



## ÖNGYILKOSSÁG



Amikor egy fiatal hal meg a mindent elsöprő reménytelenség miatt, az mindig lesújtó a családnak, barátoknak, és a közösségnek, amiben élt. Marad az értetlenség és csodálkozás, vajon mi történt, és mit tehettek volna, hogy a tragédia ne következzen be. Habár az öngyilkosság nem minden esetben előzhető meg, azért néhány információ segíthet a veszély felismerésében.

### A statisztikák szerint

Az öngyilkosság, vagy a kísérlet mögötti ok néha nagyon bonyolult lehet. Kisgyerekkorban még nagyon kevesen érintettek, de a serdülőkor már sokkal nagyobb növekedést mutat. **Amerikában a 15 és 24 év közöttieknél ez a 3. vezető a halálozási ok** (a balesetek és a gyilkosság után). A statisztikák szerint pedig minden 25. kísérletre jut egy befejezett öngyilkosság.

A SEYLE kutatás, ami 2009 és 2012-ben zajlott 11 európai országban, összesen 12 ezer diák bevonásával (Magyarországon kb. 1000 diák vett részt benne) felmérte a 14-16 éves serdülők életmódját, értékrendjét, az öngyilkosság szempontjából kockázatos magatartását és öngyilkossági gondolataik gyakoriságát. **A felmérés szerint az EU-ban a 15-29 éves korosztályban az öngyilkosság a második leggyakoribb halálok a közlekedési balesetek után.** Az eredmények azt is kimutatták, hogy a fiatalok több mint 12 %-a kívánta a közelmúltban azt, hogy bárcsak ne élne, több mint tíz százalékuk gondolt is rá, hogy komolyan véget vessen az életének, több mint 3 százalékuk pedig el is tervezte, hogyan tenné meg.

### A nemek közti különbségek

**A lányok kétszer annyit gondolnak öngyilkosságra és kísérlik meg, viszont a fiúk négyszer gyakrabban el is jutnak a bejezett öngyilkosságig.** A lányok inkább gyógyszereket, vagy a vagdosást választják, míg a fiúk fegyvereket, akasztást, illetve leugrást.



## ÖNGYILKOSSÁG



### Milyen tényezők növelik az öngyilkosság esélyét?

- **mentális zavar**
- **alkohol- és drogfüggőség**
- **magasabb stressz-szint** (=káros stressz), ingerlékenység, nyugtalanság
- **reménytelenség, értéktelenség érzése**, amihez gyakran **depresszió** társul
- korábban megkísérelt öngyilkossági kísérlet
- **családban megjelenő depresszió vagy öngyilkosság**
- **érzelmi, fizikai vagy szexuális bántalmazás**
- kortárs bántalmazás
- **társas támogatás hiánya**, kevés kortárs kapcsolat, rossz kapcsolat a szülőkkel, szociális elszigeteltség érzése
- megküzdés biszexualitással vagy homoszexualitással egy nem támogató, **ellenséges környezetben**

### Mik a figyelmeztető jelek?

Az öngyilkosság sokszor egy stresszel teli esemény után következik be (pl. problémák a suliban, szakítás, egy szeretett személy halála, nagyobb családi konfliktus). Akik az öngyilkosságon gondolkodnak:

- **gyakran beszélnek a halálról**, vagy az öngyilkosságról
- utalásokat tesznek arra, hogy lehet, hogy már lesznek többé
- beszélnek a **reménytelenség érzéséről és a bűntudatról**
- **elhúzódnak** a családtól és a barátoktól
- elveszti a sport, az iskola, a jövőbeni tervei iránti érdeklődését
- gyakran írnak dalokat, leveleket, verseket a halálról, elválásról és a gyászról
- **elveszítik az érdeklődésüket** az addig kedvelt elfoglaltságaikban
- **nehezen koncentrálnak**, nehezükre esik tisztán gondolkodni
- **változás áll be az alvási vagy étkezési szokásaikban**
- **rizikós viselkedésbe** könnyebben belemegy
- elkezdnek **számukra értékes dolgokat adogatni barátoknak, testvéreknek**



## ÖNGYILKOSSÁG



Fontos ezekre **a jelekre odafigyelni**, mert igen beszélések lehetnek, és megelőzhetnek egy súlyos tragédiát. Sokan gondolják, hogy az öngyilkosságról „fenyegőtőző” célja csupán a figyelem felkeltése, pedig **azzal, hogy nem veszik komolyan a figyelmeztető jeleket, pont, hogy megnövelik az esélyét egy önsértő cselekedetnek.**

A legtöbb öngyilkosság elkövető indíttatása **nem a halálvágy**. Sokkal inkább **kilátástalanság áll a háttérben**, hogy nem látnak más megoldást vagy kiutat egy helyzetből. Sokan menekülnek az érzések, az elutasítás, a fájdalom vagy a veszteség elől. Mások dühösek, megszegyenültek, vagy bűntudatot éreznek valami miatt. Sokan aggódnak amiatt, hogy csalódást okoznak barátoknak vagy családtagoknak, és vannak, akik **úgy érzik, feleslegesek és senki nem szereti őket**. Esetleg áldozatok, vagy csak másoknak terhek.

### Mit tegyél, ha valaki a környezeteden veszélyben van?

Ha azt veszed észre egy barátodon, hogy egyre szomorúbb, és sokat változott az utóbbi időben, valószínűleg már feléledt benned a gyanú, hogy komolyan aggódni kéne, sőt, lehet, hogy meg is ijedtél. Amit ilyen esetben tenni tudsz, az az, hogy **beszélgetsz vele, minél őszintébben és minél többször**. Fontos, hogy törődj vele, hogy kimutasd, hogy érdekel, amit mond, és számíthat rád. **Vedd komolyan, amikor az öngyilkossági gondolatairól beszél, hagyd, hogy beszéljen róla, semmiképp se vicceld el**. Nagyon ijesztő tud lenni egy ilyen beszélgetés, és lehet, hogy úgy gondolod, pont rosszat tesz neki, de az ellenkezője igaz. Azzal, hogy érzi, megbízhat benned és komolyan veszed őt, képes jobban megnyílni. Enyhíthet az állapotán, ha úgy érzi, **megérted a fájdalmát és nem kell többé egyedül küzdenie vele**.

Lehet, hogy a legtöbb, amit a barátodért tehetsz, hogy együtt **kerestek egy felnőttet, akivel megoszthatja mindazt, ami nyomasztja őt**, akár egy tanárral, egy szülővel, vagy az iskolapszichológussal. Az öngyilkossági készletés súlyos probléma, ezért életmentő lehet, hogy a barátod segítséget kapjon. Ha ebben támogathatod őt, már nagyon sokat tettél érte.

Fontos tudnod, hogy, még aki nagyon határozottnak is tűnik az öngyilkossági szándékában, azt is meg lehet állítani, mivel ezek az emberek valójában nem az életüket szeretnék befejezni, hanem elsődlegesen arra vágnak, hogy a szenvedésüknek, fájdalmuknak legyen vége.



## ÖNGYILKOSSÁG



**Ha egy családtagod, barátod vagy ismerősöd öngyilkosságot követ el, azonnal hívd a mentőket vagy a rendőrséget! Ne félj segítséget kérni tőlük.**

**ELÉRHETŐSÉGEK:**

**SEGÉLHÍVÓ SZÁM: 112**

**RENDŐRSÉG: 107**

**MENTŐK: 104**

**Forrás:**

<http://kidshealth.org/parent/emotions/behavior/suicide.html>

<http://mamigyogyit.cafeblog.hu/2014/02/27/ijeszto-tema-kamaszok-kozossegi-media-ongyilkossag-a-pszichiater-valaszol/>

[http://teenshealth.org/teen/your\\_mind/feeling\\_sad/suicide.html#cat20448](http://teenshealth.org/teen/your_mind/feeling_sad/suicide.html#cat20448)

<http://www.apa.org/research/action/suicide.aspx>

<http://www.cdc.gov/ViolencePrevention/pdf/Suicide-FactSheet-a.pdf>

<http://www.sprc.org/sites/sprc.org/files/SafetyPlanTemplate.pdf>

<http://www.suicidepreventionlifeline.org/gethelp/young.aspx>

[http://www2.nami.org/Content/ContentGroups/Helpline1/Teenage\\_Suicide.htm](http://www2.nami.org/Content/ContentGroups/Helpline1/Teenage_Suicide.htm)