skulu takast í álvara

– Vit eiga til dømis ikki at undirmeta, hvat hjartasorg kann gera við menniskju. Hjartasorg kann veruliga gerast so pínufull kanska serliga fyri eitt ungt menniskja, at tað ikki orkar at liva longur. Tí eiga vit at vera sera varin við ikki bara at kveistra hetta burtur sum nakað, ið hoyrir ungdóminum til og nokk gongur yvir, tí hjartasorg er faktisk ein afturvendandi orsøk til sjálvmorð millum ungfólk, sigur Tormóður.

Av øðrum kreppustøðum, sum ofta tykjast verða partur av orsøkini til sjálvmorð, kunnu nevnast missur av hjúnafelaga ella maka, álvarslig sjúka og stórt fíggjarligt skrædl. Samanhangurin er tó sjáldan so einfaldur, minnir Tormóður á og nevnir í hesum viðfangi búskaparligu kreppuna í Føroyum fyrst í nítiárunum. Hóast fólk í hópatali mistu hús og heim og alt sítt lívsverk, sást ongin øking í sjálvmorðstølunum tey árini. Tormóður ivast ikki í, at av tí at tey vóru so nógv í tali, kendu hesi menniskju seg ikki sum einsamøll offur. Heldur funnu tey styrki í felags neyðini og megnaðu harvið í mongum førum at venda henni til nakað konstruktivt í staðin.

Nær er tað álvari?

Eins og tankar um sjálvmorð skulu takast í størsta álvara, mugu sjálvmorðsroyndir heldur ongantíð síggjast sum tómar hóttanir ella sum bert eitt ørkymlað róp um hjálp. Allar kanningar vísa at fólk, ið hava roynt at taka seg sjálvan av døgum, veruliga hava eitt ynski um at doyggja. Og hjá 10 % av teimum eydnast tað eisini til endan. Tá hava tey mest sannlíkt eisini roynt tað fyrr, tí talið á sjálvmorðsroyndum er 10 ferðir hægri, enn talið á sjálvmorðum. Niðurstøðan hjá fakfólki er tí, at ein sjálvmorðsroynd ongantíð má lítilsgerast, uttan mun til, hvussu hálvhjartað hon kann tykjast at vera.

Sum dømi um hetta greiðir Tormóður frá einum tilburði, har hann var tilkallaður, tí ein 17 ára gomul genta varð innløgd eftir eina sjálvmorðsroynd, har hon hevði tikið seks panodil. Hann viðgongur, at á veg yvir á deildina ivaðist hann í, hvussu álvarsliga hann skuldi taka støðuna. At eta seks panodil í senn er sjálvandi ov nógv eftir vanligum tilráðingum, men ikki nakað, fólk beinleiðis vænta sær at doyggja av.

– Men tað væntaði also hendan unga gentan. Eg tosaði við hana, og hon greiddi frá, at hon altíð hevði fingið at vita frá foreldrunum, at hon ongantíð mátti taka meir enn tvær panodil, tí man kundi doyggja av tí. Tí hevði hon fyrst tikið fýra, men fyri at vera púra vís i at hon ikki vaknaði aftur, hevði hon tikið tvær afturat. Fyri hana var tað sostatt rami álvari, sigur Tormóður og leggur afturat, at í einum slíkum føri, har persónurin hevur gjørt ein eyka innsats fyri at tryggja sær, at sjálvmorðið eydnast, ivast man sum fakfólk heldur ikki longur í, hvør veruliga ætlanin var.

Leygardagin 10. september verður Alheimsdagur fyri sjálvmorðsfyribyrging í Miðlahúsinum í Vágsbotni.

Stigtakarar eru Tormóð-ur Stórá, sálarlækni, og Kathrina L. Joensen, sálarfrøðingur, í samstarvi við Miðlahúsið.

Mytur um sjálvmorð:

»Hevur man einaferð roynt at gera sjálvmorð, er tað minni sannlíkt, at man man roynir tað aftur«
Ósatt!
Heili 80% av øllum sjálvmorðum henda aftaná fleiri royndir. Hetta er serliga galdandi fyri ung.

»Ein, ið hugsar um sjálvmorð, ynskir veruliga at doyggja«
Satt!
Tann sjálvmorðshótti ynskir fyrst og fremst at koma burtur frá sváru pínuni. Deyðin er einasti møguleikin, hann kann koma í tankar um, júst tá.

»At tosa um sjálvmorð kann geva íblástur til at gera tað«
Ósatt!
Tvørturímóti. At tosa um tað er fyrsta treytin fyri, at tann sjálvmorðshótti kann fáa hjálp. Menniskju, sum ganga í sjálvmorðstonkum vísa ofta bert óbeinleiðis tekin um, hvat nívir tey og vilja ofta bert tosa um tað, um tey verða spurd beinleiðis.

»Flestu sjálvmorð henda beint áðrenn jól«
Ósatt!
Flestu sjálvmorð henda í apríl mánað. Fyri nógv menniskju ber várið lyfti um nýggjar og betri tíðir. Tá várið so kemur, uttan at nakað broytist, uppgevur tann sjálvmorðshótti at liva víðari.

»Ungir menn eru í størst vanda fyri at gera sjálvmorð!«
Satt!
Í nógvum londum henda flest sjálvmorð millum mannfólk í aldrinum 18-24 ár

»Bati í støðuni hjá tí sjálvmorðshótta merkir, at vandin fyri sjálvmorði avhasaður«
Ósatt!
Hetta er ein sera vandamikil hugburður við tað, at flestu sjálvmorð henda innan tríggjar mánaðir eftir, at støðan tóktist at vera batnað. Avgerðin um at gera sjálvmorð kann ofta tykjast sum ein stórur lætti, og tí eiga vit ikki at lata okkum snýta av, at tann sjálvmorðshótti knappliga virkar glaðari.

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

Tig og lurta

Eitt menniskja, sum hugsar um at gera sjálvmorð, hevur ikki brúk fyri svarum, loysnum ella at hoyra um tínar royndir, men± heldur einum staði, har tað trygt kann seta orð á sín ótta, sína stúran og vera seg sjálvt.

Eitt sjálvmorðshótt menniskja hevur brúk fyri:
Einum, sum lurtar: Tað besta vit kunnu gera fyri eitt menniskja, sum hugsar um at gera sjálvmorð, er at tiga og lurta - veruliga lurta fyri at hoyra, hvørjar kenslur liggja aftanfyri eisini tað ósagda.
Einum, sum vísir umsorgan: Einum, sum tosar stillisliga og avslappað, sum góðtekur og trýr tí, ið verður sagt, og sum vísir at: "Eg eri ikki líkaglaður"
Einum at líta á: Einum, sum vísir virðing, ikki roynir at taka yvir og ikki sigur tað, sum verður sagt, víðari fyri øðrum.

Eitt sjálvmorðshótt menniskja hevur ikki brúk fyri:
At vera einsamallur: At verða kveistraður burtur kann fáa trupulleikarnir at tykjast nógvar ferðir størri. At hava ein at deila sínar tankar við kann gera allan munin.
At fáa góð ráð: Moralprædikur hjálpa ikki. Væl meint ráð sum "Hygg uppá tað ljósu síðuna", "Tað gongur nokk" ella "Fall nú ikki í fátt" hjálpa heldur ikki. Lat vera við at greina, samanbera ella í aðrar mátar at gera teg klókan uppá støðuna.
At verða tráspurdur: Ein, sum gongur í sjálvmorðstonkum, hevur ikki brúk fyri at kenna seg kroystan ella verða noyddan at fara í verjustøðu.

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