

# Πρόληψη Αυτοκτονίας

Topic No.7. Suicide Prevention. October. 1999. Greek.

## Τι εννοούμε;

Η αυτοκτονία σπάνια γίνεται χωρίς κάποια προειδοποίηση. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τα συμπτώματα και να τα λαμβάνουμε σοβαρά υπόψη.

Να είστε πρόθυμοι να ακούτε και να κάνετε ερωτήσεις στα παιδιά σας σχετικά με τις ανάγκες και τις ανησυχίες τους. Ενθαρρύνετε τα νεαρά άτομα που είναι αγχωμένα να ζητήσουν βοήθεια το γρηγορότερο δυνατόν. Προσφερθείτε να τα συνοδέψετε στο γιατρό και μείνετε μαζί τους αν είναι απαραίτητο. Πολλά νεαρά άτομα πιστεύουν ότι δεν μπορούν να βοηθηθούν και ότι τα προβλήματα τους δεν μπορούν να ξεπεραστούν. Η συμβουλευτική θεραπεία όμως μπορεί να τα βοηθήσει να βρουν λύσεις στα προβλήματά τους.

**Είναι πολύ σημαντικό να λαμβάνετε πάντα σοβαρά υπόψη τις απειλές για αυτοκτονία. Μην νομίζετε ότι η κατάσταση θα βελτιωθεί από μόνη της. Τα νεαρά άτομα μπορούν να βοηθηθούν. Μπορεί κάποια στιγμή ένα νεαρό άτομο να σας πει εμπιστευτικά ότι σχεδιάζει να αυτοκτονήσει, η ζωή του όμως είναι πιο σημαντική από το να κρατήσετε ένα μυστικό. Με το να ζητήσετε τη βοήθεια ενός ειδικού, μπορεί να σώσετε μια ζωή.**

Αν και είναι συνηθισμένο για τα νεαρά άτομα να κρατούν αμυντική στάση και να αρνούνται οποιαδήποτε βοήθεια, τις περισσότερες φορές νιώθουν ανακούφιση όταν κάποιος εκδηλώσει πραγματικό ενδιαφέρον. Υποστήριξη και αποτελεσματική βοήθεια μπορούν να προσφερθούν από πολλές πλευρές. Η βοήθεια από ειδικούς είναι πιο αποτελεσματική όταν παράλληλα προσφέρεται συμπαράσταση από την οικογένεια και τους φίλους.

**Τα νεαρά άτομα μπορούν να βοηθηθούν και η αυτοκτονία μπορεί να εμποδιστεί. Τα περισσότερα νεαρά άτομα νιώθουν ανακούφιση όταν κάποιος επέμβει.**

## Αυτοκτονία και ψυχική υγεία των νεαρών ατόμων.

Τα περισσότερα άτομα που επιχειρούν να αυτοκτονήσουν έχουν ψυχικά προβλήματα και κυρίως υποφέρουν από κατάθλιψη. Όλοι αισθανόμαστε λυπημένοι μερικές φορές τα νεαρά άτομα όμως που υποφέρουν από κατάθλιψη αισθάνονται δυστυχία και απόγνωση.

Τα νεαρά άτομα που υποφέρουν από κατάθλιψη, μπορεί να αισθάνονται ότι είναι οι "ηττημένοι της ζωής" και να μην έχουν καθόλου αυτοπεποίθηση. Μπορεί να νιώθουν αδύναμα και ανίκανα να βελτιώσουν την κατάστασή τους. Παρόλα αυτά η κατάθλιψη μπορεί να θεραπευτεί και τα περισσότερα άτομα αισθάνονται καλύτερα μέσα σε διάστημα ενός χρόνου.

Δεν έχουν όλα τα άτομα που υποφέρουν από κατάθλιψη τάσεις αυτοκτονίας ούτε και όλοι οι έφηβοι που επιχειρούν να αυτοκτονήσουν υποφέρουν από κατάθλιψη.

Παρόλα αυτά, θα πρέπει να εξεταστεί εάν τα νεαρά άτομα που υποφέρουν από κατάθλιψη, έχουν τάσεις αυτοκτονίας.

Ο κίνδυνος αυτοκτονίας αυξάνεται όταν τα νεαρά άτομα που υποφέρουν από ψυχικά προβλήματα:

- \* Έχουν χάσει ένα αγαπημένο πρόσωπο από θάνατο ή αποχωρισμό.
- \* Έχουν πρόσφατη εμπειρία από την αυτοκτονία φίλου ή συγγενή.
- \* Έχουν πρόσφατα διακόψει μια προσωπική σχέση.
- \* Έχουν προβλήματα με το σχολείο ή την αστυνομία.
- \* Έχουν φόβους ή έχουν επιβεβαιώσει μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη.
- \* Όταν είναι θύματα σεξουαλικής ή άλλης κακοποίησης (πρόσφατα ή στο παρελθόν).
- \* Όταν είναι θύματα οικογενειακής διαμάχης ή βίας.

**Να θυμάστε ότι αν και η αυτοκτονία μπορεί να στοιχίσει τη ζωή ενός μόνο ατόμου, εντούτοις επιδρά σε ολόκληρη την κοινωνία. Αποτελεί ανθρώπινη τραγωδία, ιδιαίτερα όταν χάνονται οι ζωές νέων ανθρώπων. Το 90% των νεαρών ατόμων που επιχειρούν να αυτοκτονήσουν αντιμετωπίζουν κάποιο ψυχικό πρόβλημα. Αυτό μπορεί να είναι κατάθλιψη, υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, χρήση ναρκωτικών και προβλήματα συμπεριφοράς.**

## Ποια είναι τα προειδοποιητικά συμπτώματα;

Πολλοί παράγοντες έχουν σχέση με την αυτοκτονία των νέων. Αν και είναι αδύνατη η πρόληψη όλων των αυτοκτονιών, όταν γνωρίζουμε μερικά από τα προειδοποιητικά συμπτώματα μπορούμε να παρέμβουμε ενωρίτερα.

Μερικά από αυτά τα πρώτα προειδοποιητικά συμπτώματα είναι:

- \* Έκφραση αισθημάτων δυστυχίας.
- \* Μείωση της απόδοσης στο σχολείο και μείωση των ωρών παρακολούθησης του σχολείου.
- \* Κυριαρχία και προβολή μέσα από προσωπικά γραπτά και εργασίες θεμάτων που έχουν σχέση με το θάνατο.
- \* Το χάρισμα προσωπικών αντικειμένων.
- \* Δηλώσεις που δείχνουν τάσεις αυτοκτονίας ή σκέψεις σχετικά με το θάνατο όπως "μακάρι να ήμουνα νεκρός", "κανένας δεν νοιάζεται αν ζω ή εάν πεθάνω" "πονάει ο θάνατος;"
- \* Αισθήματα αναξιοπρέπειας που απογοητεύουν τους γονείς και τους γύρω.
- \* Απομόνωση από οικογένεια και φίλους.

## Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς για να βοηθήσουν;

Η εφηβεία είναι δύσκολη ηλικία, μια γέφυρα ανάμεσα στην παιδική ηλικία και στην ενηλικίωση. Οι γονείς μπορεί να νιώθουν απογοητευμένοι όταν δοκιμάζονται οι δικές τους ιδέες και αξίες. Αν και είναι δύσκολο για τους γονείς να μιλούν με τα παιδιά τους για προσωπικά θέματα, η καλή επικοινωνία είναι σημαντική για να μπορέσουν να καταλάβουν πώς αισθάνονται και τι σκέφτονται τα παιδιά τους.

- \* Εκφράστε με ειλικρίνεια και ηρεμία τους προβληματισμούς και τα αισθήματά σας.
- \* Δώστε χρόνο στο παιδί σας να μιλήσει για την κατάστασή του και τα αισθήματά του. Εάν είναι δυνατόν βρείτε ώρα και ένα χώρο όπου δεν θα σας ενοχλήσει κανείς.
- \* Προσπαθείτε να μην κρίνετε και να μην δίνετε πολλές συμβουλές.
- \* Λάβετε σοβαρά υπόψη τις ανησυχίες του. Ο τρόπος που βλέπει τα πράγματα μπορεί να είναι πολύ διαφορετικός από τον δικό σας.
- \* Να είστε προετοιμασμένοι να το ρωτήσετε εάν σκοπεύει να βλάψει τον εαυτό του.
- \* Να λάβετε σοβαρά υπόψη κάθε σκέψη του να βλάψει τον εαυτό του ή να αυτοκτονήσει. Προτείνετε στο παιδί να ζητήσει βοήθεια το γρηγορότερο δυνατόν.
- \* Βοηθήστε το να έρθει σε επαφή με γιατρό και να συνεχίσει τη θεραπεία.
- \* Μην υποσχεθείτε ότι θα κρατήσετε μυστικό οποιαδήποτε απειλή ή σκέψη για αυτοκτονία.
- \* Μείνετε μαζί του εάν νομίζετε ότι υπάρχει άμεσος κίνδυνος να βλάψει τον εαυτό του.
- \* Μεταδώστε του ένα μήνυμα ελπίδας και συμπαράστασης.
- \* Προσφέρετέ του εναλλακτικές λύσεις και τονώστε την αυτοπεποίθησή του για να νιώσει λιγότερο μόνο και δυστυχισμένο.

## Από πού μπορεί κάποιος να λάβει βοήθεια;

Σε περίπτωση ανάγκης επικοινωνήστε με:

- \* Τον **οικογενειακό σας γιατρό** ή
- \* Το **Τμήμα Επιγόντων Περιστατικών** του νοσοκομείου της περιοχής σας.

Σε άλλες περιπτώσεις επικοινωνήστε με:

- \* Την Τοπική Υπηρεσία Υγείας (τις εργάσιμες ώρες) συμπεριλαμβανομένων και των κοινοτικών κέντρων υγείας ή των ειδικών υπηρεσιών ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων.
- \* Απυς ειδικούς που ασχολούνται με παιδιά και εφήβους όπως είναι οι παιδίατροι, παιδοψυχολόγοι και παιδοψυχίατροι.
- \* Μπορείτε επίσης να τηλεφωνήσετε στο Transcultural Mental Health Centre [TMHC] στον αριθμό 02 9840 3899.

Εάν δεν μιλάτε καλά αγγλικά, τηλεφωνήστε δωρεάν στην Τηλεφωνική Υπηρεσία Διερμηνέων Telephone Interpreter Service [TIS] στο 131 450 και ζητήστε να τηλεφωνήσουν για λογαριασμό σας στο TMHC, τις εργάσιμες ώρες, στον αριθμό 02 9840 3899, Τα άτομα που ζουν σε αγροτικές και απομακρυσμένες περιοχές της Νέας Νότιας Ουαλίας, μπορούν να τηλεφωνήσουν δωρεάν στο TMHC στον αριθμό 1800 648911.