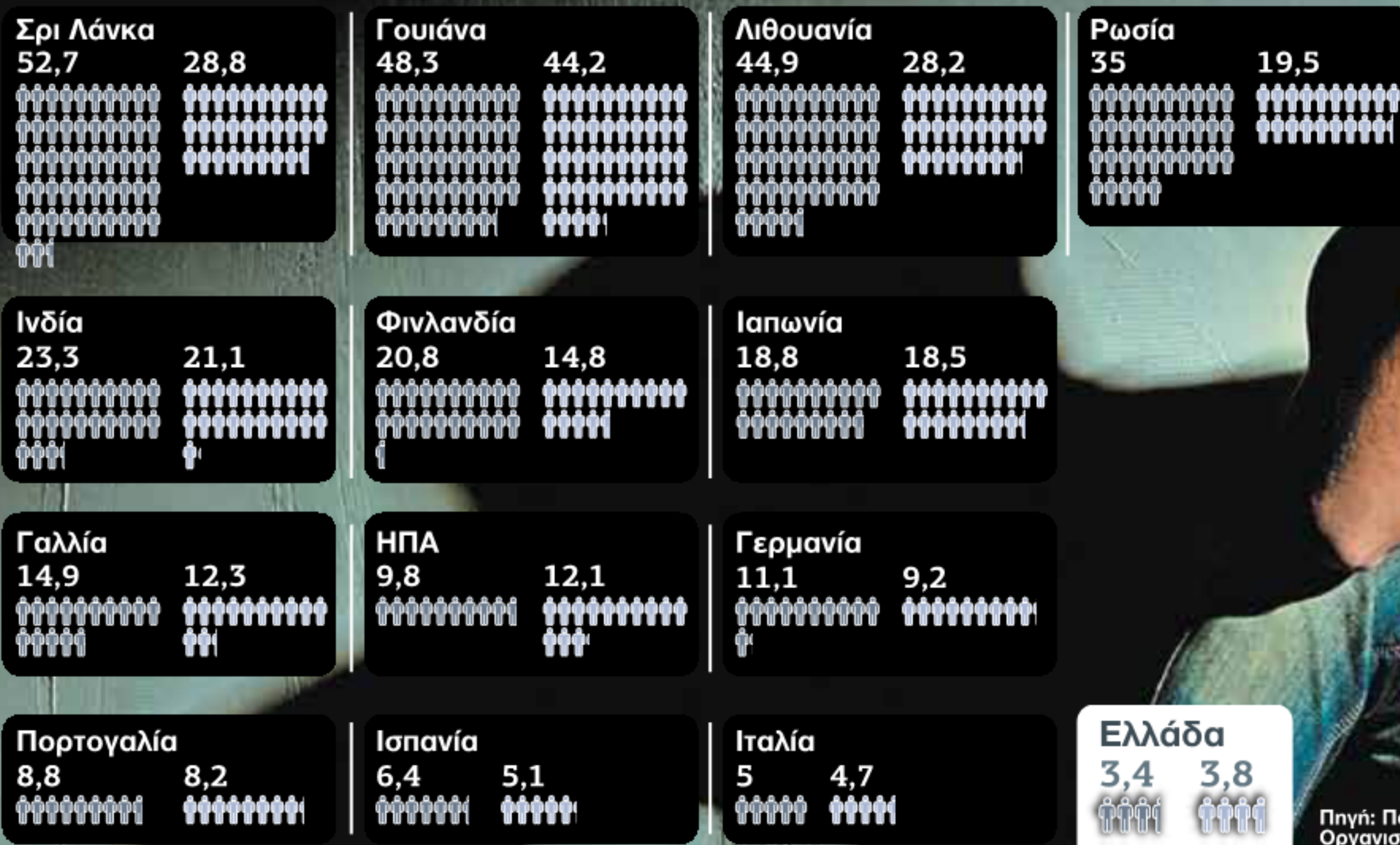


Ουραγός, ευτυχώς, η Ελλάδα

Αυτοκτονίες ανά 100.000 κατοίκους 2000 2012



Πηγή: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας



Τα ύποπα σημάδια

Όσο αποφασισμένος κι αν είναι κάποιος να βάλει τέλος στη ζωή του και όσο κι αν προσπαθεί να κρύψει τις σκέψεις του από τον οικογενειακό και φιλικό του κύκλο, υπάρχουν προειδοποιητικά σημάδια στη συμπεριφορά του – αρκεί κάποιος να τα παρατηρήσει. Όπως επισημαίνουν οι ειδικοί της Mayo Clinic, η οξθυμιά, τα ξεσπάσματα, η μείωση της αποδοτικότητας στην εργασία, στο σχολείο ή το πανεπιστήμιο, η έλλειψη διάθεσης να ασχοληθεί κάποιος με τα αγαπημένα του χόμπι ή ενδιαφέροντα, οι αναφορές (οι οποίες συχνά φαίνονται ως τυχαίες) στον θάνατο και η χαμηλή αυτοεκτίμηση (π.χ. «είμαι ένα τίποτα») αποτελούν ύποπα σημάδια.

Στην περίπτωση αυτή, όπως επισημαίνει ο ψυχίατρος Κώστας Αλεξανδρόπουλος, είναι σημαντικό να ακούσουμε την κραυγή αγωνίας των ανθρώπων που φαίνεται ότι βασανίζονται από αυτοκτονικές σκέψεις και να τους παροτρύνουμε να επισκεφθούν κάποιον ειδικό.

Ο ίδιος αντιλαμβανόμενος την αγωνία των γονέων για τα παιδιά, τους συμβουλεύει να είναι ιδιαίτερα υποστηρικτικοί, δημιουργώντας ένα περιβάλλον που ενισχύει τη θετική σκέψη.

ΠΟΔΗΛΑΤΟΔΡΟΜΙΑ.

Συμβολική ποδηλατοδρομία διοργανώνει αύριο στις 20.00 το Κέντρο Πρόληψης της Αυτοκτονίας «Κλίμακα». Οι συμμετέχοντες θα ακολουθήσουν μια κυκλική διαδρομή από και προς τον σταθμό του Ηλεκτρικού στο Θησείο.

Η κρίση δεν εκτόξευσε τις αυτοκτονίες

Παρά την οριακή αύξηση σε σύγκριση με το 2000, έχουμε από τα χαμηλότερα ποσοστά στον κόσμο

ΡΕΠΟΡΤΑΖ
ΜΑΡΘΑ ΚΑΪΤΑΝΙΔΗ - ΕΥΗ ΣΑΛΤΟΥ

Αύριο, Παγκόσμια Ημέρα για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας, κάθε πεταλιά ανά τον κόσμο αποκτά ιδιαίτερη σημασία. Στόχος είναι να διανυθούν συνολικά σε όλες τις χώρες 40.075 χλμ., όση δηλαδή και η περιφέρεια της Γης. Η Διεθνής Ένωση για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας καλεί σε ποδηλατοδρομία τους πολίτες, με στόχο να ευαισθητοποιήσει την κοινωνία για το θέμα των αυτοκτονιών.

Την ίδια ώρα, έκθεση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας προειδοποιεί ότι ένας άνθρωπος αυτοκτονεί κάθε 40 δευτερόλεπτα σε κάποια χώρα του κόσμου.

ΠΟΥ: Ένας άνθρωπος αυτοκτονεί κάθε 40 δευτερόλεπτα σε κάποια χώρα του κόσμου

Σύμφωνα με την έκθεση, που δόθηκε την Παρασκευή στη δημοσιότητα, οι αυτοκτονίες αντιπροσωπεύουν το 50% του συνολικού αριθμού βίαιων θανάτων στους άνδρες και αντίστοιχα το 71% στις γυναίκες. Είναι ενδεικτικό ότι οι απόπειρες είναι τουλάχιστον 20 φορές περισσότερες από τις αυτοκτονίες. Στην Ελλάδα τα ποσοστά των αυτοκτονιών παραμένουν από τα χαμηλότερα σε όλο τον κόσμο, παρά την οριακή αύξησή τους που αποδίδεται στην οικονομική κρίση.

Οι περισσότεροι αυτόχειρες παγκοσμίως είναι ηλικιωμένοι – άνω των 70 ετών – ενώ η αυτοκτονία εμφανίζεται ως δεύτερη αιτία θανάτου στους νέους ηλικίας από 15 έως 29 ετών. Την απόφαση να βάλουν τέλος στη ζωή τους παίρνουν πιο συχνά οι άνδρες, με το ποσοστό τους να είναι 15 αυτοκτονίες ανά 100.000 κατοίκους και των γυναικών 8.

Η χώρα μας από το 2000 έως το 2012 καταγράφει μικρή αύξηση – από 3,4 αυτοκτονίες ανά 100.000, αυξήθηκε σε

3,8 – που οφείλεται, όπως τονίζουν οι ειδικοί, ως επί το πλείστον στην οικονομική κρίση που χτύπησε τους Έλληνες.

Η ΚΡΙΣΗ. Η δυστυχία είναι συνώνυμο της οικονομικής κρίσης, προειδοποιούν οι ειδικοί, καθώς οι νέες συνθήκες, όπως για παράδειγμα η αύξηση της ανεργίας, εξαναγκάζουν τους πολίτες να προσαρμοστούν βίαια σε νέα δεδομένα. «Πόσο μάλλον όταν πρόκειται για έναν νέο μορφωμένο άνθρωπο,

ο οποίος μεγάλωσε επενδύοντας στη μόρφωσή του και στην ανάπτυξη ικανοτήτων που θα του εξασφάλιζαν ένα βέβαιο μέλλον» σημειώνει στα «ΝΕΑ» ο ψυχίατρος, Κώστας Αλεξανδρόπουλος.

«Η κρίσιμη περίοδος της συνειδητοποίησης είναι μετά τον τρίτο μήνα και έως τον έκτο. Κατά το διάστημα αυτό ο άνεργος αντιλαμβάνεται τη δυσμενή κατάσταση στην οποία έχει περιέλθει. Και τότε το αίσθημα ματαιώσης που βιώνει μπορεί να αποτελέσει επιβα-

ρυντικό στοιχείο για μια πιθανή αυτοκτονία» προσθέτει ο ειδικός.

Αντίστοιχα, το στρες που προκαλούν οι οικονομικές υποχρεώσεις σε μία κοινωνία που έχει υποστεί σοκ από τη μείωση των εισοδημάτων αποτελεί «κόκκινη ζώνη» στην ψυχολογία των πολιτών.

ΘΗΛΙΑ ΤΑ ΧΡΕΗ. Είναι ενδεικτικό ότι από τους ανθρώπους που πάσχουν από κάποιο ψυχικό νόσημα το 23% έχει χρέη από δανεισμό. Την αποκάλυψη αυτή έκανε πρόσφατα ο καθηγητής Οικονομικών της Υγείας Γιάννης Κυριόπουλος, επισημαίνοντας ότι τα δάνεια αποτελούν θηλιά στον ψυχισμό των Ελλήνων.

Αντίθετα, όπως ο ίδιος είχε προσθέσει, από τους πολίτες που δεν έχουν διαγνωστεί με ψυχικές διαταραχές μόλις το 8% έχει οφειλές από δανειακές συμβάσεις. Και κατάληξε ότι τα χρέη αρρωσταίνουν τους Έλληνες περισσότερο από ό,τι το χαμηλό εισόδημα.

Οι επιστήμονες ωστόσο επισημαίνουν ότι η αυτοκτονία είναι ένα σύνθετο φαινόμενο που δεν μπορεί να αποδοθεί σε μία μόνο αιτία. Και για να πείσουν το ευρύ κοινό χρησιμοποιούν ένα επιχείρημα που στηρίζεται στην κοινή λογική: «πολλοί άνθρωποι έχουν βιώσει σοβαρά προβλήματα, όπως η ανεργία ή μία απώλεια, αλλά δεν έχουν οδηγηθεί στην αυτοκτονία».

Επειτα από δεκαετίες παρατήρησης έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι υπάρχουν συγκεκριμένοι παράγοντες που κάνουν κάποιους ανθρώπους πιο ευάλωτους. «Τα πέντε κριτήρια που εντάσσουν έναν άνθρωπο στην ομάδα υψηλού κινδύνου είναι η ηλικία – οι αυτοκτονίες είναι πιο συχνές στην τρίτη ηλικία –, οι σοβαρές σωματικές και ψυχικές νόσοι, η έλλειψη οικογενειακής υποστήριξης, τα στρεσογόνα γεγονότα όπως η έλλειψη οικονομικών πόρων και ο κοινωνικός αποκλεισμός» τονίζει ο κ. Αλεξανδρόπουλος.

