

Οδηγίες για την πρόληψη αυτοκτονίας

Οι άνθρωποι που φθάνουν σε κρίση έχουν ήδη δοκιμάσει διάφορες λύσεις που μπόρεσαν να σκεφθούν για να ξεπεράσουν το πρόβλημά τους. Όταν πια τίποτα δεν φαίνεται να βοηθάει, αρχίζουν να νοιώθουν ανίσχυροι, ανίκανοι και χωρίς ελπίδα αλλαγής. Αυτή η εμπειρία είναι ιδιαίτερα τρομακτική. Τα συναισθήματα είναι τόσο έντονα που κάνουν τα πάντα για να τα αποφύγουν.

Το στάδιο αυτό της απόγνωσης μπορεί να το αντέξουν μόνο για μικρό χρονικό διάστημα. Κάποια λύση ή αλλαγή είναι αναπόφευκτη. Δυστυχώς, οι περισσότεροι θεωρούν ότι πρέπει να λύσουν τα προβλήματα μόνοι τους. Όταν δεν καταλήγουν σε κάποια θετική εξέλιξη, καταφεύγουν σε πράξεις αυτοκαταστροφής, όπως χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, αλκοόλ ή απόπειρα αυτοκτονίας. Πιθανά είναι βαθιά χωμένοι στο πρόβλημά τους για να μπορούν να δουν ότι υπάρχουν και άλλες επιλογές.

Πιθανές αιτίες αυτοκτονίας.

Απόλυτη βεβαιότητα για τους λόγους που οδηγούν ένα νεαρό άτομο στην κίνηση αυτή δεν υπάρχει. Τα συναισθήματα του να νοιώθει κάποιος αβοήθητος και χωρίς ελπίδα, που συχνά οδηγούν στην αυτοκτονία, είναι το αποτέλεσμα συνδυασμού παραγόντων:

- **Κατάθλιψη**
Είναι συνηθισμένο σε νεαρά άτομα να νοιώθουν κατάθλιψη επειδή η εφηβεία είναι μια περίοδος γεμάτη από αλλαγές και απώλειες. Η κατάθλιψη μπορεί να κάνει τα πράγματα δυσβάσταχτα και η αυτοκτονία εμφανίζεται σαν η μόνη λύση.
- **Οικογενειακά προβλήματα**
Το διαζύγιο, η συζυγική αστάθεια και άλλα προβλήματα μέσα στην οικογένεια μπορεί να δημιουργήσουν στον έφηβο αισθήματα απόρριψης και ανικανότητας. Πολλοί έφηβοι που επιχειρούν να αυτοκτονήσουν αισθάνονται ότι οι οικογένειές τους δεν τους καταλαβαίνουν.
- **Μια σημαντική απώλεια**
Η αυτοκτονία μπορεί να είναι η απάντηση σε:
 - Απώλεια αγαπημένου προσώπου από θάνατο, διαζύγιο ή χωρισμό
 - Απομάκρυνση από φίλους και γνώριμο περιβάλλον
 - Απώλεια της υγείας
 - Απώλεια σεβασμού και εκτίμησης
 - Χωρισμό με φίλη, φίλο
- **Πίεση για επιτυχία - διάκριση**
Οι νέοι μπορεί να αισθάνονται ότι καταπιέζονται για να φέρνουν καλούς βαθμούς, να μπουν στο πανεπιστήμιο, να βρουν μια καλή δουλειά. Για αρκετούς, ες το να κερδίζεις, να πετυχαίνεις είναι τα πάντα. Δεν υπάρχει ή δεν τους επιτρέπεται περιθώριο αποτυχίας.

- Χαμηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης
Το συναίσθημα της αυτοεκτίμησης μπορεί να πληγωθεί σοβαρά από:
 - Σωματικά ελαττώματα, προβλήματα εμφάνισης και αδεξιότητες
 - Αποτυχία στο σχολείο ή τον αθλητισμό
 - Έλλειψη επαίνου και αναγνώρισης
 - Σε περιπτώσεις που πληγώνεται ο εγωισμός και το φιλότιμο του νέου
- Προβλήματα με την εφηβεία
Η εφηβεία και η αρχή της ενηλικίωσης μπορεί να εξελιχθούν σε περίοδο μεγάλης σύγχυσης. Κάποια άτομα δεν είναι έτοιμα να χειριστούν μεγαλύτερες ευθύνες, καινούργιες σχέσεις, σωματικές αλλαγές κ.α. Άλλοι πάλι ενώ νοιώθουν έτοιμοι να αναλάβουν με υπευθυνότητα καινούργια πράγματα, αποσυγχρονίζονται επειδή ο κοινωνικός τους περίγυρος δεν τους το αναγνωρίζει και δεν το επιτρέπει.

Υπάρχουν αρκετοί μύθοι σχετικά με την αυτοκτονία:

- α. Αυτός που απειλεί να αυτοκτονήσει δεν το πραγματοποιεί.
Αυτό δεν αληθεύει. Άτομα που καταφεύγουν στην αυτοκτονία, έχουν μιλήσει αρκετές φορές σχετικά με την επιθυμία τους να τερματίσουν την ζωή τους, προτού τελικά το πραγματοποιήσουν.
- β. Μόνο «τρελοί» αυτοκτονούν
Οι άνθρωποι που αυτοκτονούν μπορεί να αισθάνονται κατάθλιψη και χωρίς ελπίδα, αλλά δεν έχουν χάσει απαραίτητα την επαφή με την πραγματικότητα.
- γ. «Κανένας απ' όσους γνωρίζω δεν είναι ο τύπος του ανθρώπου που αυτοκτονεί».
Η αλήθεια είναι ότι η αυτοκτονία συμβαίνει στους νέους ανθρώπους όλων των τύπων. Πλούσιους και φτωχούς, αθλητικούς και λιγότερο, δημοφιλείς και αντιδημοτικούς κ.α.
- δ. « Αυτοί που αυτοκτονούν απλά προσπαθούν να τραβήξουν την προσοχή των άλλων».
Πιθανά, αλλά οι επιπτώσεις μπορεί να είναι μοιραίες εκτός και αν κάποιος βρεθεί να τους δώσει κάποια προσοχή
- ε. Το να μιλάς για αυτοκτονία μπορεί να παρακινήσει το άτομο αυτό στην πραγματοποίησή της.
Αυτό είναι λάθος. Το να συζητάς για το θέμα αυτό ανοικτά δείχνει ότι παίρνεις αυτό το άτομο στα σοβαρά και ότι νοιάζεσαι γι' αυτό. Είναι χρήσιμο, δεν προκαλεί προβλήματα.
- ζ. Η αυτοκτονία είναι «πρόβλημα» των ηλικιωμένων και όχι των νέων.
Φυσικά είναι πρόβλημα των ηλικιωμένων αλλά το ποσοστό αυτοκτονιών των ηλικιών 15-24 έχει αυξηθεί πολύ τελευταία.
- η. Από την στιγμή που αποφασίζει κάποιος να αυτοκτονήσει τίποτα δεν τον σταματάει.
Αντίθετα, οι περισσότεροι νέοι θέλουν και μπορεί να εμποδιστούν από το να αφαιρέσουν την ζωή τους. Από την άλλη μεριά πρέπει να έχουμε στο μυαλό μας ότι η προσπάθεια να σώσεις μια ζωή δεν έχει πάντα ευτυχή κατάληξη.

θ. Οι νέοι που αυτοκτονούν, πραγματικά θέλουν να πεθάνουν. Μόνο ένας μικρός αριθμός μπορεί να θέλει να πεθάνει. Η πλειονότητα απελπισμένα θέλει να σταματήσει τον πόνο που νοιώθει, έχει απογοητευθεί ότι μπορεί να το κάνει ή ότι κάποιος άλλος μπορεί να τους βοηθήσει.

Η αυτοκτονία ποτέ δεν συμβαίνει στα ξαφνικά. Γι' αυτό είναι σημαντικό να είμαστε σε επιφυλακή για ενδείξεις ότι κάποιος μπορεί να σκέφτεται να κάνει αυτό το βήμα. **Ενδείξεις μπορεί να είναι οι παρακάτω:**

- Μια προηγούμενη απόπειρα.

Ένας μεγάλος αριθμός νέων που αυτοκτονούν έχει επιχειρήσει τουλάχιστον μια απόπειρα στο παρελθόν.

- Λεκτικές απειλές.

Δηλώσεις του τύπου: «Θα είστε καλύτερα χωρίς εμένα» ή «καλύτερα να πέθαινα» πρέπει πάντα να τις παίρνουμε στα σοβαρά.

- Αλλαγές συμπεριφοράς.

Για παράδειγμα άτομα ενεργητικά κλείνονται στον εαυτό τους, ή αντίθετα συγκρατημένοι και προσεκτικοί έφηβοι αρχίζουν να εκτίθενται σε διαφόρους κινδύνους.

- Κατάχρηση ουσιών.

Το αλκοόλ και η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών φαίνεται να συνδέεται σημαντικά με απόπειρες αυτοκτονίας στους νέους.

- Ασυνήθιστες αγορές.

Αν κάποιο άτομο αγοράσει οποιουδήποτε είδους όπλο, σκοινί, ή άλλο αντικείμενο που μας βάζει σε υποψίες δεν διστάζουμε να το συζητήσουμε ανοικτά με τον ενδιαφερόμενο.

- Μοιράζει τα υπάρχοντά του.

Κάποιος που αποφάσισε να πραγματοποιήσει αυτή την κίνηση μπορεί να αρχίζει να χαρίζει τα πράγματα του όπως αγαπημένους δίσκους, ρούχα κ.λπ.

- Σημάδια κατάθλιψης.

Αυτά περιλαμβάνουν αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες, στον ύπνο, ανησυχία, άγχος, κούραση, αισθήματα ενοχής και μειωμένο ενδιαφέρον για τις καθημερινές ασχολίες.

- Προβλήματα στο σχολείο.

Μεγάλη πτώση στους βαθμούς, κοιμάται στο μάθημα, έχει συναισθηματικές εκρήξεις ή άλλες συμπεριφορές που δεν είναι χαρακτηριστικές για το συγκεκριμένο άτομο.

- Ιδέες θανάτου.

Η επιθυμία κάποιου να τερματίσει την ζωή του μπορεί να φανεί στις καλλιτεχνίες του, ποίηση, εκθέσεις κ.τ.λ.

- Έκφραση απροσδόκητης χαράς

Η ξαφνική χαρά που ακολουθεί παρατεταμένη περίοδο κατάθλιψης μπορεί να είναι ένδειξη ότι ο έφηβος νοιώθει ανακούφιση με την απόφαση που τελικά έχει πάρει. Απόφαση να προχωρήσει στην απόπειρα της αυτοκτονίας.

Άλλα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν σωματικές ενοχλήσεις, συχνά ατυχήματα, μεγάλη ενεργητικότητα, επιθετικότητα, ερωτική ασυδοσία, προκλητική συμπεριφορά για να τραβήξει την προσοχή ή παρατεταμένη θλίψη μετά από απώλεια.

Το νεαρό άτομο που σκέπτεται την αυτοκτονία απελπισμένα χρειάζεται να ξέρει ότι οι άλλοι νοιάζονται. Δείχνουμε το νοιάξιμό μας με το να:

1. **Είμαστε άμεσοι.**

Η ανοικτή συζήτηση είναι ο μόνος τρόπος για να ανακαλύψεις πόσο σοβαρό είναι το πρόβλημα. Κάνε ερωτήσεις όπως «Σκέπτεσαι να αυτοκτονήσεις;» «Έχεις κάποιο σχέδιο;» «Θα μιλήσεις με κάποιον που μπορεί να βοηθήσει;»

2. **Είμαστε καλοί ακροατές.**

Κοιτάζουμε για μη λεκτικά σημάδια που δείχνουν την κατάσταση του ατόμου. Αποφεύγουμε τις ηθικολογίες, αποφεύγουμε να δείξουμε ότι εκπλαγήκαμε ή ότι νοιώθουμε αγιασμένοι. Δεν πρέπει να μπούμε σε διαδικασίες διαφωνιών ή κηρυγμάτων.

3. **Δείχνουμε ότι ενδιαφερόμαστε.**

Λέμε στο πρόσωπο που μας ενδιαφέρει ότι είμαστε πάντα πρόθυμοι να συζητήσουμε για πράγματα που τον, την απασχολούν. Τον καθησυχάζουμε με την έκφραση της στοργής μας και λέμε ότι και άλλοι νοιώθουν το ίδιο όπως εμείς.

4. **Αναζητούμε βοήθεια.**

Εδώ χρειάζεται επαγγελματική βοήθεια. Όσο πιο λεπτομερής είναι τα σχέδια της αυτοκτονίας τόσο πιο γρήγορα πρέπει να αντιδράσουμε. Ελάτε σε επαφή με κάποιον που μπορεί να βοηθήσει και προσφερθείτε να πάτε μαζί του στο ραντεβού.

Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να:

1. **Αποφύγουμε το θέμα.**

Αποφεύγουμε να προσφέρουμε κούφιες υποσχέσεις όπως το «είσαι σε πολύ καλύτερη μοίρα από άλλα άτομα της ηλικίας σου». Αντί γι' αυτό διαβεβαιώστε τον έφηβο ότι μπορεί να βοηθηθεί.

2. **Κρατήσουμε αυτά που ξέρουμε μυστικά.**

Αυτό ισχύει για τους φίλους που εμπιστεύονται ο ένας στον άλλο τα μυστικά τους. Το να κρατήσουμε μυστικό κάτι που βάζει σε κίνδυνο την ζωή του φίλου στην περίπτωση αυτή δεν ωφελεί. Σπάμε την συμφωνία και το λέμε σε έναν ενήλικα που εμπιστευόμαστε.

3. **Δεν τον αφήνουμε μόνο του.**

Αν νοιώθουμε ότι υπάρχει άμεσος κίνδυνος, ερχόμαστε σε επαφή με κάποιον που μπορεί να βοηθήσει παραμένοντας όμως όλο αυτό το διάστημα μαζί με το ενδιαφερόμενο άτομο.

4. **Δεν πρέπει να νοιώθουμε υπεύθυνοι για την ζωή του άλλου.**

Μπορούμε να βοηθήσουμε κάποιον με το να του δείξουμε ότι νοιαζόμαστε και να τον παροτρύνουμε να ζητήσει επαγγελματική βοήθεια. Αλλά δεν μπορούμε να ελέγξουμε αυτά που θα αποφασίσει να κάνει.

Με αυτή την υποστήριξη το άτομο που βρίσκεται σε κρίση μπορεί να αναμορφώσει την επικίνδυνη κατάσταση σε ευκαιρία για θετική αλλαγή. Αυτός είναι ο στόχος και το όφελος της παρέμβασης την ώρα της κρίσης.