

- Uvod • Epidemiologija • Uzroci • Metode pokušaja • Prevencija samoubistva • Liječenje pokušaja samoubistva • Utjecaj samoubistva

## Uvod

Samoubistveno (suicidalno) ponašanje uključuje samoubistvene kretnje, pokušaje samoubistva i izvršeno samoubistvo.

- Samoubistveni planovi i djelovanja koji se čine slabo vjerojatnima da bi mogli biti kobni nazivaju se samoubistvene kretnje.
- Samoubistvena djelovanja koja imaju namjeru biti kobna, ali koja ne uspiju zovu se pokušaji samoubistva. Neke se ljude koji pokušaju samoubistvo otkrije rano i spasi. Drugi su ljudi koji pokušaju samoubistvo ambivalentni u odnosu na umiranje pa pokušaj može ne uspjeti zbog toga što je ovaj vapaj za pomoć spojen sa jakom željom da se živi.
- Konačno, izvršeno samoubistvo ima za posljedicu smrt. Sve samoubistvene misli i ponašanja, bili kretnje ili pokušaji, mora se ozbiljno shvatiti.

Samouništavajuće ponašanje može biti neposredno i posredno. Samoubistvene kretnje, pokušaj samoubistva i izvršeno samoubistvo primjeri su neposrednog samouništavajućeg ponašanja. Posredno samouništavajuće ponašanje uključuje općenito ponovljeno poduzimanje opasnih djelovanja bez svjesne namjere umiranja. Primjeri posrednog samouništavajućeg ponašanja uključuju prekomjerno pijenje i upotrebu droga, teško pušenje, prejedanje, nebrigu za zdravlje, samoranjavanje, nesmotreno upravljanje vozilom i kriminalno ponašanje. Za ljude koji su uključeni u posredno samouništavajuće ponašanje katkada se kaže da imaju "želju za smrću", ali obično ima mnogo razloga za takvo ponašanje.

## Epidemiologija

Budući da su statistički podaci o samoubistvu temeljeni uglavnom na potvrdama o smrti i izvješćima mrtvozornika, oni gotovo sa sigurnošću podcjenjuju pravu učestalost. Čak i uz to samoubistvo je među 10 prvih uzroka smrti. Na samoubistvo se odnosi 30% smrti među studentima i na 10% smrti ljudi u dobi između 25-34 godine života. Međutim, više od 70% osoba koje izvrše samoubistvo su u dobi iznad 40-te godine života, a učestalost jako raste u onih iznad 60-te godine života, naročito kod muškaraca.

Stope samoubistva su više u gradskim nego u seoskim područjima.

Za razliku, pokušaji samoubojstva su češći prije u srednjoj životnoj dobi. Pokušaj samoubistva je naročito čest među neudatim djevojkama u razvojnoj dobi i neoženjenim muškarcima u

30-tim godinama. Premda žene pokušaju samoubistvo tri puta češće nego muškarci, muškarci izvrše samoubistvo četiri puta češće nego žene.

Oženjeni muškarci i udate žene rjeđe pokušaju ili izvrše samoubistvo nego odvojeni, rastavljeni ili udovci i udovice koji žive sami. Samoubistva su češća među članovima obitelji u kojima je bilo pokušanog ili izvršenog samoubistva. Stopa samoubistava posljednjih godina raste među crncima, ali je niža od one u bijelaca. Premda se povisila stopa među crnkinjama, ukupna stopa ostaje niska. Među američkim starosjediocima posljednjih se godina stopa povisila i u nekim plemenima je pet puta viša od nacionalnog prosjeka, naročito među mladim muškarcima.

Mnoga se samoubistva događaju u zatvorima, naročito mladih muškaraca koji nisu učinili nasilne zločine. Ti se ljudi obično objese, često tokom prve sedmice utamničenja. Grupna samoubistva, bez obzira uključuju li velike brojeve ili samo dvoje ljudi (kao što je par ljubavnika ili supružnika) odaju krajnji oblik identificiranja sa drugom osobom. Samoubistva u velikim skupinama događaju se u visoko emocionalnim ili fanatičnim vjerskim okolišima koji nadvladaju jaki poriv za samoočuvanjem.

Stope samoubistva među sucima, zubarima, doktorima (naročito liječnicama) i vojnim osobljem viša je nego u općoj populaciji. Uobičajen način samoubistva u doktora je predoziranje lijekovima, vjerojatno zbog toga što doktori mogu do nje lako doći i znaju kolika je smrtna doza.

Samoubistvo se rjeđe javlja među praktičkim vjernicima većine religioznih skupina (naročito u rimokatolika), koje općenito podupiru njihova vjerovanja, imaju uske društvene veze koje štite od djelovanja samouništenja i religiozna im vjerovanja zabranjuju samoubistvo. Međutim, povezanost sa vjerom i jaka vjerovanja ne sprječavaju u svakom slučaju silovite, neplanirane samoubistvene činove koji nastaju zbog frustracije, srdžbe i očaja, naročito kada su praćeni osjećajima krivnje i bezvrijednosti.

Samoubistvene poruke ostavlja oko jedne na šest osoba koji naprave samoubistvo. Poruke su često u vezi sa ličnim odnosima i događajima koji će se zbiti nakon smrti osobe. Poruke koje napišu stariji ljudi često izražavaju brigu za one koji ostaju, dok poruke koje pišu mlađi mogu biti ljutite i osvetoljubive. Poruka koju ostavi netko ko pokuša, ali ne napravi samoubistvo ukazuje da je pokušaj bio promišljen pa je zbog toga rizik ponovnog pokušaja velik.

### Uzroci

Samoubistveno ponašanje obično je posljedica međusobnog djelovanja nekoliko faktora:

- Duševni poremećaji, u prvom redu depresija i zloupotreba tvari
- Društveni činioci, razočaranje, gubitak i pomanjkanje društvene potpore
- Poremećaji ličnosti, impulzivnost i agresija
- Neizlječiva fizička bolest

Znatno više od polovice ljudi koji pokušaju samoubistvo su u depresiji. Bračni problemi, završen ili nesretan ljubavni odnos ili nedavni bolni gubitak, naročito među starijima, može ubrzati depresiju. Često jedan činioc, kao što je prekid važnog odnosa, vidi se kao zadnja slamka. Do pokušaja samoubistva može dovesti depresija u kombinaciji sa fizičkom bolesti. Fizička nespličnost, naročito hronična i bolna, vjerovatnije će završiti samoubistvom. Fizička bolest, naročito ona ozbiljna, hronična i bola, ima važnu ulogu u 20% samoubistava među starijim ljudima.

Samoubistvo je često konačan čin u toku samouništavajućeg ponašanja. Samouništavajuće ponašanje je značajno češće među ljudima koji su imali traumatična iskustva u dječjoj dobi, naročito ako su pretrpjeli zlostavljanje ili bili zanemarivani ili nevolje u domu sa jednim roditeljem, možda zbog toga takvi ljudi vjerojatnije imaju poteškoće da uspostave sigurne smislene odnose. Pokušaj samoubistva je vjerojatniji među zlostavljanim ženama od kojih su mnoge doživjele zlostavljanje u dječjoj dobi.

Alkohol povećava opasnost od samoubistvenog ponašanja pogoršavajući osjećaje depresije i

smanjivanjem samokontrole. Oko polovice onih koji su pokušali samoubistvo pod tim su utjecajem u vrijeme pokušaja. Kako alkoholizam sam po sebi, naročito pijenje na gozbama, često uzrokuje duboke osjećaje grižnje savjesti u međurazdobljima, alkoholičari su naročito skloni samoubistvu čak i kad su trijezni.

Tokom dubokog ali privremenog preokreta depresivnog raspoloženja može doći do žestokog samoozljeđivanja. Promjene raspoloženja mogu uzrokovati lijekovi ili teška bolest. Osoba u koje se događa preokret depresivnog raspoloženja često je djelomično svjesna a kasnije se može samo nejasno sjećati pokušaja samoubistva. Ljudi sa epilepsijom (naročito oni s epilepsijom sljepoočnog režnja) izloženi su većem riziku samoubistvenog ponašanja od normalnog zbog dva razloga, prvo jer često imaju kratke ali duboke epizode depresije i drugo, jer su im pri ruci lijekovi propisani za njihovo stanje koji mogu poslužiti za izvršenje nauma.

Osim depresije i drugi duševni poremećaji mogu povećavati pokušaje samoubistva, npr. ljudi sa shizofrenijom, naročito oni koji su i u depresiji (prilično čest problem u shizofreniji) vjerojatnije će prije napraviti pokušaj samoubistva nego oni koji nemaju taj poremećaj. Metod samoubistva koju izaberu shizofreničari može biti neobičan, ali je često žestok. Pokušaji samoubistva shizofreničara obično su uspješni. Samoubistvo se može pojaviti rano u bolesti i može biti prvi očiti pokazatelj da osoba ima shizofreniju.

Ljudi sa poremećajima ličnosti također su u opasnosti od pokušaja samoubistva, naročito emocionalno nezreli ljudi koji teško podnose frustracije i koji na stres reaguju silovitom žestinom i agresijom. Takvi ljudi mogu prekomjerno piti alkohol, zloupotrebiti droge ili činiti kaznena djela. Samoubistveno ponašanje je katkada ubrzano stresovima koji neizbježno proizidu iz prekida poremećenih veza i opterećenja u uspostavljanju novih veza i životnih stilova.

Drugi važni aspekt pri pokušaju samoubistva je element ruskog ruleta pri čemu osoba odlučuje prepustiti sudbini da odredi ishod. Neki slabi ljudi nalaze uzbuđenje u opasnostima aktivnosti koje uključuju "koketiranje" sa smrću, kao što su nemarno upravljanje vozilom ili opasni (ekstremni) sportovi.

- |  |                            |   |          |
|--|----------------------------|---|----------|
| Visoko rizični činioci za izvršeno samoubistvo | Osobni i društveni činioci | • | Muškarac |
|  |                            | • | Dob      |
- iznad 60 godina
- Anamneza o prethodnom pokušaju samoubistva
  - Anamneza o samoubistvu ili poremećaju raspoloženja u obitelji
  - Nedavno odvajanje, rastava ili smrt bračnog druga

- Društvena odvojenost, sa stvarnim ili umišljenim bezosjećajnim ponašanjem rođaka ili prijatelja
  - Osobno značajne godišnjice, kao što je godišnjica smrti voljene osobe
  - Nezaposlenost ili financijske poteškoće, naročito ako su uzrokovale jaki pad društvenog standarda
  - Zloupotreba alkohola ili droga
  - Razrađeno planiranje samoubistva i poduzimanje mjera opreza da se ne otkrije
  - Nedavno ponižavajuće životno iskustvo
- Duševni i fizički činioci
- Depresija (naročito manično-depresivna bolest)
  - Uzrujanost, nemir i tjeskoba
  - Osjećaji krivnje, manjkavosti i beznađa
  - Samoocrnjujući govor ili ponašanje
  - Lako razdražljiva, neprijateljska ličnost
  - Krivo uvjerenje da se ima rak, srčana bolest ili druga ozbiljna bolest
  - Priviđanja (halucinacije) pri kojima glas naređuje pokušaj samoubistva
  - Fizička bolest koja je hronična, izaziva jaku bol ili invalidnost, naročito ako je osoba prethodno bila zdrava
  - Upotreba lijekova, kao što je rezerpin, koji mogu uzrokovati tešku depresiju

### Metode pokušaja samoubistva

Način koji osoba izabere za počiniti samoubistvo često određuju raspoloživost i kulturalni činioci. Način može odražavati ozbiljnost namjere, budući da neke metode, kao što je skok sa visoke zgrade prave preživljavanje praktički nemogućim, dok druge, kao što je uzimanje previsoke doze lijeka, čine spašavanje mogućim. Međutim, upotreba metode koja se nije pokazala kobnom, ne mora ukazivati da je namjera osobe bila manje ozbiljna.

Predoziranje lijekom je najčešće korištena metoda u pokušajima samoubistva. Kako doktori više često ne propisuju barbiturate, broj predoziranja tim lijekovima se smanjio, međutim, povećava se broj predoziranja drugim psihotropnim lijekovima, kao što su sredstva protiv depresije. Predoziranje aspirinom palo je od više nego 20% slučajeva na oko 10%. U oko 20% pokušaja samoubistva koriste se dvije ili više metoda ili kombinacija lijekova, što povećava rizik umiranja.

Od ukupnog broja samoubistava najčešće metoda koja se koristi u SAD ustrel vatrenim oružjem. Tu metodu pretežno koriste dječaci muškarci. Žene radije koriste tzv. nežestoke metode kao što su otrovanje (ili predoziranje lijekovima) i utapanje, premda se broj samoubistava ustrelom među ženama posljednjih godina povećao. Grube metode kao što su ustrel ili vješanje nisu česte pri pokušajima samoubistva, jer obično završavaju smrću.

Samoubistveni čin često je pokazatelj agresije prema drugima kao što se može vidjeti pri umorstvima nakon kojih dolazi do samoubistva te u visokoj incidenciji samoubistva među zatvorenicima koji odslužuju kazne za grube zločine.

### **Prevenција samoubistva**

Svaki samoubistveni čin ili prijetnju treba smatrati ozbiljnim. Zbog toga što 20% ljudi koji pokušaju samoubistvo ponove pokušaj unutar jedne godine, ljude koji pokazuju samoubistvene kretnje ili koji su pokušali samoubistvo treba liječiti. Kobra je oko 10% svih pokušanih samoubistava.

Iako katkada samoubistvo ili pokušaj samoubojstva dolazi kao potpuno iznenađenje ili šok, čak i za bliske rođake, prijatelje ili suradnike, u većini slučajeva postojali su znaci upozorenja. Kako je većina ljudi koji počine samoubistvo u depresiji, najvažniji praktički korak u sprječavanju samoubistva je depresiju ispravno dijagnosticirati i liječiti. Međutim, rizik od samoubistva se zapravo povećava blizu početka liječenja depresije, kako osoba postaje aktivnija i odlučnija, ali se još uvijek osjeća depresivnom.

Dobra psihijatrijska i društvena briga nakon pokušaja samoubistva su najbolje mjere sprječavanja daljnjih pokušaja samoubistva. Kako su mnogi ljudi koji pokušaju samoubistvo

prethodno pokušali samoubistvo, psihijatrijska se ocjena provodi ubrzo nakon pokušaja samoubistva. Ocjena pomaže doktoru da prepozna probleme koji su doprinijeli tom činu i planirati odgovarajuće liječenje.

Dobrim su se pokazali centri za sprječavanje samoubistva sa 24-satnim vrućim telefonskim linijama za sve one koji se osjećaju da su u nevolji. Centri su po potrebi povezani sa centrima hitne medicinske pomoći i policijom.

### **Liječenje pokušaja samoubistva**

Mnogi ljudi koji pokušaju samoubistvo prihvaćaju se u besvjesnom stanju u bolničkom odjelu za hitna stanja.

Kada se zna da je osoba uzela preveliku dozu lijeka ili otrova, doktor poduzima sljedeće korake:

- Uklanja koliko god više može lijeka ili otrova iz bolesnikova tijela nastojeći spriječiti apsorpciju i ubrzavajući izbacivanje otrova iz tijela
- Nadzire životne znakove i liječi simptome da osobu održi živom
- Primjenjuje antidot, ako je pojedan specifični lijek potpuno sigurno poznat i ako postoji antidot.

Premda je većina ljudi fizički dovoljno dobro da se može otpustiti čim se neka ozljeda izliječi, oni često ostaju u bolnici zbog psihijatrijske ocjene i liječenja. Za vrijeme psihijatrijske ocjene, osoba može nijekati bilo kakav problem. Zapravo prilično često tešku depresiju koja je dovela do samoubistvenog čina prati kratkotrajno veselo raspoloženje pa su daljnji samoubistveni pokušaji rijetki odmah nakon prvog pokušaja. Ipak, rizik pokušaja drugog samoubistva je visok ukoliko problemi osobe nisu riješeni.

Duljina boravka u bolnici i vrsta potrebnog liječenja su različiti. Ljudi koji imaju tešku psihijatrijsku bolest obično se prihvataju u bolničku psihijatrijsku jedinicu zbog trajnog nadzora sve dok se njihovi problemi koji voe do samoubistva ne riješe ili dok se osoba sa njima može uhvatiti u koštac. Smještaj u bolnicu može zahtijevati nenamjerno zatvaranje, proces kojim osoba može biti zadržana na brizi protiv svoje volje, jer je opasna za sebe i za druge.

### **Utjecaj samoubistva**

Izvršeno samoubistvo ima snažni emocionalni utjecaj na svakoga tko je uključen.

Obitelj osobe, prijatelji i doktor mogu se osjećati krivima, posramljenima te imati grižnju savjesti jer nisu uspjeli spriječiti samoubistvo.

Oni mogu prema osobi osjećati srdžbu. Konačno shvate da nisu mogli biti sveznajući i svemoćni i da se samoubistvo u većini slučajeva nije moglo spriječiti.

Pokušaj samoubistva ima sličan utjecaj. Međutim, osobe bliske samoubojici imaju mogućnost iskazati svoje osjećaje odgovarajući na vapaj osobe za pomoć.