχουν κατάθλιψη κι όχι σχιζοφρένεια.

Η κατάθλιψη είναι συχνή πάθηση: 10-20% των γυναικών κι ελαφρώς μικρότερο ποσοστό αντρών θα πάθουν κατάθλιψη κάποια στιγμή στη ζωή τους. Ωστόσο αυτό δε σημαίνει ότι όλοι οι καταθλιπτικοί άνθρωποι είναι αυτοκαταστροφικοί. Οι περισσότεροι δεν αποπειρώνται ν' αυτοκτονήσουν ποτέ στη ζωή τους.

5ος μύθος: «Οι άνθρωποι που αυτοκτονούν το έχουν αποφασίσει από καιρό».

Πολλοί από τους ανθρώπους που αυτοκτονούν έχουν προσχεδιάσει την πράξη τους. Ωστόσο σε πολλές περιπτώσεις, ειδικά στην παιδική ηλικία και την εφηβεία, η αυτοκτονία είναι μια παρορμητική πράξη.

6ος μύθος: «Οι άνθρωποι που αυτοκτονούν θέλουν πραγματικά να πεθάνουν».

Οι άνθρωποι που αυτοκτονούν αισθάνονται ότι βρίσκονται σε αδιέξοδο κι ότι ο θάνατος είναι η μόνη λύση που έχουν. Ωστόσο τις περισσότερες φορές έχουν αμφιθυμικά συναισθήματα, δηλαδή η επιθυμία για θάνατο κι η επιθυμία για ζωή συνυπάρχουν.

7ος μύθος: «Τα παιδιά δεν αυτοκτονούν».

Η συχνότητα των αυτοκτονιών στην παιδική ηλικία είναι μικρή. Ωστόσο, σε κάποιες περιπτώσεις έχουν αναφερθεί αυτοκτονίες παιδιών. Στις μεγαλύτερες ηλικίες η συχνότητα των αυτοκτονιών αυξάνει. Όπως αναφέρεται παρακάτω, αυτό έχει σχέση με τον τρόπο που αντιλαμβάνονται το θάνατο τα παιδιά και οι έφηβοι.



Δε θα μπορούσαμε να υποτιμήσουμε τους λόγους για τους οποίους νιώθει κάποιος πως θέλει να αυτοκτονήσει. **Γι' αυτό το άτομο οι λόγοι αυτοί είναι σοβαροί και πολύ σημαντικοί, ακόμα κι αν σε εμάς φαίνονται κάτι λιγότερο.** Άλλωστε, για κάθε άνθρωπο διαφοροποιείται το τι

είναι σοβαρό, «βαρύ», άσχημο και δύσκολο να αντιμετωπιστεί ψυχικά, καθώς και τα επίπεδα αντοχής στον πόνο. Για το λόγο αυτό, οι σκέψεις για αυτοκτονία δεν είναι απαραίτητα καλές ή κακές. Είναι όμως ενδεικτικές πως η συγκεκριμένη περίοδος χαρακτηρίζεται από έλλειψη ισορροπίας ανάμεσα στα επίπεδα του πόνου και την ενέργεια του να αντιμετωπίσει κανείς τον πόνο αυτό.

Ο τρόπος για να αντιμετωπιστούν τα αυτοκτονικά συναισθήματα και οι σκέψεις αυτές, είναι ο ακόλουθος : **είτε να βρεθεί ένας τρόπος να μειωθεί ο πόνος είτε /και να βρεθεί ένας τρόπος να αυξηθεί η ενέργεια με την οποία θα αντιμετωπιστεί αυτός ο πόνος.** Και τα δύο βέβαια είναι δυνατό να συμβούν. Απαιτείται ωστόσο αρκετή δουλειά, καθώς το μέσο γι' αυτά τα επιτεύγματα είναι ο ψυχισμός του ίδιου του ανθρώπου που υποφέρει και που τη δεδομένη στιγμή είναι τόσο ευάλωτος.

Κάποιες φορές, όσο κι αν υπάρχει καλή πρόθεση στην προσπάθειά μας να βοηθήσουμε κάποιον άνθρωπο με αυτοκτονικά συναισθήματα και σκέψεις, μπορεί να πούμε ή να κάνουμε κάποια απερίσκεπτα πράγματα τα οποία μπορεί να πληγώσουν και να θυμώσουν αυτόν τον άνθρωπο και να τον ωθήσουν να αντιδράσει πιο άσχημα. Αυτό μπορεί να συμβεί καθώς οι ιδέες αυτοκτονίας κάποιου ατόμου, κυρίως ^[1]_[SEP] ενός κοντινού μας ανθρώπου, συνήθως μας ξενίζουν, μας φοβίζουν και μας κάνουν να νιώθουμε μπερδεμένοι και πως δεν ξέρουμε πώς να χειριστούμε την κατάσταση. Ίσως μάλιστα αυτή η κατάσταση να μας φαίνεται ακατανόητη ώστε να μην μπορούμε να την αποδώσουμε κάπου, να προκαλεί και σε εμάς συναισθήματα ντροπής και να θέλουμε να την κρατήσουμε κρυφή από τον κοινωνικό μας περίγυρο. Έτσι, προσπαθούμε να την αντιμετωπίσουμε μόνοι μας, στα πλαίσια του στενού οικογενειακού κύκλου, χωρίς όμως να γνωρίζουμε το πώς.

Αρκετές αυτοκτονίες μπορούν να προληφθούν αν οι αντιδράσεις μας προς το άτομο που αντιμετωπίζει μία κρίση διακρίνονται από ευαισθησία. Αν νομίζετε ότι κάποιος που γνωρίζετε έχει τη τάση να αυτοκτονήσει, θα πρέπει να:

- Διατηρήσετε τη ψυχραιμία σας. Στις περισσότερες περιπτώσεις δεν υπάρχει βιáση. Καθίστε και ακούστε – πραγματικά ακούστε αυτά που έχει να σας πει. Δείξτε κατανόηση και υποστήριξη.
- Θίξτε άμεσα το θέμα της αυτοκτονίας. Οι περισσότεροι άνθρωποι βιώνουν ανάμεικτα συναισθήματα για το θάνατο και επιζητούν να τα

συζητήσουν και να βοηθηθούν. Μη φοβάστε να ρωτήσετε ή να μιλήσετε άμεσα για την αυτοκτονία.

- Ενθαρρύνετε την επίλυση προβλημάτων και τις θετικές κινήσεις προς αυτή την κατεύθυνση. Θυμηθείτε πως ο άνθρωπος που βρίσκεται σε κρίση δεν σκέφτεται καθαρά. Αποθαρρύνετε τον από το πάρει σοβαρές αποφάσεις που δεν θα μπορεί να τις αλλάξει αργότερα. Συζητήστε μαζί του για πιθανές εναλλακτικές λύσεις που μπορούν να δώσουν ελπίδα για το μέλλον.

- Παροτρύνετε το άτομο να δει το συντομότερο κάποιον ειδικό. Αναγνωρίστε ότι η βοήθεια που προσφέρετε είναι περιορισμένη και μη παίρνετε την αποκλειστική ευθύνη να το σώσετε.

-



Ελάχιστες χώρες έχουν συμπεριλάβει την πρόληψη της αυτοκτονίας στις προτεραιότητες τους.^{[1][SEP]} Η πρόληψη απαιτεί παρεμβάσεις καινοτόμες και μεγάλου εύρους με πολυτομεακή προσέγγιση η οποία θα περιλαμβάνει εκτός από τον τομέα της υγείας και άλλους όπως την εκπαίδευση, την απασχόληση, τη δικαιοσύνη, τη θρησκεία, τη νομολογία, την πολιτική και τα ΜΜΕ. Επιπλέον η αναφορά και η καταγραφή σε σταθερή βάση αποτελεί ένα ζήτημα που επιδέχεται βελτίωση. Εξάλλου το κόστος της αυτοκτονίας είναι τεράστιο καθώς εκτός από την απώλεια σε ανθρώπινες ζωές υπάρχουν και σημαντικές ψυχολογικές επιπτώσεις για την οικογένεια και το φιλικό περιβάλλον αλλά και οικονομικές επιπτώσεις στην κοινωνία.

Η Ευρώπη μαστίζεται από την κρίση. Η οικονομική κρίση έχει αγγίξει όλες τις χώρες της Ευρωπαϊκής ένωσης. Ακόμα και στην “ακμαία” Γερμα-

νία, η κρίση έχει φέρει σε απελπισία κόσμο. Η Ευρώπη οδεύει προς την αυτοκτονία, αν δεν πάρει εγκαίρως μέτρα για την εξαθλίωση του πληθυσμού της.

ΠΡΟΣΟΧΗ.

Γραμμή Παρέμβασης για την Αυτοκτονία 1018.

Το Συντονιστικό Επιχειρησιακό

Κέντρο «CYBERALERT» της Διεύθυνσης Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος μέσω της νέας εφαρμογής (Application) «Cyberkid»

Τηλεφωνικά στον αριθμό : 210-647 64 64

Μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στην ηλεκτρονική διεύθυνση:

ccu@cybercrimeunit.gov.gr

Πηγή : <https://medlabgr.blogspot.com/>