

Co trzeba wiedzieć o samobójstwach

Badanie przyczyn samobójstw kluczem do prewencji

W ostatnich latach w Polsce nastąpił wzrost liczby przyjęć nastolatków z tendencjami samobójczymi do szpitalnych oddziałów psychiatrycznych dla dzieci i młodzieży. Poznanie przyczyn zachowań samobójczych jest warunkiem efektywnego planowania i wdrażania działań profilaktycznych, zapobiegających kryzysom samobójczym oraz ratujących życie.

- Na pytanie *DLACZEGO LUDZIE ODBIERAJĄ SOBIE ŻYCIE* nie ma jednej, prostej odpowiedzi, ponieważ samobójstwo jest zjawiskiem złożonym i wielowymiarowym. – powiedziała **prof. Agnieszka Gmitrowicz**, przewodnicząca Zespołu Roboczego ds. prewencji samobójstw i depresji przy Radzie ds. Zdrowia Publicznego Ministerstwa Zdrowia, Kierownik I Katedry Psychiatrii i Kliniki Psychiatrii Dzieci i Młodzieży Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. - *Wpływ na liczbę samobójstw mają liczne uwarunkowania, m.in.: **biologiczne** (np. genetyczne), **psychologiczne** (np. zaburzenia regulacji emocji i w podejmowaniu decyzji), **klimatyczne** (kataklizmy – powodzie, trzęsienia ziemi; cykliczne zjawiska pogodowe, np. silne wiatry, takie jak halny; niedobór światła słonecznego w niektórych regionach świata), **geopolityczne** (konflikty zbrojne, terror, niski poziom dochodów na mieszkańca), **kulturowe** (np. rytualne samobójstwa), **kalendarzowe** (szczególne daty, określone dni, np. okres świąt) i **społeczne** (np. utrudniony dostęp do służby zdrowia i adekwatnych form opieki, dyskryminowanie i wykluczanie osób niepełnosprawnych, piętnowanie osób będących w kryzysie psychicznym i poszukujących pomocy), ale także **łatwy dostęp do środków i metod umożliwiających samobójstwo** (np. niezabezpieczone torowiska, mosty, toksyczne substancje i leki w zasięgu ręki) czy **niewłaściwe informowanie o samobójstwach przez media** (w tym sensacyjne nagłaśnianie, gloryfikowanie ofiar samobójstw).*

Prof. Gmitrowicz zwraca również uwagę na fakt, że odrębnym, obszernym zagadnieniem są indywidualne (osobiste) czynniki ryzyka samobójstwa, charakterystyczne dla konkretnej osoby, na którą oddziałuje jej rodzina, środowisko i społeczeństwo. Każde targnięcie się na własne życie ma swoją historię, jest wpisane w proces narastania ryzyka. W ciągu życia, już od wczesnego dzieciństwa na człowieka mogą działać czynniki ryzyka, tj. zaburzenia więzi (np. u dzieci w opiece instytucjonalnej), zaniedbywanie czy doświadczanie przemocy. Wraz z początkiem edukacji pojawiają się kolejne stresory - związane z nauką, brakiem osiągnięć, doświadczaniem przemocy rówieśniczej, zastraszaniem, poniżaniem (także przez internet). W okresie dojrzewania dochodzi do kryzysu tożsamości - często przebiegającego burzliwie, z zachowaniami impulsywnymi, konfliktami rodzinnymi, narażeniem na uzależnienie od alkoholu oraz innych substancji. Te zjawiska torują drogę do gwałtownych aktów samobójczych. W tym czasie obserwuje się wzrost występowania zaburzeń depresyjnych (pod postacią dysforii – obniżenia nastroju, niskiej samooceny, wycofania, braku osiągnięć). W depresji myśli samobójcze są stosunkowo częstym zjawiskiem.

Okres dorostoci przynosi narazenie na kolejne kryzisy samobójcze związane np. z brakiem zatrudnienia, problemami z bliskimi, stratą (kogoś lub czegoś), a także narastającymi problemami ze zdrowiem. Natomiast proces starzenia się wywala trudne do udźwignięcia poczucie bycia ciężarem dla innych, samotności, braku perspektyw, a przede wszystkim konfrontuje człowieka z cierpieniem fizycznym i psychicznym. Wszystkie wymienione zjawiska (stresory, kryzisy) przyczyniają się do występowania zaburzeń psychicznych, przede wszystkim depresyjnych i lękowych, które są głównym powodem samobójstwa. U około 60-90% osób po próbach samobójczych i ofiar samobójstw wykazywane są różne zaburzenia psychiczne (w tym nadużywanie substancji psychoaktywnych). Dlatego zapobieganie niepotrzebnym śmierciom pozostaje w silnym związku ze skutecznym leczeniem zaburzeń psychicznych oraz rozwijaniem zasobów wewnętrznych, m.in. o strategię radzenia sobie ze stresem. Znając przyczyny zachowań samobójczych i wiedząc, które grupy ludzi są narażone na ich występowanie, możemy efektywniej im zapobiegać. Skuteczność naszych działań będzie zależeć od współpracy w różnych obszarach zagrożeń, budowania sieci wsparcia oraz szybkiego reagowania na „wołanie o pomoc” każdej osoby w kryzysie samobójczym.