

AZ ÖNGYILKOSSÁGHOZ VEZETŐ ÚT

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) becslése szerint évente 1 millió ember hal meg öngyilkosságban.

Vajon milyen okok visznek rá ennyi embert arra, hogy önkezével vessen véget az életének?

Akik nincsenek az öngyilkossággal együtt járó mély depresszió, kiábrándultság fogságában, azok számára nehéz lehet megérteni egy ilyen tett motivációját. Azonban egy öngyilkosságot fontolgató ember olyan mély fájdalmat él át, hogy helyzetéből nem lát más kiutat.

Az öngyilkosság az elviselhetetlenné vált szenvedésből való kétségbeesett menekülési próbálkozás. Az embert ilyenkor elvakítja az öngyűlölet, reménytelenségérzés, elidegenedés. Az öngyilkosságot fontolgató ember nem lát más kiutat, csak a halált.

Az öngyilkosságot elkövetők legalább 90%-a egy vagy több mentális betegségben (pl. depresszió, bipoláris depresszió, szkizofrénia, alkoholfüggőség) szenved.

A depresszió különösen nagy szerepet játszik az öngyilkosságban. A depresszióval együtt járó torzított gondolkodásmód is felelős azért, hogy az öngyilkosságra készülő nem látja a kínzó helyzetét megoldó alternatívákat.

Az öngyilkosság leggyakoribb rizikófaktorai

- mentális betegség
- alkohol vagy drogbevitel, ill. függőség
- korábbi öngyilkossági kísérlet
- öngyilkosság a családban (mintakövetés!)
- halálos betegség vagy krónikus fájdalom
- veszteség, haláleset a közelmúltban
- megoldatlan, tartós, vagy nagy, akut stresszhelyzet (pl. letartóztatás)
- magányosság
- trauma, erőszakos cselekedet elszenvedése az élettörténetben

A legtöbb öngyilkosságot fontolgató személy figyelmeztető jeleket, vészjelzéseket, segélykiáltásokat küld a környezetének.

A legfőbb figyelmeztető jelek a következők:

- arról beszél, hogy megöli vagy megsérti magát (“Bár meg se születtem volna”, “Jobb lenne meghalni”)
- reménytelenségérzésről számol be (“Nincs kiút”)
- nagy hangulatingadozás vagy a személyiség hirtelen változása, pl. ha valaki aktív, otthonról eljáró volt és hirtelen zárkózottá vagy jó-modorúból lázadóvá válik
- jellemző lehet, hogy elveszíti mindennapi tevékenységek iránti érdeklődését
- értéktelenség, bűntudat, szégyen, öngyűlölet érzése. Tehernek érzi magát (“Mindenkinek jobb lenne nélkülem”).
- elhanyagolja külsejét és drasztikusan megváltoznak étkezési és alvási szokásai
- sokat beszél vagy ír a halálról, meghalásról
- értékek eladása, elrendezi a családtagokkal a dolgait, mintha készülne valahova
- eszközöket (pl. fegyver, gyógyszer) keres, amikkel végrehajthatná az öngyilkosságot
- hirtelen megnyugvás, boldogság érzése, amit súlyos depresszív periódus előz meg, azt jelezheti, hogy a személy meghozta a döntést, hogy öngyilkosságot követ el

Ezek a jelek még veszélyeztetőbbek, ha:

- a személynek hangulatzavara van (pl. depresszió vagy bipoláris depresszió),
- alkoholfüggő
- korábban már kísérelt meg öngyilkosságot elkövetni
- a családjában (baráti környezetében) történt már öngyilkosság

Tragikus adat, hogy a serdülők és idősek öngyilkossági rizikója magasabb. Ők a két legveszélyeztetettebb, legsérülékenyebb korcsoport.

Öngyilkosság fiatalokban

A tizenéves korban elkövetett öngyilkosság komoly és egyre növekvő problémát jelent. A tizenéves kor számos érzelmi megterhelést, stresszt jelenthet a fiatal számára. A különböző kihívásokat, a beilleszkedést nagy nyomásként élhetik meg és önértékelési problémákkal, elidegenedés érzéssel, magányosság érzéssel küzdhetnek. Egyre nagyobb méreteket ölt az iskolai kortárs erőszak, mind fizikai, mind érzelmi bántalmazás formájában. Néhány esetben ez öngyilkossági készülethez vagy öngyilkossághoz vezethet. A fiatalok körében a depresszió szintén egy komoly rizikófaktor.

A fiatalok körében kiemelt jelentőségű a mintakövetés. Ebben rendkívüli felelőssége van a médiának. Nagyon fontos lenne, hogy az öngyilkosságot ne bulvárhírként taglalva, részletezve tálalják az egyes csatornákon.

Az internet - minden előnye mellett - szintén veszélyeket rejthet magában, hiszen olyan romboló közösségek jöhetnek létre, amelyek nem eltávolítják, hanem megerősítik az öngyilkossági szándékot.

A fiatalkori öngyilkosság figyelmeztető jelei

Az általános figyelmeztető jeleken túl fiatalok esetében az alábbiak utalhatnak arra, hogy barátja, családtagja öngyilkosságot fontolgat:

- étkezési és alvási szokások megváltozása
- eltávolodás a barátoktól, családtól
- a megszokott aktivitási szint megváltozása
- erőszakos vagy lázadó, ellenszegülő magatartás, elmenekülés, szökés otthonról
- drog- vagy alkoholhasználat
- a külső megjelenés szokatlan elhanyagolása
- tartós unalom, koncentrációs nehézségek vagy az iskolai teljesítmény hanyatlása
- érzelmi állapotokhoz fűződően testi tünetek, pl. hasfájás, fejfájás, kimerültség
- dicséret vagy jutalom elutasítása

Öngyilkosság időskorban

A 65 évnél idősebbek körében a legmagasabb az öngyilkosságok aránya. Az egyik fő rizikófaktor a gyakran diagnosztizálatlan és kezeletlen időskori depresszió. Komoly kockázat közeli hozzátartozó, szeretett személy halála. Időseknél gyakrabban jelentkeznek az életminőséget jelentősen rontó, az önellátást korlátozó, sokszor fájdalmas, senyvesztő betegségek, amelyek kilátástalanná teszik az életét.

Sokan traumaként élik meg az élethelyzetben, anyagi helyzetben bekövetkező változásokat (pl. nyugdíjba vonulás). Az életcélok hiánya, az élet hiábavalóságának érzete is öngyilkosságba kergetheti az idős embert, főleg, ha egyéb rizikófaktorok is fennállnak.

Az időskori öngyilkosság figyelmeztető jelei

Az általános figyelmeztető jeleken túl idősek esetében az alábbiak utalhatnak arra, hogy barátja, családtagja öngyilkosságot fontolgat:

- halállal és öngyilkossággal kapcsolatos anyagok olvasása
- alvási szokások megváltozása
- megnövekedett alkoholfogyasztás vagy gyógyszereszedés
- az öngondoskodási képesség hanyatlása vagy az orvosi utasítások be nem tartása
- gyógyszerek felhalmozása, gyűjtése
- hirtelen érdeklődés a kézfegyverek iránt
- társas elszigetelődés vagy búcsúzkodás
- végrendelet hirtelen megírása vagy átírása

Laufer Éva
egészségfejlesztő-mentálhigiénikus

Ha Ön, vagy a környezetében élő ember krízishelyben van, vagy fennáll az öngyilkossági kísérlet veszélye, kérjen segítséget!

TÁMOP-6.1.2-11/3-2012-0055

TÖBBSZINTŰ EGÉSZSÉG- ÉS ÉLETMINŐSÉGFEJLESZTÉS A VÖLGYSÉGBEN



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Krízis S.O.S.

LELKI ELSŐSEGÉLY TELEFONSZOLGÁLAT

06-80/505-505

INTERNETES BESZÉLGETÉS: WWW.SOS505.HU

"BIZALOM" LELKISEGÉLYSZOLGÁLAT

06-80/505-501

KÉK VONAL GYERMEKKRÍZIS ALAPÍTVÁNY

06-1/354 1029, WWW.KEK-VONAL.HU

GYITOSZ KRÍZIS VONAL FIATALOKNAK

06-80/505-003