

Dažniausiai savižudžiai nėra pamišę žmonės

Įprastai žmonės bando nusižudyti, norėdami nuslopinti nepakeliamą dvasinį skausmą. Tačiau tikrasis savižudžio noras yra baigti emocines kančias, o ne mirti. Dauguma jų viliasi tiesiog būti išgirstais ir kad jiems būtų suteikta pagalba.

Dauguma savižudžių aplinkiniams duoda įspėjamuosius ženklus, atitoldami nuo draugų arba kalbėdami apie savižudybę, išdalindami asmeninius daiktus. Ryškus galimos savižudybės ženklas yra depresija.

Apie savižudybes išprovokuojančius psichikos sutrikimus ir savižudybių paplitimą Europoje Kretingos psichikos sveikatos centro surengtoje konferencijoje kalbėjo Lietuvos psichiatrų asociacijos (LPA) prezidentas, profesorius Algirdas Dembinskas bei LPA Vilniaus krašto pirmininkas Alvydas Navickas.

Depresija – pasaulyje vyraujanti liga

A.Dembinskas akcentavo, jog nėra konkrečiai nustatyta žmogaus psichinės sveikatos norma: „Prieš keliasdešimt metų, rašydamas mokslinį darbą, literatūroje atradau mažiausiai 200 apibrėžimų, kas yra ši norma. Dabar jau moksliskai yra formuluojama, kad žmogus psichiškai sveiku laikomas tada, kai jo emocinė būseną leidžia išgyventi laimingą, visavertį gyvenimą, geba priimti skausmą, pačiam daryti sprendimus, kurti santykius su žmonėmis“.

Socialiniai veiksniai – viena svarbiausių priežasčių, darančių įtaką depresijoms bei su jomis susijusioms savižudybėms.

Tai – tarsi uždara grandinė, būdinga visai dabartinei žmonijai. Pasaulinės sveikatos organizacijos duomenimis, sergančių depresija žmonių daugėja visame pasaulyje: 50 mln. žmonių serga šia liga, 24 mln. – šizofrenija, 50 mln. žmonių bando nusižudyti.

Prognozuojama, kad depresija tarp dešimties populiariausių ligų per pastaruosius 20 metų iš IV vietos pakils į II.

Anot A.Navicko, iškart po Nepriklausomybės paskelbimo Lietuvoje savižudybių skaičius buvo nedidelis – 150 žmonių per metus. Ir staiga, po trejų metų, rodikliai pasiekė apogėjų: 1994 metais nusižudė 1 tūkst. 700 žmonės. Priežastis ta, kad sovietmečiu žmonės buvo pripratę, kad jais pasirūpina valstybė, bet ne patys savimi. Žmogus nebuvo suinteresuotas reikšti iniciatyvos, nes negalėjo uždirbti daugiau negu leidžiama. Ir staiga žmonėms teko persiorientuoti. Kai kurie emociškai šios pertvarkos neatlaikė.

Nuo 2002 m. savižudybių jau ima mažėti. 2006 m. užregistruota 1 tūkst. 50 nusižudžiusiųjų. Tačiau savižudybių skaičiumi Lietuva vis dar pirmauja pasaulyje.

Moterų Lietuvoje nusižudo 5 kartus mažiau negu vyrų. Ir tai rodo, kad tarp Europos Sąjungos šalių Lietuvos vyrai patiria didžiausią psichologinį spaudimą ir jų sveikos gyvensenos lygis yra pats žemiausias.

Keičiasi savižudybių būdai

A.Navicko žodžiais, keičiasi ir nusižudymo būdai: iki 1990 metų populiariausia savižudybė tarp moterų buvo pasikarti. Dabar moterys pasirenka vis kitokį pasitraukimą iš gyvenimo: jos nuodijasi, skandinasi, puola po traukinio ratais, sąmoningai sukelia autokatastrofas. Ir neretai tikroji mirties priežastis yra paslepiama po nelaimingu atsitikimu.

Žudyti sumanę vyrai labiau renkasi kilpą arba ginklą. Per metus Lietuvoje nusišauna 40 vyrų, moterų - tik 1-2. Lietuvoje žudimosi nusišaunant būdas vis populiarės, nes ginklai įgyjami vis laisviau.

A.Navickas paminėjo ir iki tol jam visiškai negirdėtą žudimosi būdą užsišaldant: „Asmuo keletą kartų bandė nuodytis, tačiau jį vis išgelbėdavo. Jis nusprendė išeiti į mišką ir mirtinai sušalti“.

Tikrosios mirties priežastys, gydytojo tvirtinimu, paaiškėja ne vien po pataloganatomo išvadų, bet ir pabendravus su savižudžio artimaisiais.

Pastebėta, kad ginklu labiau žudosi įtakingesni politikos bei verslo žmonės. Jų savižudybių priežastys – baimės jausmas, galimų kankinimų baimė, politiniai motyvai. „Todėl negalėčiau atsakyti, kokie žmonės žudosi labiau – sveiki ar psichikos ligoniai. Vienareikšmiškai aišku, kad psichikos ligos paskatina savižudybes“, - akcentavo A.Navickas.

Profesorius A.Dembinskas pažymėjo ir tą faktą, kad psichikos sveikatai labai stiprią įtaką daro ir paveldimumas: „Genai lemia ne vien artimų žmonių išorinius, bet ir dvasinius panašumus. DNR sutrikimai iš ląstelių persikelia į kitas kartas, taigi žmogus paveldi ir dvasines ligas“.

Profesorius pabrėžė ir šeimos svarbą vaiko psichinei sveikatai, ypač pirmaisiais vaiko gyvenimo mėnesiais: „Jeigu vaikas bent 6 pirmuosius mėnesius yra atitraukiamas nuo motinos, jo psichika labai sunkiai sugrįžta normalų vystimosi procesą“.