Mannfólk, hjartasorg og rúsdrekka eru ein vandamikil kokteylur

Í Føroyum er ongin fyribyrgjandi skipan, hagar fólk, sum hava ætlanir um at taka seg av døgum, kunnu venda sær, og vera viss í at fáa hjálp, sigur Kathrina L. Joensen, sálarfrøðingur, sum er ein av stigtakarunum til árliga upplýsingarátakið um sjálvmorð.

HEILSA
Rigmor Dam
rigmor@sosialurin.fo

Kathrina L. Joensen, sálarfrøðingur

Fleiri doyggja av sjálvmorðum enn av kríggi og lógarbrotum tilsamans, og seinastu fimm árini hava fimm milliónir menniskju kring heimin mist lívið, tí tey hava gjørt sjálvmorð. Sjálvmorð er sostatt ein stórur heilsutrupulleiki og størsta deyðsorsøkin millum ung. Hetta er millum høvuðsorsøkunum til, at ljós verður varpað á sjálvmorð á hvørjum ári, tann 10 september.

Hava ilt við at práta

Vit hava prátað við Kathrinu Lindenskov Joensen, sálarfrøðing, sum er ein av fyrireikarunum av Alheimsdegnum fyri sjálvmorðsfyribyrging. Kathrina var eisini stigtakari, tá tiltakið var fyriskipað á fyrsta sinni í fjør. Í ár hava fyrireikararnir valt at varpa ljós á tey avvarðandi hjá tí bólkinum, har flest sjálvmorð eru, nevniliga mannfólki í besta aldri.

– Mannfólk, ofta giftir menn og pápar, eru teir, sum oftast gera sjálvmorð, og eru tað tey avvarðandi hjá hesum bólkinum, sum vit fara at varpa ljós á í ár, sigur Kathrina L. Joensen, sum eisini vísir á, at tað ofta er talan um menn, sum eru í kreppu, eitt nú um konan er rýmd, og tá klára teir ikki at liva einsamallir.

– Rúsdrekka, kreppa og tað at vera mannfólk eru ein vandamikil kokteylur, tá ræður er um sjálvmorð, greiðir Kathrina frá. Og hon vísir á, at menn í slíkari støðu, hava kanska ilt við at práta um trupulleikarnar og hava heldur eingin amboð at koma sær burtur úr einari slíkari kreppu. Teir gerast í roynd og veru tunglyntir og sláa seg til fløskuna, tí teir orka ikki at koma víðari sjálvir.

– Her er tað, at vit eftirlýsa eina skipan í Føroyum, hagar fólk kunnu venda sær og har vissa er fyri, at tey fáa hjálp. Eitt nú um onkur vendir sær til skaðastovuna, so kundu vit hugsað okkum, at vit høvdu eina tilbúgvingarætlan, har øll vita, hvat nú er at gera, sigur Kathrina L. Joensen, sálarfrøðingur.

Ynskja at fyribyrgja

Og tað er ikki bara í Føroyum at okkum tørvar hjálp til at fyribyrgja sjálvmorð. Eisini í altjóða høpi verður í hesum døgum varpað júst á ta stóru avbjóðingina, sum næstu árini verður at flyta alla vitanina, sum vit hava um sjálvmorð og orsøkir, til munagóðar tilbúgvingarætlanir, verkætlanir og tænastur, sum kunnu minka um talið sjálvmorðum og skaðiligu árinini av sjálvmorðsatferð.

Krepputelefonir, kreppumiðstøðir og internettænastur um allan heim taka hvønn dag ímóti fleiri túsund fólkum, sum hava sjálvsmorðstankar- og ætlanir. Tá fólk venda sær til slíkar tænastur er stórur møguleiki fyri, at viðkomandi fær hjálp og verður vístur víðari í skipanini, ella verður eggjaður til at biðja um hjálp aðrastaðni, eitt nú á sálarsjúkrahúsið.

– Vit hava sett okkum fyri, at satsøkið næsta árið verður fyribyrging, tí vit skulu ikki gloyma, at tað eru 10-20 ferðir fleiri sum royna at taka lívið av sær, enn hjá teimum sum tað eydnast hjá, sigur Kathrina L. Joensen. Og hon vísir á, at sorgin hjá avvarðandi at teimum, sum hava roynt at gera sjálvmorð er heilt serstøk, tí tey eru sjálvsagt skelkað, og bríksla sær sjálvum, at tey ikki fingu forðað sjálvmorðsroyndini.

– Familjan hjá teimum, sum hava roynt sjálvmorð, er ofta óttafull og upptikin av vandanum fyri, at viðkomandi skal gera enn eina roynd at taka seg av døgum, sigur Kathrina L. Joensen. Og hon heldur, at við at seta orð á og at fáa vitan um sjálvmorð, kunnu vit forða nógvum, tí vitan ger, at vit í størri mun eru til reiðar at hjálpa, umframt at fólk, sum umhugsa at taka seg av døgum vita, at onnur vita, og tá er tabu ikki so ógvusligt.

Endurtøka vanlig

Og tað er eisini orsøk til at óttast at fólk endurtaka sjálvmorðsroyndina, tí kanningar vísa, at tað eru teir fyrstu seks til tólv mánaðirnar aftaná eina miseydnaða sjálvmorðsroynd, at vandin er størstur fyri, at viðkomandi endurtekur royndina, og ofta eydnast tað tá.

– So tað hevur alstóran týdning, at vit fáa í lag onkra fyribyrgjandi skipan, hagar fólk kunnu venda sær at fáa hjálp, sigur Kathrina L. Joensen, sum vísir á, at í Norra hava tey góðar royndir við at fylgja sjúklinginum, tá hann er útskrivaður av sjúkrahúsinum.

– Tey, sum hava sálarsjúku eru í væl størri vanda fyri at royna, gera og at hugsa um at gera sjálvmorð, enn aðrir bólkar í samfelagnum. Í roynd og veru er vandin hjá teimum við sálarsjúku 10 ferðir størri enn hjá teimum, sum ikki hava sálarsjúku. Tær sjúkur, sum í størstan mun kunnu hava við sær sjálvmorðsatferð, eru tunglyndi, rúsdrekka- og evnismisnýtsla og skitsofreni, sigur Kathrina L. Joensen, og hon vísir á, at tveir triðingar av teimum, sum doyggja av sjálvmorði hava tunglyndi.

– Hinvegin, so er tað so, at tey allarflestu, sum hava eina sálarsjúku, gera ikki sjálvmorðsroyndir ella taka lívið av sær, sigur hon.

Eru hjá lækna áðrenn

Tí er eisini neyðugt við førleikamenning og eftirútbúgving av læknum, so teir í størri mun eru førir fyri at eyðmerkja, viðgera og at hava eftirlit við eitt nú tunglyndi, og sostatt verða við til at lækka talið av sjálvmorðum. Hetta samstundis sum, at vit vita, at tunglyndi mangan verður undirdiagnostisera og at viðgerðin ofta er ófullkomin, og at nógv av teimum, sum gera av við seg, hava vitjað lækna vikurnar upp undir sjálvmorðið. Læknar skulu sostatt gerast betri til at meta um vandan fyri sjálvmorð og at gera viðgerðartilgongdir, sum inndraga sosiala netverkið hjá sjúklinginum, lokalir stovnar og onnur, sum kunnu hjálpa.

Nógvir vandabólkar

Aðrir faktorar sum spæla inn og gera, at ávísir bólkar eru vandabólkar eru eitt nú lág sosio-økonominsk støða, lítil útbúgving, vánalig sosial kor og ring heilsa.

– Innlit í hesar vandabólkar kann hjálpa okkum at eyðmerkja persónar, sum eru í vandabólkunum, soleiðis at fyribyrgjandi tiltøk kunnu verða sett í verk til teirra, sum treingja mest, sigur Kathrina L. Joensen, sum eisini vísir á, at aðrar tyngjandi orsøkir kunnu vera til, at fólk velja at taka seg av døgum.

– Brotin parløg, at missa ein kæran, ósemjur við familju og vinir, fíggjarligir ella løgfrøðiligir trupulleikar eitt nú á arbeiðsplássinum, ella hendingar, sum fólk skammast um ella kenna seg eyðmýkt av, eru alt faktorar, sum økja um vandan fyri sjálvmorði, og sum vit eiga at gáa eftir, um vit verða varug við eitthvørt illgrunasamt, sigur Kathrina L. Joensen at enda.

Alheimsdagur fyri sjálvmorðsfyribyrging:

Vitan gevur nýggja vón

Tann 10. september 2006 er Alheimsdagurin fyri sjálvmorðsfyribyrging, og eins og í fjør verður skipað fyri tiltakið í Miðlahúsinum, har ljós verður varpað á sjálvmorð. Í ár undir heitinum: "Vitan gevur vón".

HEILSA
Rigmor Dam
rigmor@sosialurin.fo

Á hvørjum ári nýta alheimsfelagsskapurin fyri sjálvmorðsfyribyrging (IASP) og Alheims Heilsustovnurin (WHO) 10. september til at varpa ljós á sjálvmorð, sum er ein av størstu orsøkunum til deyða, sum kemur ov tíðliga og óneyðuga.

Í ár er yvirskriftin: "Vitan gevur vón", og verður dentur lagdur á, hvussu nýggj vitan og gransking kann gerast til praktisk átøk, sum kunnu avmarka sjálvmorðsatferð og bjarga lívum.

Tey, sum eftir sita

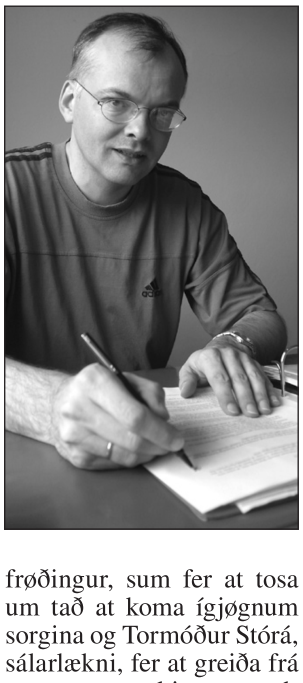
Á tiltakinum í ár fer danski journalisturin Inger Anneberg at greiða frá um støðuna hjá teimum, sum sita eftir, tá onkur hevur tikið lívið av sær. Hetta evnið var eisini frammi í fjør, tí hildið verður, at tað í alt ov lítlan mun verður veitt hjálp til teirra, sum sita eftir, og sum kenna, hvussu svárt tað er, tá onkur av teirra kæru hevur endað lívið á hendan hátt. Inger Anneberg hevur arbeitt nógv við hesum evninum og gav fyri fáum árum síðani úr bókini "Sorgen ved selvmord", sum viðgerð hetta evni, og hevur bókin fingið stak góð ummæli og stóra útbreiðslu. Eisini hevur hon verið við til at gera nakrar undirvísingarfilmir um evnið og tveir av hesum vóru sýndir á tiltakinum her í fjør.

Fokus á menn

Inger Anneberg fer at greiða frá um støðuna hjá avvarðandi til menn, sum hava gjørt sjálvmorð. Tað er nevniliga soleiðis, at bólkurin av miðaldrandi monnum er væl umboðaður millum tey, sum taka lívið av sær, og hesin bólkurin er sermerktur á ymsan hátt.

Um sorg og átøk

Á sjálvmorðsfyribyrgingar degnum luttaka eisini Kathrina L. Joensen, sálarfrøðingur, sum fer at tosa um tað at koma ígjøgnum sorgina og Tormóður Stórá, sálarlækni, fer at greiða frá ymsum granskingarroyndum um, hvørji átøk kunnu gerast fyri at fyribyrgja sjálvmorð.



Tormóður Stórá, sálarlækni

Eisini verður høvi til at síggja ein av filmunum, sum Inger Anneberg hevur gjørt um tey, sum sita eftir, og høvi verður at seta spurningar til hana og hinar luttakararnar.

Alheimsdagurin fyri sjálvmorðsfyribyrging verður fysiskipaður av einum áhugabólki saman við Psykiatriska Deplinum á Landssjúkrahúsinum og Miðlahúsinum í Vágsbotni.

Tiltakið verður í Miðlahúsinum sunnudagin 10. september kl. 15 og er alment og ókeypis.