



A **február** ősi magyar néven a Jégbontó hava. Február hónap a nevét a Februusról, a megtisztulás római istenéről kapta, illetve a hozzá kapcsolódó Februa ünnepről. Szerintem minden ember tudja, hogy ha február, akkor farsang és Valentin-nap (a szerelmesek ünnepe), de tudjuk-e mi minden kötődik még eme hónaphoz?! Ebben a hónapban van a Betegek világnapja, az Anyanyelv nemzetközi napja, a ritka betegségek napja, a nemzetközi férfinap és a társadalmi igazságosság világnapja is.

Életben maradni...



Előrebocsátom, hogy a hírlevél hosszabb lélegzetvételű lesz, de úgy gondolom, hogy a téma amellyel ebben a hónapban foglalkozunk ezt követeli meg.

A címet nem véletlenül választottam a hírlevélnek. Az oka egy nagyon tragikus és megdöbbentő eset, ami a megyében felborzolta a kedélyeket. Értelmetlen haláleset, egy kamasz fiú öngyilkossága amely - személyes véleményem szerint - megelőzhető lett volna. Ez a szörnyű tragédia adta az „inspirációt” ahhoz, hogy a hírlevélben az öngyilkosságról, annak jeleiről és megelőzhetőségéről írjak.

Minden előzmény nélkül szeretném beszúrni ide a Blikk honlapján megjelent cikket a fiú halálával kapcsolatban.

„Tragédia! Megölte magát a tinédzser zseni!

Nagykőrös – Rejtélyes öngyilkosság! Arra vágyott, hogy jobbá tegye a világot, de nem tudta elviselni a sorozatos csalódásokat, ezért véget vetett életének a nagykőrösi Bekő Laci.

A harmadikos gimnazista fiú intelligenciája messze az átlag felett volt, híres biológuskutató akart lenni, hogy egy svájci laboratóriumban megtalálja a rák ellenszerét. Tervét nem válthatta valóra, január 19-én lelkében túlcsoordult a fájdalom: elkóborolt otthonról, majd 15 kilométerrel távolabb, Nyársapát külterületén felmászott egy nagyfeszültségű vezetékre.

- A múlt pénteken tűzifát gyűjtöttem az erdőben, közben vettem észre, hogy az oszlop mellett egy test fekszik a földön. Az arcát nem láttam, a hasán feküdt, de feltűnt, hogy az egyik lába megégett, a másik meg tiszta vér. Rögtön hívtam a rendőröket – idézte fel a történeteket a közeli tanyán élő Kiss Zoltán (23). A szülők az utolsó pillanatig azt remélték, a fiú egyszer csak benyit az ajtón, ám pénteken a rendőröktől megtudták a szörnyű igazságot: a test Lacié volt.

- Azt hittem, menten megőrülök! Szavakkal nem lehet leírni azt az érzést – idézte fel a szörnyű pillanatot Károly Zoltán Pálné Ágnes, az édesanya. - Soha nem gondoltam volna, hogy képes lenne megölni magát – tette hozzá a megtört asszony. Férjével, aki saját gyermekeként szerette Lacit azóta kétségbeesetten próbálnak rájönni, hogy mi vezethetett idáig.

Átolvastuk a levelezését a számítógépen. Ennek alapján egyre inkább úgy tűnik, hogy társai valamilyen okból bántották, „kizárták” maguk közül. A legjobb barátja is elfordult tőle, akinek elvesztése különösen megviselte. Utolsó írásában, a 168 órában például 26 csalódást említett – vette át a szót a nevelőapa, Károly Zoltán Pál. A kecskeméti Bolyai János Gimnáziumban ennek ellenére azt mondják, Lacit senki nem bántotta.

Kicsit zárkózott volt, de megtalálta a barátait, ők bármikor meghallgatták. Sem a diákoktól, sem a tanároktól nem tudunk arról, hogy bántották volna. Inkább családi problémák állhatnak a háttérben – vélte dr. Főzőné Timár Éva iskolaigazgató, hozzátéve: az iskolában ma megemlékezést tartanak. A rejtélyes ügyet a rendőrség közigazgatási eljárás keretében vizsgálja. Közlésük szerint az első adatok alapján a fiút fizikailag nem bántalmazták, a halál pontos körülményeire, időpontjára a boncolás fogja megadni a választ.”

[\(http://www.blikk.hu/blikk_aktualis/megolte-magat-a-tinedzser-zseni-2044167/\)](http://www.blikk.hu/blikk_aktualis/megolte-magat-a-tinedzser-zseni-2044167/)

Elgondolkodtató...A médiának egy újabb „szenzációs” hír, a szülő és az iskola egymásra mutogat, senki nem érzi magát felelősnek. Azonban az tény, hogy egy fiú megölte magát.

Egy ember öngyilkossága minden esetben megrázó, de amikor egy fiatal dobja el magától az Életét, akkor értetlenül állunk, hogy vajon mi oka lehet egy kamasznak arra, hogy az önpusztításnak a legdurvább formáját válassza?!

A hasonló jellegű esetek kapcsán rengeteg kérdés merül fel az emberekben: Miért? Ki tudott arról, hogy a fiú öngyilkos akar lenni? Van-e egyáltalán felelőse egy öngyilkosságnak? Voltak-e jelei annak, hogy véget akar vetni az életének? És még sorolhatnám...

A serdülő fiatalok körében elkövetett öngyilkosság

Amikor meghalljuk az öngyilkosság szót, sok érzés és gondolat fut át az agyunkon.

Én soha nem tudnék ilyet tenni... Családom, barátaim körében nem fordulhatna elő...Csak a szeretteinek okoz fájdalmat az ilyen ember és nem is gondol bele... Ha annyira meg akart halni, megérdemelte, nem becsülte meg igazán az életet... Hogy képes valaki leugorni a tizedikről vagy vonat elé vetni magát? Az ilyen nem lehet normális, elborult elme kell hozzá... A bolond, képes volt bevenni összes gyógyszerét alkohollal keverve... Rákos volt, így már érthető!

Ha őszintén a szívünkre tesszük a kezünket, ezek a mondatok - ha nem is hagyják el a szánkat a téma kapcsán - gondolatban megjelennek. És vajon megjelennek-e azok az érzések bennünk, hogy mi vezethet el odáig, hogy egy ember eldobja magától a legsodálatosabb dolgot, az Életet? Lehetett-e volna segíteni egy olyan embernek, aki öngyilkosságot követett el? Vállaljuk-e a felelősséget, ha a családuknban vagy a környezetünkben valaki öngyilkos lesz?

A társadalmi felfogásba, gondolkodásba mélyen beleivódtak ezek a vélemények, félelmek, háritások. Ha magáról az öngyilkosságról vagy csak annak kísérletéről hallunk igazából nem tudjuk, hogy hogyan viszonyuljunk hozzá, hiszen az egész jelenség megmagyarázhatatlan. Lehet, hogy éppen ezért nem vesszük a fáradságot, hogy tájékozódjunk a téma kapcsán és így maradnak a helytelen előítéletek.

Rizikófaktorok és kockázatos helyzetek

Az öngyilkosság nem egyfajta különös betegség. Az öngyilkosság egy út tragikus, azonban elkerülhető vége. Egy olyan örvénylő lelki állapot, amelybe bárki belesodródhat és ahol az önpusztítás közeli, szinte kézzelfogható veszéllyé válik.

Ennek az állapotnak a bekövetkezéséhez sok tényező pillanatnyi kedvezőtlen, tragikus együttállása szükséges. E tényezők nem egyik napról a másikra jelennek meg, hosszú ideje lappanghatnak a háttérben, és legtöbbjük felismeréséhez nincs szükség szakemberre.

Nincs öngyilkosságra immunis ember.

Bizonyos körülmények fennállása esetén – genetikai, valamint környezeti tényezők okán – egyes családokban nagyobb valószínűséggel jelenik meg öngyilkos viselkedés, mint másokban. A kamaszodó korosztály speciális élethelyzetben van, amelyet olykor nagyon nehéz elviselni, megélni vagy feldolgozni és ha ez még nem lenne elég gyakran járul még hozzá sok egyéb kedvezőtlen tényező.

Tekintsük át a legfontosabbakat:

Kulturális és szociodemográfiai tényezők

A rossz szocioökonómiai helyzet, az alacsony iskolai végzettség és a családot érintő munkanélküliség egyértelmű kockázatot jelent. De ide sorolható a kulturálisan más csoportok esetében az a konfliktusforrás ami az egyéni és csoportértékek között fellelhető.

A kulturális másság és a migráció mellett társadalmi szinten a megszokottól eltérő magatartás is veszélyeket hordoz. Az átlagostól eltérő szexualitású serdülőket például egyaránt nehezen fogadják el az iskolai közösségekben, az osztályban és a családban ; s emiatt önfogadási nehézségeik vannak, negatív énképet alakítanak ki. Nem ritkán hiányoznak az életükből az optimális fejlődéshez szükséges segítő modellek.

Családi élet és negatív életesemények

A zavart családi mintázatok és a korai életkorban elszenvedett, feldolgozatlan traumák erősen befolyásolhatják a felnövekvő gyermek későbbi életének kimenetelét. Az alábbi felsorolásban szerepelnek az öngyilkos serdülők családjának gyakori jellemzői:

- a szülők súlyos pszichés zavara
- alkohol és drogabúzus, vagy antiszociális viselkedés a családban
- a családban bekövetkezett korábbi öngyilkosságok, vagy öngyilkossági kísérletek
- agresszív, bántalmazó magatartás (pl. fizikai, lelki, szexuális bántalmazás)
- a gyermek elhanyagolása, szegényes kapcsolattartás a gyermek nevelését ellátó oktatási intézménnyel
- sűrűn előforduló házastársi veszekedések; feszültség, agresszivitás
- gyakori költözés, lakhelyváltás
- túlságosan magas elvárások, vagy túlságosan engedékenység a gyermek iránt
- a szülő tekintélyvesztése, vagy túlságosan merev, erőszak árán is fenntartott tekintély
- elutasítást közvetítő, elhanyagolásra utaló negatív érzelmi környezet, amelyben a szülőnek nincs kellő ideje és energiája arra, hogy kielégítse a gyermek érzelmi szükségleteit, és a nehéz helyzetekben mellette álljon
- családi rigiditás
- örökbefogadás

A felsorolt családi mintázatok gyakran (de nem általánosan!) jellemzik az öndestruktív emberek környezetét.

Kognitív stílus és személyiség

Egyes személyiségjegyek serdülő korban hangsúlyosan előtérbe kerülhetnek és ezek összekapcsolódhatnak az önpusztító magatartással. E tulajdonságok és tényezők a következők:

1. hangulatváltozások
2. düh, agresszív viselkedés
3. antiszocialitás
4. ágálás (acting out)
5. erős impulzivitás, lobbanékonyság
6. ingerlékenység
7. merev gondolkodás, egysíkú megküzdési módok
8. nehézségek esetén gyenge probléma-megoldási képesség
9. gyenge realitásérzék
10. saját „képzelt világ” felépítése
11. fantáziák a saját kiválóságról, amelyek időszakosan értéktelenség érzésbe váltanak
12. általános csalódottság érzés

13. apró fizikai sérülések, vagy enyhe lelki terhek hatására is könnyen kiváltódó, erős szorongás
14. önelégültség
15. kisebbségi érzés, bizonytalanság, amelyet a veszélyeztetett a saját kiválóságának hangsúlyozásával, mások elutasításával vagy a társak és felnőttek felé mutatott provokatív viselkedéssel leplezhet
16. bizonytalan szexuális identitás és szexuális orientáció
17. ellentmondásos érzelmekkel terhelt viszony a szülőkkel, más felnőttekkel és a barátokkal

Pszichiátriai zavarok

1. Depresszió

Leggyakrabban a depresszió és az antiszociális viselkedés kombinációját jelölik meg a serdülőkori öngyilkosságot kísérő mentális állapotként. Több kutatás is megállapította, hogy az öndestruktív kamaszok mintegy háromnegyedénél depressziójegyek figyelhetők meg. A depressziós tanulók azonban nem feltétlenül a lelki segítséget keresnek, hanem inkább fizikai tüneteikkel fordulnak orvoshoz. Általános panasz lehet a fejfájás, a hasfájás, valamint a lábban és a mellkasban jelentkező lüktető fájdalom.

A depressziós lányok többnyire visszahúzódnak, csendesek, leverték és passzívak. Velük ellentétben, a depressziós fiúkat inkább jellemzi a rendbontó, agresszív viselkedés, aminek következtében igen sok figyelmet kapnak tanáraiktól és szüleiktől. Agresszivitásuk következményeként magányossá válhatnak, ami már önmagában is öngyilkossági kockázatot jelez.

Fontos tudni, hogy a depresszió sem az öngyilkossági kísérleteknek, sem pedig az öngyilkossági gondolatok átélésének nem feltétele, és nem is szükségszerű velejárójuk.

2. Alkohol és drogabúzus

A fiatal öngyilkosok körében fokozottabban előfordul a tettük elkövetése előtt valamilyen szert fogyaszt.

3. Evészavarok

Nagyon sok fiatalra igaz, hogy elégedetlen a kinézetével, testi adottságaival, ezért sokat foglalkozik az étrend, a diéta kérdésével, sőt akár fogyókúrába is kezd. Extrém esetekben anorexia vagy bulímia is felléphet és az előbbivel gyakran párosul a depresszió és az öngyilkosság kockázata is nő.

Korábbi öngyilkossági kísérlet(ek)

Tény, hogy aki már egyszer próbálkozott az öngyilkossággal, nagyobb az esélye, hogy az életében bekövetkező újabb nehézségre is ezzel a megoldással fog élni.

Negatív életesemények

Serdülőknél világosan kimutatható a fokozott stressz-érzékenység. Ez megnehezíti a negatív életeseményekkel való megfelelő megbirkózást, aminek következtében az öngyilkosság sok esetben közvetlen kapcsolatban áll egyes stresszterhes élethelyzetek bekövetkeztével. A túlérzékeny emberből a megpróbáltatások tehetetlenséget, reménytelenséget, kétségbeesést váltanak ki, és öngyilkossági gondolatok hatalmasodhatnak el rajta.

Az öngyilkos viselkedés megjelenését befolyásoló helyzetek és események

A leggyakrabban előforduló okok:

- családi problémák
- elválás a barátoktól, osztálytársaktól, a szerelmi partnertől
- érzelmi szempontból jelentős személy halála
- szakítás, szerelmi kapcsolat felbomlása
- személyközi konfliktusok
- fegyelemproblémák, jogi következménnyel járó kihágások, szabálysértések
- öndestruktív magatartás, amelyet az egyén a kortárscsoport nyomására, vagy annak elfogadása érdekében tanúsít (destruktív önelfogadás)
- iskolai erőszak, viktimizáció
- tanulási zavarok, csalódás a saját iskolai teljesítményben
- túlságosan, irreálisan magas iskolai, tanári elvárások
- munkanélküliség, rossz anyagi körülmények
- nem kívánt terhesség és abortusz
- HIV-fertőzés, egyéb szexuális úton terjedő betegségek
- súlyos fizikai betegségek
- természeti katasztrófák

Média szerepe

Ismert jelenség, hogy híres személyek öngyilkosságának híre a súlyos depresszióban, válsághelyzetben élőkre erőteljes ösztönző erővel hat, könnyen tud a helyzettel azonosulni ezáltal megszorodhat a hasonló módszerrel elkövetett öngyilkosságok száma.

Korszerű kutatások adataiból tudjuk, az sem mindegy, a média hogyan kezeli, mutatja be az öngyilkossági eseményt, szenzációs hírként jeleníti-e meg, vagy a hátterét, alternatíváit, a lehetséges segítség módjait is megkísérli leírni.

A figyelmeztető jelek

A lelki terheltség felismerése

A lelki leterheltséget általában a serdülő teljesítményében, viselkedésében vagy óralátogatási szokásaiban bekövetkezett drámai változás jelezheti:

1. a szokásos tevékenységek iránti érdeklődés elvesztése
2. az iskolai teljesítmény általános romlása
3. a tanórákon felmutatott erőfeszítés csökkenése
4. iskolai rendbontás, deviáns viselkedés

5. ismétlődő igazolatlan hiányzások, iskolakerülés
6. erős dohányzás, alkohollal, könnyű vagy kemény drogokkal való visszaélés
7. összeütközés a rendőrséggel, iskolai erőszak

A felsorolt tényezők ismeretében lehetőségünk van rá, hogy még azelőtt azonosítsuk a mentális és szociális terhektől szenvedő, öngyilkos szándékú fiatalokat, mielőtt ez a gondolatuk cselekvésbe fordulna át. Ha megbizonyosodunk róla, hogy veszélyhelyzetről van szó, akkor tudunk megfelelő segítséget adni időben.

Korábbi öngyilkossági kísérletek

Egyik legjelentősebb kockázati tényező a korábbi öngyilkossági kísérletek előfordulása. A stresszhelyzetbe került fiatalok hajlamosak megismételni a régebbi élethelyzetekben használt problémamegoldási módjaikat – ezen belül az öngyilkossági kísérletet is.

Depresszió

Már volt szó róla, hogy a depresszió igen erős rizikót jelent. Amellett, hogy a diagnózist általános orvos vagy gyermekpszichiáter állíthatja fel, e betegség alapvető tüneteit és azok változatosságát (20,21) a tanároknak és más iskolai szakembereknek is ismerniük kell(ene). Probléma azonban, hogy a viszonylag egyértelmű betegségkép ellenére, ennek az állapotnak több közös jegye is van a serdülőkorban bekövetkező természetes változásokkal. A kamaszokat sűrűn jellemzik az alacsony önértékelés, a csüggedtség, a koncentrációs nehézségek, sőt akár fáradtságtól és alvászavaroktól is szenvedhetnek – mindezek pedig a depresszió velejárói. (Egyébként, a depressziós felnőttekkel összehasonlítva, a depressziós fiatalok több ételt fogyasztanak, többet alszanak, és gyakrabban ágálják indulataikat.) Ha a felsorolt jelzések elhúzódóak, sőt, egyre súlyosbodnak, érdemes fokozottan odafigyelni.

Serdülőkorban a depressziós, sőt esetenként a szuicid gondolatok már azért is természetesek lehetnek, mert ebben az életkorban fokozottan foglalkoztatnak bennünket a létezés problémái. Érdemes mérlegelni, hogy mennyire intenzíven jelentkeznek, érzelmileg mennyire érintik és mennyi ideig terhelik az egyént, milyen kontextusban bukkannak fel.

Hogyan segíthetünk?

Az öngyilkosság sohasem úgy következik be, mint derült égből a villámcsapás. A terhelt diákok környezetüknek figyelmeztető jelzéseket adnak le, és szerencsés módon, ezáltal terepet is felkínálnak az intervenció számára. Összegzésként néhány prevenció ajánlás:

- Ismerjük fel a személyiségzavarban érintett diákokat, és gondoskodjunk szakszerű segítségről.
- Tájékoztatás a segélyszolgálatokról
- Az érzelm kifejezés bátorítása
- A serdülők önértékelésének javítása
- Tartsunk fenn közeli tanár-diák kapcsolatot; beszéljünk a problémákról, az érintetteket kezeljük empátiával, viszonyuljunk hozzájuk segítő szándékkal.

- A lehetőségekhez mérten csökkentünk a gyermekekre és fiatalokra nehezedő lelki terheket.
- Ismerjük meg, és ismerjük fel (pl. képzések által) az öngyilkossági szándék korai verbális és viselkedési jeleit.
- A gyengébb teljesítményű diákoknak nyújtunk segítséget a tanulásban.
- Figyelünk oda az iskolakerülésre, a csavargásra – ez a magatartás krízisjegy.
- Ha szükséges, csökkentünk a lelki betegségekkel járó megbélyegzettség érzését.
- Törekedünk az alkohol- és droghasználat megelőzésére.
- Korlátozzuk az önkárosításra alkalmas anyagokhoz való hozzájutás lehetőségét (rovarirtó, fegyverek, gyógyszerek)
- A tanárok számára tartunk, szervezünk stresszoldó foglalkozásokat

Az öngyilkosság megelőzésének kulcsmozzanata a lelki terheltség és/vagy az öngyilkossági veszély korai felismerése, hiszen ez ÉLETMENTŐ lehet.