



Παγκοσμίως, περισσότεροι από 800.000 άνθρωποι αυτοκτονούν κάθε χρόνο, γεγονός που ισοδυναμεί με μία αυτοκτονία κάθε 40 δευτερόλεπτα.

Περισσότεροι από 500 άνθρωποι αυτοκτονούν τα τελευταία χρόνια στη χώρα, αφήνοντας πίσω τουλάχιστον 5000 πενθούντες ετησίως. Σύμφωνα με διεθνείς έρευνες και μελέτες, για κάθε μία αυτοκτονία μένουν πίσω τουλάχιστον 5-10 άτομα που πενθούν, βιώνοντας όχι μόνο το συναισθηματικό φορτίο του πένθους αλλά και τις ψυχοκοινωνικές συνέπειες του στίγματος της αυτοκτονίας, ενώ 135 άτομα θεωρείται ότι επηρεάζονται άμεσα από κάθε αυτοκτονία.

Οι μη θανατηφόρες απόπειρες αυτοκτονίας εκτιμάται ότι είναι σχεδόν 25 φορές περισσότερες των καταγεγραμμένων αυτοκτονιών.

Η αυτοκτονία είναι ένα μείζον πρόβλημα της δημόσιας υγείας και ως τέτοιο αναγνωρίζεται και αντιμετωπίζεται σε ευρωπαϊκό και παγκόσμιο επίπεδο. Δυνητικά αφορά τον καθένα και την καθεμία, ανεξαρτήτως φύλου, φυλής ή κοινωνικοοικονομικής τάξης.

Η αυτοκτονία δεν είναι ένα μοιραίο γεγονός. Το 95% των αυτοκτονιών θα μπορούσε να έχει προληφθεί.

Η αυτοκτονία αποτελεί ένα πολυπαραγοντικό ζήτημα που δεν μπορεί να αποδοθεί σε μονοδιάστατα αίτια.

Ενώ το 90-95% των αυτοχειρών πάσχει από κάποια ψυχική διαταραχή (κυρίως κατάθλιψη, εξάρτηση από το αλκοόλ και άλλες ουσίες), ταυτόχρονα τα στρεσογόνα γεγονότα ζωής κινητοποιούν την ευαλωτότητα ενός ατόμου και μπορούν να οδηγήσουν σε ακραίες συμπεριφορές.

Οι άνθρωποι που αυτοκτονούν συχνά βιώνουν σημαντικές απώλειες στη ζωή τους (π.χ. απώλεια αγαπημένου προσώπου λόγω θανάτου ή χωρισμού, απώλεια εργασίας, απώλεια ρόλου, συνταξιοδότηση, ή ακόμη απώλεια αξιοπρέπειας, π.χ. σε περίπτωση δημόσιου διασυρμού). Άλλοι παράγοντες κινδύνου περιλαμβάνουν την εμπειρία της μοναξιάς, των διακρίσεων, τα οικονομικά προβλήματα, το χρόνιο πόνο και ασθένεια, τη βία.

Τα άτομα με αυτοκτονικό ιδεασμό αισθάνονται ότι βρίσκονται σε αδιέξοδο, αδυνατούν να βρουν εναλλακτικές λύσεις και να ελπίσουν σε ένα μέλλον όπου το πρόβλημα θα έχει ξεπεραστεί. Το συναίσθημα της απελπισίας είναι συχνό, όπως και αυτό της προσωπικής αποτυχίας και ενοχής.

Συνήθως νιώθουν επίσης βαθιά θλίψη ή θυμό ενώ παράλληλα ένα σημαντικό ποσοστό έχει αποπειραθεί να αυτοκτονήσει και στο παρελθόν. Ο ισχυρότερος παράγοντας κινδύνου για αυτοκτονία είναι μια προηγούμενη απόπειρα αυτοκτονίας. Υπάρχουν κάποια χαρακτηριστικά που αυξάνουν την «ευαλωτότητα» ενός ατόμου και άρα την πιθανότητα να αυτοκτονήσει. Τέτοια χαρακτηριστικά έχουν να κάνουν με την προσωπικότητα του ανθρώπου, την ψυχική του υγεία, τις συνθήκες της ζωής του και την υποστήριξη που έχει, καθώς και το οικογενειακό του ιστορικό.

Ένας ευρέως διαδεδομένος μύθος είναι ότι «αυτοί που εκφράζουν την πρόθεσή τους να πεθάνουν δεν πρόκειται να το κάνουν».

Ωστόσο η συντριπτική πλειοψηφία των ατόμων που πέθανε από αυτοκτονία είχε δώσει σημάδια στο περιβάλλον του και γι' αυτό το λόγο πρέπει πάντα να παίρνουμε στα σοβαρά κάποιον που λέει ότι «σκέφτεται να βάλει τέλος στη ζωή του» ή/και εμφανίζει κάποιο από τα παρακάτω λεκτικά και εξωλεκτικά σημεία:

- Είναι πολύ θλιμμένο, ανήσυχο ή βρίσκεται σε πανικό.
- Κλείνεται στον εαυτό του, απομονώνεται.
- Δυσκολεύεται στις σχέσεις του με την οικογένεια και τους φίλους του.
- Χάνει το ενδιαφέρον του για δραστηριότητες που πριν το ευχαριστούσαν.
- Πέφτει η απόδοσή του στη δουλειά ή το σχολείο.
- Αλλάζει η συμπεριφορά του (γίνεται απαισιόδοξο, ευερέθιστο, απάθης ή εμφανίζει οποιαδήποτε ξαφνική αλλαγή στη συμπεριφορά).

- Μιλά για το θάνατο ή για την αυτοκτονία.
- Αναζητά θανατηφόρα μέσα (όπλα, χάπια κ.λπ.).
- Αλλάζουν οι διατροφικές του συνήθειες (έχει αυξημένη όρεξη για φαγητό ή αντίθετα έχει μειωμένη όρεξη και χάνει βάρος).
- Αλλάζουν οι συνήθειες του ύπνου του (έχει αϋπνία ή υπνηλία).
- Αισθάνεται ενοχή, ντροπή, αναξιότητα.
- Αισθάνεται απελπισμένο.
- Αισθάνεται αβοήθητο.
- Αισθάνεται παγιδευμένο, ότι βρίσκεται σε αδιέξοδο.
- Έχει την ξαφνική επιθυμία να τακτοποιήσει προσωπικές υποθέσεις (π.χ. συντάσσει τη διαθήκη του).
- Χαρίζει προσωπικά του αντικείμενα.

Σε περίπτωση που παρατηρήσουμε αυτά τα σημάδια στη συμπεριφορά ενός δικού μας ανθρώπου πρέπει να απευθυνθούμε το συντομότερο δυνατό σε κάποιον ειδικό, επαγγελματία ψυχικής υγείας.



Το Κέντρο Ημέρας για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας αποτελεί:

Μία συλλογική προσπάθεια επιστημόνων ψυχικής υγείας με σκοπό:

- Την άμεση παρέμβαση στην αυτοκτονική κρίση.
- Την αντιμετώπιση της αυτοκαταστροφικής συμπεριφοράς.
- Το σχεδιασμό και τη διαμόρφωση μίας εθνικής στρατηγικής πρόληψης της αυτοκτονίας.

Στο πλαίσιο του Κέντρου Ημέρας για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας παρέχονται υπηρεσίες ψυχικής υγείας σε άτομα με αυτοκτονική/ αυτοκαταστροφική συμπεριφορά και επιζώντες (ως επιζώντες ορίζονται τα άτομα που έχουν χάσει κάποιο οικείο πρόσωπο από αυτοκτονία):



- Ψυχιατρική και Ψυχοκοινωνική αξιολόγηση.
- Διάγνωση και θεραπεία ψυχιατρικών διαταραχών.
- Ατομικές ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις.
- Ομαδικές ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις.
- Παρέμβαση σε περίπτωση επείγοντος περιστατικού και διαχείριση κρίσης.
- Συνταγογράφηση φαρμακευτικής αγωγής.
- Ψυχοεκπαίδευση.
- Survivors' groups.
- Ψυχολογική Αυτοψία.

Το επιστημονικό προσωπικό του Κέντρου Ημέρας, επίσης, αναπτύσσει έργο στους παρακάτω άξονες:

- Ερευνητικό έργο.
- Εκπαίδευση.
- Κοινοτικές παρεμβάσεις.
- Περιφερειακές Δράσεις.
- Παρατηρητήριο Αυτοκτονιών - Δίκτυο Πληροφόρησης & Καταγραφής.

Στο πλαίσιο του Κέντρου Ημέρας για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας εντάσσεται και η 24ωρη Γραμμή Παρέμβασης για την Αυτοκτονία - 1018, η οποία λειτουργεί από το 2007.

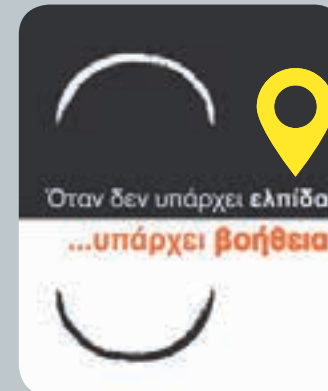
Η Γραμμή λειτουργεί σε εικοσιτετράωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα και δέχεται κλήσεις από κινητό ή σταθερό τηλέφωνο, από όλες τις περιοχές της Ελλάδας, με αστική χρέωση.

Οι κλήσεις είναι ανώνυμες και εμπιστευτικές.

Απευθύνεται σε:

- Ανθρώπους που σκέφτονται να αυτοκτονήσουν.
- Ανθρώπους που έχουν αποπειραθεί να αυτοκτονήσουν στο παρελθόν.
- Ανθρώπους με αυτοκαταστροφική συμπεριφορά.
- Ανθρώπους που βιώνουν την απώλεια ή ανησυχούν για κάποιο δικό τους άνθρωπο.

Επιπρόσθετα, λειτουργεί υπηρεσία ηλεκτρονικού ταχυδρομείου όπου χρήστες του διαδικτύου μπορούν να αναζητήσουν βοήθεια για τον εαυτό τους ή για τρίτους στέλνοντας μήνυμα στο help@suicide-help.gr.



Το Κέντρο Ημέρας για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας λειτουργεί από την ΚΛΙΜΑΚΑ με την εποπτεία του Υπουργείου Υγείας.



ενημερωτικό υλικό για την πρόληψη της αυτοκτονίας

