

Prevenca suicídií: materiál pre rodinu

Prečo rodina?

Rodina môže zohrať kľúčovú úlohu pri prevencii suicídií:

- ak je schopná dostatočne skoro rozpoznať príznaky, ktoré predchádzajú suicídiu
- zabezpečiť rizikovému členovi adekvátnu zdravotnú starostlivosť
- preto by mali byť rodinní príslušníci informovaní o tom ako predísť suicídiu

Suicídium je jedným z desiatich najčastejších príčin smrti vo väčšine krajín. Rodina sa v rámci prevencie suicidality svojich členov môže zbaviť niektorých mýtov spojených so suicídálnym konaním. Mýty môžeme definovať ako kultúrne akceptované stereotypy, ktoré sú zakorenené v mysliach ľudí a ktoré nedostatočne reflektujú vedecké poznatky. Pri suicídiách ide o nesprávne úsudky, ktoré sa týkajú tak vlastného postoja ako aj konania osoby, ktorá si chce siahnuť na život. Mýty majú sklon ospravedlňovať postoje podporujúce suicídium a stávajú sa tak prekážkou jeho účinnej prevencie.

Mýty o suicídiách

Mýtus 1 **TÍ, KTORÍ CHCÚ UKONČIŤ SVOJ ŽIVOT, SI TO AJ TAK NEPRIZNAJÚ**

Tento mýtus vedie ľudí k tomu, aby nevenovali dostatočnú pozornosť tým, ktorí vyjadrujú suicídálne myšlienky alebo sa vyhrážajú spáchaním suicídia. Celkovo 9 z 10 ľudí, ktorí spáchali suicídium vyjadrili svoje zámery jasne a pravdepodobne 10 z 10 použili minimálne narážku v súvislosti so svojim zámerom.

Mýtus 2 **TÍ, KTORÍ POVEDIA, ŽE TO IDÚ UROBIŤ, TO NESPRAVIA**

Tento mýtus nabáda nebrať suicídálne hrozby vážne, pretože ich považuje za vydieranie, manipuláciu a blufovanie. V skutočnosti každý človek oznamuje uskutočnenie suicídia slovami, hrozbami, gestami, alebo zmenami v správaní.

Mýtus 3 **ČLOVEK, KTORÝ SA CHYSTÁ SUICIDOVAŤ NEDÁVA ŽIADNE SIGNÁLY O SVOJICH ZÁMEROCH**

Tento mýtus sa pokúša ignorovať prodromálnu manifestáciu suicídia. Platí to, čo pri mýte 2.

Mýtus 4 **TÍ, KTORÍ SKÚŠAJÚ SUICIDOVAŤ, SÚ ZBABELCI**

Tento mýtus sa snaží vyhnúť úvahe o skutočných príčinách suicídia vysvetlením konania pomocou negatívneho osobnostného znaku. V skutočnosti tí, ktorí suicidujú nie sú zbabelci, ale ľudia, ktorí trpia.

Mýtus 5 **TÍ, KTORÍ SKÚŠAJÚ SUICIDOVAŤ, SÚ ODVÁŽNI**

Tento mýtus sa snaží pripísať suicídálne konanie pozitívnej osobnostnej črte. Toto kritérium bráni prevencii suicídia, pretože ospravedlňuje suicídálne konanie a vykresľuje ho ako synonymum statočnosti.

Mýtus 6 **OPÝTANIE SA RIZIKOVEJ OSOBY, ČI NEUVAŽUJE NAD SPÁCHANÍM SUICÍDIA, BY HO/JU K TOMU MOHLO PODNECOVAŤ**

Tento mýtus odkrýva strach hovoriť o téme suicídia s rizikovými ľuďmi. Bolo preukázané, že rozhovor o suicídiu s rizikovou osobou nestimuluje úmysel, práve naopak, prispieva k zníženiu pravdepodobnosti jeho uskutočnenia a dokonca môže byť jedinou možnosťou ako ponúknuť danému človeku analýzu jeho sebadeštruktívnych úvah.

Rizikové skupiny

Hlavné rizikové skupiny pre suicidálne konanie tvoria depresívni, jedinci, ktorí už vykonali suicidálne pokusy, ľudia so suicidálnymi ideáciami a hrozbami, blízki tých, ktorí vykonali suicídium a ľudia, ktorí sa nachádzajú v životnej kríze.

Skúsenosti, ktoré môžu predchádzať suicídiu

Detstvo

- pozorovanie zraňujúcich udalostí (domáce násilie)
- rozpad rodiny
- úmrtie milovanej osoby, ktorá poskytovala emocionálnu podporu
- život s duševne chorou osobou ako jediným blízkym príbuzným
- ponižujúce vyhrešenie

Adolescencia

- disharmonický partnerský život
- konfliktný vzťah s významnou osobou (otec, matka alebo učiteľ)
- očakávania a požiadavky rodičov, ktoré prevyšujú kapacitu adolescenta
- nechcené tehotenstvo
- utajené tehotenstvo
- skúškové obdobie
- priatelia, ktorí prejavujú suicidálne tendencie alebo považujú suicídium za riešenie problému
- sklamanie v láske
- fenomén "uponáhľaný" moderný život
- ponižujúce vyhrešenie
- sexuálne zneužívanie alebo obťažovanie vzťahovou osobou
- strata vzťahovej osoby v dôsledku rozpadu manželstva, smrti alebo opustenia
- obdobie adaptácie na vojenský režim alebo nový školský systém
- uvedomenie si vážnej duševnej choroby

Dospelosť

- nezamestnanosť (počas prvého roku straty práce)
- ambiciózna manželka (v niektorých patriarchálne orientovaných kultúrach)
- zapletenie verejne známej osobnosti do sexuálneho škandálu (politici, predstavitelia cirkvi atd.)
- bankrot
- psychiatrická hospitalizácia
- prepustenie z nemocnice s vážnou duševnou chorobou

Staroba

- iníciaľna fáza umiestnenia do domova dôchodcov
- prvý rok po smrti životného partnera u muža a druhý rok u ženy
- fyzická a psychická závislosť
- fyzická choroba, ktorá ovplyvňuje spánok (chronická insomniá)
- strata mentálnej kapacity