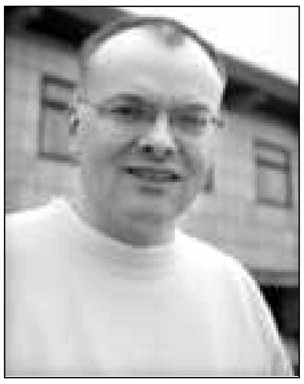
Sjálvmorðsfyribyrging – í øllum lívsskeiðum



Tormóður Stórá
Sálarlækni

Hetta er høvuðsevnið á alheimsdegnum fyri sjálvmorðsfyribyrging, sum á hvørjum ári er 10. september, í dag. Dagurin er eitt tiltak hjá Alheimsfelagsskapinum fyri sjálvmorðsfyribyrging (IASP) í samstarvi við Alheims Heilsustovnin (WHO).

Í ár er høvuðsevnið "Sjálvmorð í øllum lívsskeiðum", har sipað verður til, at hetta er ein trupulleiki, sum í ymiskan mun rakar allar aldursbólkar í samfelagnum.

Seinastu árini hevur verið skipað fyri almennum tiltøkum her heima hendan dagin, har fakfólk, sjálvboðin og avvarðandi á ymsan hátt hava varpað ljós á sjálvmorð og sjálvmorðsatferð, sum oftani í almenna rúminum verður tagt burtur, - sum nakað, sum ikki er. Í ár verður ikki skipað fyri nøkrum tiltaki, men umráðandi er framvegis at hava dagin í huga og skal her verða varpað nakað av ljósi á sjálvmorð, sjálvmorðsatferð og týdningin at arbeiða við fyribyrging.

Sjálvmorðsatferð er ein umfatandi trupulleiki

Tað doyggja umleið ein millión fólk árliga fyri egnari hond. Sjálvmorð er ein stórur heilsutrupulleiki í mongum londum og stendur fyri nærum 3 % av øllum deyðstilburðum.

- Millum ungfólk undir 15 ár er sjálvmorð mest teljandi deyðsorsøkin í Kina, Svøríki, Írlandi, Avstralia og Ný Sælandi.

- Millum tannáringar og ung vaksin í aldrinum 15-24 ár er sjálvmorð ein týðandi deyðsorsøk í mongum londum.

- Millum vaksin er sjálvmorð ein týðandi deyðsorsøk og elvir til fleiri deyðsføll enn kríggj og morð tilsamans

- Í flestu londum økist vandin fyri sjálvmorði við aldrinum. Í fleiri londum er sjálvmorðstíttleikin størstur millum tey elstu omanfyri 85 ár.

Deyðsføll av sjálvmorði er bara ein partur av trupulleikanum. Sjálvmorðsroyndir koma fyri einar 10 til 20 ferðir oftari enn sjálvmorð, serliga millum yngri kvinnur. Sjálvmorðsroyndirnar kunnu verða ymiskar, bæði hvat viðvíkur skaða og hvussu hjartaðar tær eru, men allar sjálvmorðsroyndir vitna um, at tann sum roynir at taka lív sítt, hevur álvarsligar kensluligar trupulleikar, er ólukkuligur og/ella sálarliga sjúkur.

Sjálvmorð og sjálvmorðsroyndir hava stóra ávirkan av familju og vinir og eru kelda til nógva líðing og trega. Fyri tey, sum sita eftir, tá onkur hevur tikið lívið av sær, kunnu kensluligu kvalirnar hanga við í nógv ár, og í summum familjum røkkur hetta gjøgnum fleiri ættarlið.

Samfelagútreiðslurnar av sjálvmorðið eru eisini týðandi. Hetta avmyndast sum missur av fíggjarligum tilfeingi, sum bleiv burtur av sjálvmorðinum einsvæl og kostnaðurin av medisinskari og psykiatriskari viðgerð í sambandi við sjálvmorðsroyndir. Harumframt kemur byrðan av umsorgan og líðing, sum familja og vinir ið sita eftir stríðast við, bæði hjá teimum, sum doyggja og hjá teimum sum hava gjørt royndir at taka lívið av sær.

Sjálvmorð í øllum lívsskeiðum

Tíbetur er sjálvmorð ikki nakað, sum vit bara mugu góðtaka. Tað finnast mátar at fyribyrgja sjálvmorð. Um allan heim er brúk fyri virknum, samskipaðum og umfatandi fyribyrgjandi tiltøkum, um tað skal eydnast at minka um høga talið av sjálvmorðum, sjálvmorðsroyndum og trupulleikum sum eru tengd at hesum og sjálvskaðandi atferð.

Virkin sjálvmorðsfyribyrging krevur nýhugsan, umfatandi tvørfakligt samstarv í og uttan fyri heilsuverkið. Eisini undirvísingarverkið, vinnulívið, løgregla, dómsvaldið, trúðarbólkar, løggevarar, politikarar og fjølmiðlar mugu luttaka.

Sjálvmorð millum børn og ung

Í øllum samfeløgum eru sjálvmorð millum børn og ung undir 15 ár tíbetur ógvuliga sjáldsom, og roknað verður vanliga við at hesi umfata færri enn 2 % av øllum sjálvmorðum. Granskingin vísir at størst vandi fyri sjálmorðsatferð hjá børnum er hjá teimum, sum koma úr familjum við harðligum foreldrum, kynsligari misnýtslu, kropsligari mishandlan og vansorgan.

Sama er galdandi fyri familjur har tað er alkohol- og evnismisnýtsla, depression og sjálvmorðsatferð. Depressión hjá børnum er eisini ein vandafaktor, sjálvt um depressiv tekin hjá børnum kunnu vera trupul at fáa eyga á. Hesi kunnu umfata vánaligan hýr gjøgnum longri tíð, trupulleikar at hugsavna, kropsligar klagur og angist. Nøkur børn vísa depressiónina við at verða harðlig ella vreið. Um børn hava fleiri av hesum teknum ella teknini eru ógvuslig ella halda á leingi, eiga tey at fáa serkøna hjálp, og serliga um tey eru upptikin av tonkum um deyða ella sjálvmorð ella hótta við slíkum.

Kanningar her heima av skúlaungdómi (8. flokki og 9. flokki) seinastu árini hava víst, at tað er ikki so sjálsamt at hesi kunnu fortelja um, at tey hava gjørt okkurt fyri at royna at taka lívið av sær og í øllum førum hava havt hugsanir um slíkt (10-12 % av hesum aldursbólkinum).

Vit vita ikki nógv um hvørji børnini eru, sum hava hesar trupulleikar at dragast við, men kanningar aðrastaðni frá vísa, sum fyrr nevnt, at tað serliga eru ávís familjumynstur, sum eru tengd at hesum.

Tí vil fyribyrgjan á hesum økini serliga venda sær til tann bólkin, og tørvur er á hjálp til at finna fram til hesar truplu familjurnar tíðliga og skapa ein familjupolitikk sum gevur børnum betri kor.

Skúlaverkið má eisini hava ein leiklut, men hvørji fyribyrgingartiltøk skúlin eigur at taka stig til, er ikki heilt greitt, men tað bendir á, at tað mest umráðani er at lærarar hava eyga fyri hesum og kunnu vísa teimum sjálvmorðshóttu børnunum og teim ungu til aðrar heilsutænastur, sum skulu taka hond um hetta. Tað er ikki nakað sum bendir á, at vanlig upplýsing einstakar tímar í skúlanum gera nakað gagn – okkurt bendir kanska á at tað ger meira skaða enn gagn.

Ungdómar og yngri vaksin (15-24 ár)

Hesin aldursbólkur hevur í nógv ár verið væl umboðaður á sjálvmorðshagtølunum, og eisini í tølunum fyri sjálvmorðsroyndir. Nógv staðni hava hesi tøl tíbetur verið lækkandi seinastu árini. Her sæst, at tað eru fleiri menn enn kvinnur, sum doyggja fyri egnari hond, men kvinnurnar gera fleiri sjálvmorðsroyndir enn menninir.

Tey flestu ungu sum doyggja av sjálvmorði hava sálarligar trupulleikar, serliga depression, persónsmenskuólag og alkohol- og evnismisnýtslu. Tað er eisini sannlíkt at tey sum doyggja fyri egnari hond í hesum aldursbólki, áður hava roynt at taka lívið av sær ella hava verið innløgd á psykiatriskari deild.

Hetta er kanska tann bólkurin, sum granskarar vita mest um, og tað eru nógvar ymiskar orsakir, sum økja um vandan hjá teim ungu fyri at taka lívið av sær, men gevur samstundis eina vitan um hvørji tiltøk, sum muna mest í fyribyrging. Serliga umráðandi er, at tey, sum hava samband við ungfólk, lærarar, lestrarvegleiðarar, arbeiðsgevarar, almannaverk og heilsuverk kenna til tekin og kunnu fáa eyga á hesi og fáa víst til røttu hjálpina. Serliga ung og yngri fólk við t.d. depressión, sum oftani verður yvirsæð og sostatt ikki viðgjørd meðan tíð er, eru í vanda fyri sjálvskaðandi atferð.

Sjálvmorð millum vaksin

Tey flestu, sum taka lívið av sær, eru vaksin fólk, serliga menn, og í summum londum er helvtin av teimum, sum doyggja fyri egnari hond, menn í aldrinum 25-60 ár. Tað sum spælir mest inn hjá teimum vaksnu er sálarligir trupulleikar, truplar lívsumstøður og tyngjandi lívshendingar. Vandin fyri sjálvmorði er serliga stórur tá talan er um depressión og alkohol- og evnismisnýtslu, og hesin vandin økist við aldrinum. Tað, sum hevur víst seg hava størstan týdning, tá tað snýr seg um fyribyrging av sjálvmorðum í hesum aldursbólkinum, er betri staðfesting og viðgerð av depressión.

Hóast depressión er tann størsti vandafaktorurin bæði hjá kvinnum og monnum, so eru tað serliga kvinnurnar, sum leita sær hjálp. Tí bendir á, at eitt tað mest umráðandi viðvíkjandi fyribyrging er at kunna um depressión og tey sjúkutekin hetta hevur við sær og samstundis fáa deprimeraðar menn at søkja hjálp, ístaðin fyri t.d. at royna at drukna depressiónina í fløskuni, - nakað, sum uppaftur meiri økir um vandan fyri sjálvmorði.

Sjálvmorð millum eldri fólk

Í summum londum er sjálvmorðstíttleikin størstur millum eldri fólk, men hetta mynstrið er ikki galdandi her hjá okkum, har hetta er rættuliga sjáldsamt. Hildið verður, at tað serliga er einsemi, depressión og likamlig skavank, sum eru orsakirnar til at eldri fólk doyggja fyri egnari hond. Besta fyribyrgingin er góð eldrarøkt, viðgerð av depressión og ymisk tiltøk, sum kunnu minka um einsemiskensluna, t.d . vitjunartænastur, eldrafeløg og eldratiltøk av ymsikum slagi.

Sjálvmorðsfyribyrging: hvør kann hjálpa ?

Virkin sjálvmorðsfyribyrging krevur eitt neyvt tvørfakligt samstarv og tvørfakliga tilgongd, um hetta skal rúma øllum teimum samansettu orsakunum og vegunum til sjálvmorðsatferð í øllum lívsskeiðum. Tey, sum kunnu vera við í sjálvmorðsfyribyrging umfata fakfólk í heilsuverkinum, sjálvboðin, granskarar, familju og vinir, sum hava mist onkran á hendan hátt ella sum eru rakt av sjálvmorðsatferð. Harumframt fólk í skúlaverkinum, løgreglu, vinnulívinum, eins og fólk frá átrúnaðarligum samkomum, plitikarum og fjølmiðlafólk.

Eitt av endamálunum við altjóða degnum fyri sjálvmorðsfyribyrging er at varpa ljós á trupulleikan, og fáa fólk at skilja, at sjálvmorð er ein fólkaheilsutrupulleiki, sum kann fyribyrgjast í ávísan mun, um arbeitt verður við hesum.

Føroyar er framvegis eitt land við lágum títtleika av sjálvmorði og sjálvmorðsatferð, men hetta rakar altíð hart tá hetta kemur fyri. Seinastu árini hevur verið skipað fyri tiltøkum her heima á altjóða degnum, og er tá m.a komið fram, at tað er nógv sum bendir á, at sjálvmorð í Føroyum raka nógv meinari enn í størri samfeløgum, - at nógv fleiri fólk verða rakt av hesum, tí familju og vinabondini eru tættari og meira umfatandi enn í størri samfeløgum.

Vit mangla framvegis at læra av grannalondum okkara, sum hava gjørt átøk fyri at fyribyrgja sjálvmorð, og sum hava havt við sær at talið av sjálvmorðum er fallið rættuliga nógv í fleiri av londunum.

Í ár verður ikki fyriskipað nakað alment tiltak her heima í sambandi við altjóða dagin fyri sjálvmorðsfyribyrging, men m.a. við hesum gjørt vart við dagin, tí tað er framvegis umráðandi her hjá okkum at varpa ljós á trupulleikan.