Sjálvmorðstankar s

Fólk, ið tosa um at gera sjálvmorð, meina veruliga tað, tey siga júst tá. Og ein út av 10 sjálvmorðsroyndum eydnast eisini altíð til endan. Tí skulu sjálvmorðstankar altíð takast í størsta álvara í royndini at forða meiningsleysa sorgarleikinum, sum hvørt einasta sjálvmorð er, sigur Tormóður Stórá, sálarlækni

- Tað besta vit kunnu gera fyri at fyribyrja einum sjálvmorði er at seta orð á sjálvmorðstankarnar, so teir ikki longur kennast so ræðuligir og forbodnir, at tað ikki ber til at tosa um teir, sigur Tormóður Stórá, sálarlæki og granskari

SJÁLVMORÐ

Anna V. Ellingsgaard
anna@sosialurin.fo

Hvørt ár doyggja fleiri menniskju fyri egnari hond, enn av kríggi og kriminaliteti. Og hvørja ferð tað hendir, rúgva spurningarnar hjá teimum avarandi, vinum og starvsfeløgum seg upp: Hvat kundu vit havt gjørt? Kundu vit yvirhøvur havt gjørt nakað, og hvussu?

Tormóður Stórá, sum seinnu árini hevur granskað í sjálvmorðstrupulleikanum, er sannførdur um, at uttan mun til, hvør orsøkin til eitt sjálvmorð er, hevði tað hjálpt munandi, um bæði fakfólk og avvarðandi tordu betur at seta orð á forbodna sjálvmorðstankan. Tí gevur tað eisini meining at tosa um fyribyrging, tá eitt av okkara medmenniskjum hevur sett sær fyri, at taka seg av døgum.

Forbodni tankin

- Í flestu førum hava hesi menniskju, beinleiðis ella óbeinleiðs, nevnt okkurt um, hvussu nógv lættari tað hevði verið, um tey bara sluppu herfrá. Tá er tað umráðandi, at vit lurta og tora at taka tráðin upp og byrja at tosa við tey um kensluna ikki at vilja liva longur, sigur Tormóður.

Hann skilur kortini væl, hví fólk aftra seg við at byrja at tosa um sjálvmorð við eitt menniskja, sum hevur tað svárt frammanundan. Ikki bara tí sjálvmorð framvegis er eitt av okkara størstu tabuevnum, men eisini tí man er bangin fyri at skunda undir, at persónurin fer og ger álvara av sínum tankum. Royndir vísa tvørturímóti, at fyri tey allarflestu kennist tað sum ein stórur lætti at onnur tora at seta orð á hendan ræðuliga og forbodna tankan, tey kenna seg so einsamøll við, sigur Tormóður.

Mest vanligt er tað, at fólk, sum ganga við sjálvmorðstankum, fyrr ella seinni vísa onkur tekin um, hvat bylgist innaní teimum. Men nakra trygd fáa vit ongantíð.

– Tíverri verða vit snýtt av og á. Ein liður í arbeiðinum sum sálarlækni er millum annað at meta um, hvørt ein sjúklingur er til reiðar at verða útskrivaður og ikki er í vanda fyri at skaða seg sjálvan. Kortini hendir tað seg, at tað fyrsta, ein sjúklingur ger eftir at vera komin út, er at taka seg sjálvan av døgum, ásannar Tormóður og leggur afturat, at av góðum grundum fáa vit ongantíð eina forkláring uppá, hvat hendi í eini slíkari støðu. Tað kann hugsast, at persónurin heilt tilvitað snýtti øll rundanum seg fyri ikki at verða 'uppdagaður'. Tað finnast menniskju, sum veruliga ikki vilja hjálpast, og tí verða tað altíð sjálvmorð, sum koma púra óvart á.

Hjartasorg ofta ein orsøk

Tormóður vísir á, at aftanfyri hvørt einasta sjálvmorð býr ein persónlig lagnusøga. Tí eiga vit eisini at vera varin við at generalisera, tá talan er um eitt nú vandabólkar ella orsøkir til sjálvmorð. Hinvegin hava hagtøl hava leingið víst, at út við helvtin av teimum, sum gera sjálvmorð, líða av eini sálarligari sjúku. Tað kann vera álvarsligt tunglyndi, har tann sjúki ikki sær nakran annan veg út úr myrkrinum enn at gera enda á lívinum. Skizofreni er ein onnur vanlig orsøk, har tann sjúki hoyrir røddir, ið eggja honum til at skaða ella taka seg sjálvan av døgum. Tormóður Stórá greiðir frá, at í slíkum førum eru sálarfrøðingar og onnur fakfólk, sum eru um tann sjúka, rættiliga tilvitað um, at vandi kann verða á ferð. Í øðrum førum kann vera torførari at meta um vandan, millum annað tí vit menniskju ávirkast so ymiskt av ymsum hendingum.

Ávaringartekin

Sjálvmorð er sjáldan ein avgerð, sum verður tikin knappliga. Í døgunum og vikunum undan einum sjálvmorði eru ofta ávaringartekin, sum vit eiga at geva ans. Tey mest týðiligu tekinini eru, tá tann sjálvmorðshótti sigur sovorðið sum, »Eg orki ikki meira«, »Nú er alt líkamikið« ella enntá »Eg havi bestan hug at gera ein enda á øllum«. Slíkt eigur altíð at verða tikið í álvara.

Niðanfyri eru nevnd nøkur dømi, sum kunnu verða tekin um, at ein persónur hugsar um at gera sjálvmorð. Sum heild vísa royndir, at jú fleiri tekin eru til staðar, jú størri er vandin fyri sjálvmorði.

Atburður:
- Tunglyndi og sjálvvald isolatión
- Óvanligur ella skilaleysur atburður
- Persónurin byrjar at geva týdningarmiklar lutir burtur og fáa skil á ymsum, sum hevur ligið ógjørt
- Grætur nógv, berjist, brýtur lógina, skrivar um deyða og sjálvmorð
- Rúsdrekka- ella evnismisnýtsla
- Broytingar í svøvn- og etingarmynstri
- Missir áhugan fyri síni útsjónd

Onnur viðurskifti:
- Stórar broytingar ella missur
- Harðskapur ella sjálvmorð í familjuni
- Hjúnarskilnaður ella at makin hevur gjørt tað liðugt
- Útbúgvingarlig avrik miseydnast ella ótti fyri próvtøku
- Er sagdur úr starvi
- Rættarmál stendur fyri framman
- Hjálparloysi og vantandi sjálvsvirði
- Avvísing og einsemi

Kelda: The International Association for Suicide Prevention (IASP) www.med.uio.no/iasp <http://www.med.uio.no/iasp>