

mieli

Suomen Mielenterveys ry

Itsemurhat, itsetuhoisuuden puheeksiottaminen.

MIELI ry:n Itsemurhien
Ehkäisykeskus

Tavoitteena tänään ymmärtää

- itsemurhaa, itsetuhoisuutta ilmiönä ja sen yleisyyttä useasta näkökulmasta.
- se, että itsemurhiin ei ole yksilötasolla olemassa helppoja selityksiä, yksinkertaistuksia on syytä varoa.
- miten itsensä tappaminen muuttuu mahdolliseksi, mitä ihmisessä tapahtuu kun itsensä tappaminen alkaa, on vaarassa alkaa.
- milloin ja millä tavalla itsetuhoisuuden riskiä on mahdollista, tehokkainta arvioida. miten kohdata itsetuhoisen ihminen, miten estää itsemurha .
- miksi ja miten pitää huolta itsestään itsetuhoisuutta kohdatessa.

Tavoitteena on myös

- **Mainita itsemurha-sana monta kertaa.**

Itsemurhat maailmalla

Itsemurhat maailmalla, WHO.

- 800 000 ihmistä tappaa vuosittain itsensä, heistä n. puolet Kiinassa ja Intiassa ja 79% keski- ja pienituloisissa maissa.
- *Itsemurhayrityksiä on n. 20-40 kertainen määrä kuolemiin verrattuna!*

Itsemurhat maailmalla, WHO.

- 800 000 ihmistä tappaa vuosittain itsensä, heistä n. puolet Kiinassa ja Intiassa.
Itsemurhayrityksiä on n. 20-40 kertainen määrä kuolemiin verrattuna.
- 10,5 ihmistä/100 000 (ikävakioitu luku)
- Rikkaissa maissa keski-ikäiset miehet ja keski- ja pienituloisissa maissa nuoret aikuiset ja vanhat naiset, ovat erityisesti riskialttiita itsemurhille.
- Maailmanlaajuisesti itsemurha on toiseksi suurin kuolemansyy 15-20 vuotiailla.

Itsemurhat maailmalla, WHO.

- 800 000 ihmistä tappaa vuosittain itsensä, heistä n. puolet Kiinassa ja Intiassa. *Itsemurhayrityksiä on n. 20-40 kertainen määrä kuolemiin verrattuna!*
- 10,5 ihmistä/100 000 (ikävakioitu luku)
- Rikkaissa maissa keski-ikäiset miehet ja keski- ja pienituloisissa maissa nuoret aikuiset ja vanhat naiset, ovat erityisesti riskialttiita itsemurhille.
- Maailmanlaajuisesti itsemurha on toiseksi suurin kuolemansyy 15-20 vuotiailla.

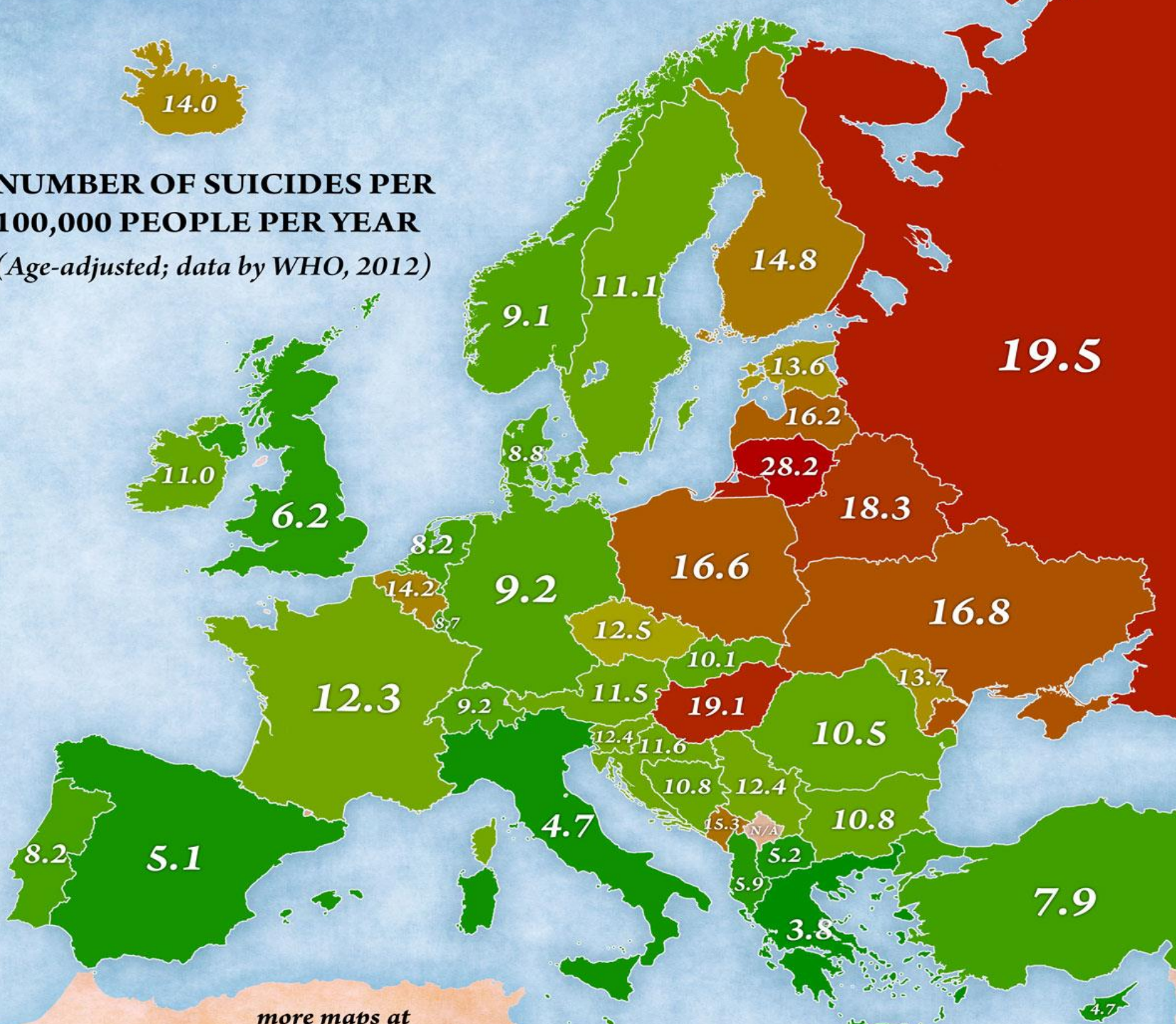
- YK:n 112 jäsenvaltioista vain 60:llä on luotettava itsemurhatilastointi – alitilastointi on enemmän kuin todennäköistä, kuolinsyyntutkinta ei ole resurssoitu, itsemurha on tabu, ongelmia on vieläkin myös lakiin liittyen.

Eurooppa

-56 200 itsemurhaa vuodessa

**-Saksa (10 200), Ranska (9 200), Puola (5 400), UK (4 700),
Italia (4 000), Espanja (3 600)**

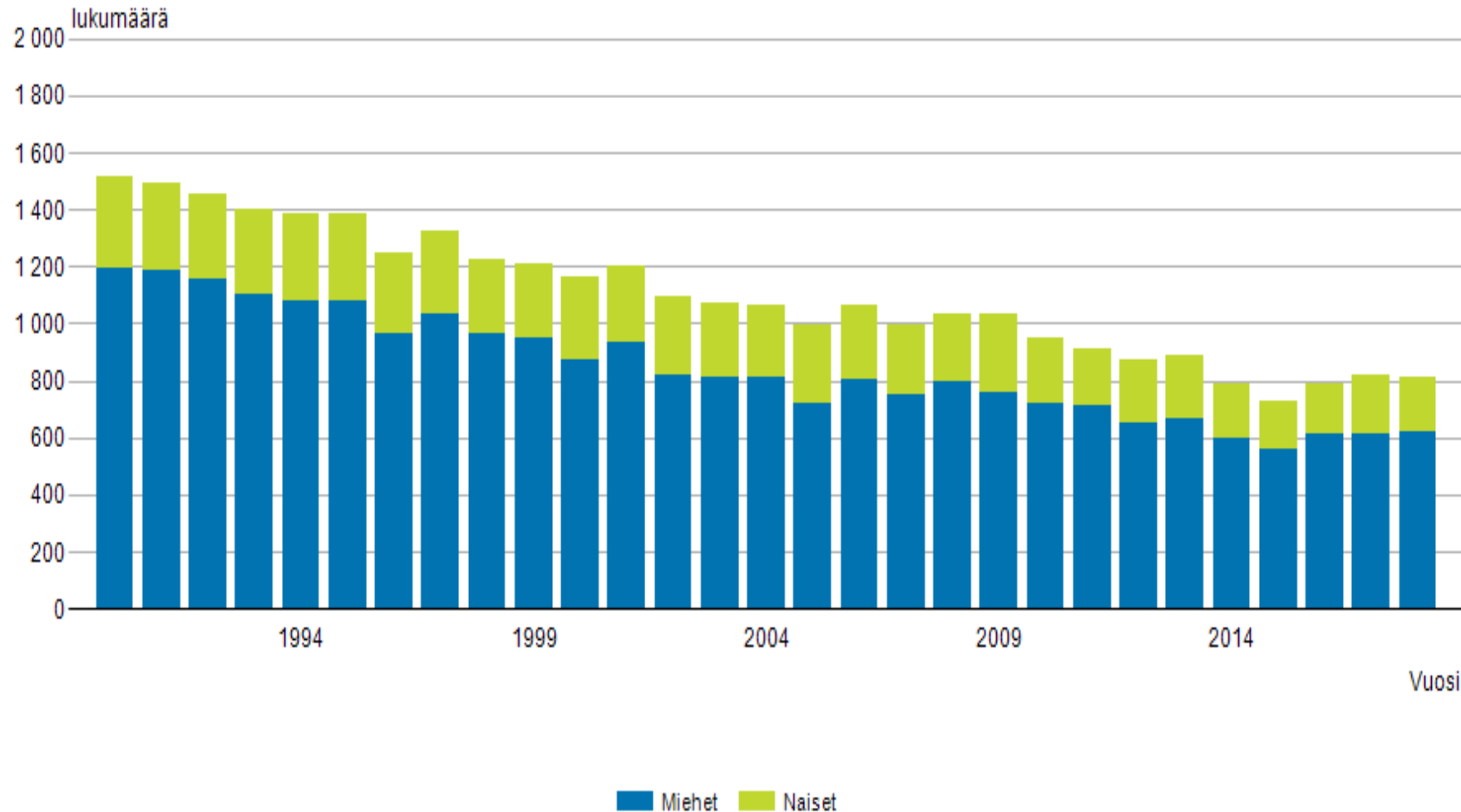
**NUMBER OF SUICIDES PER
100,000 PEOPLE PER YEAR**
(Age-adjusted; data by WHO, 2012)



Itsemurhat Suomessa

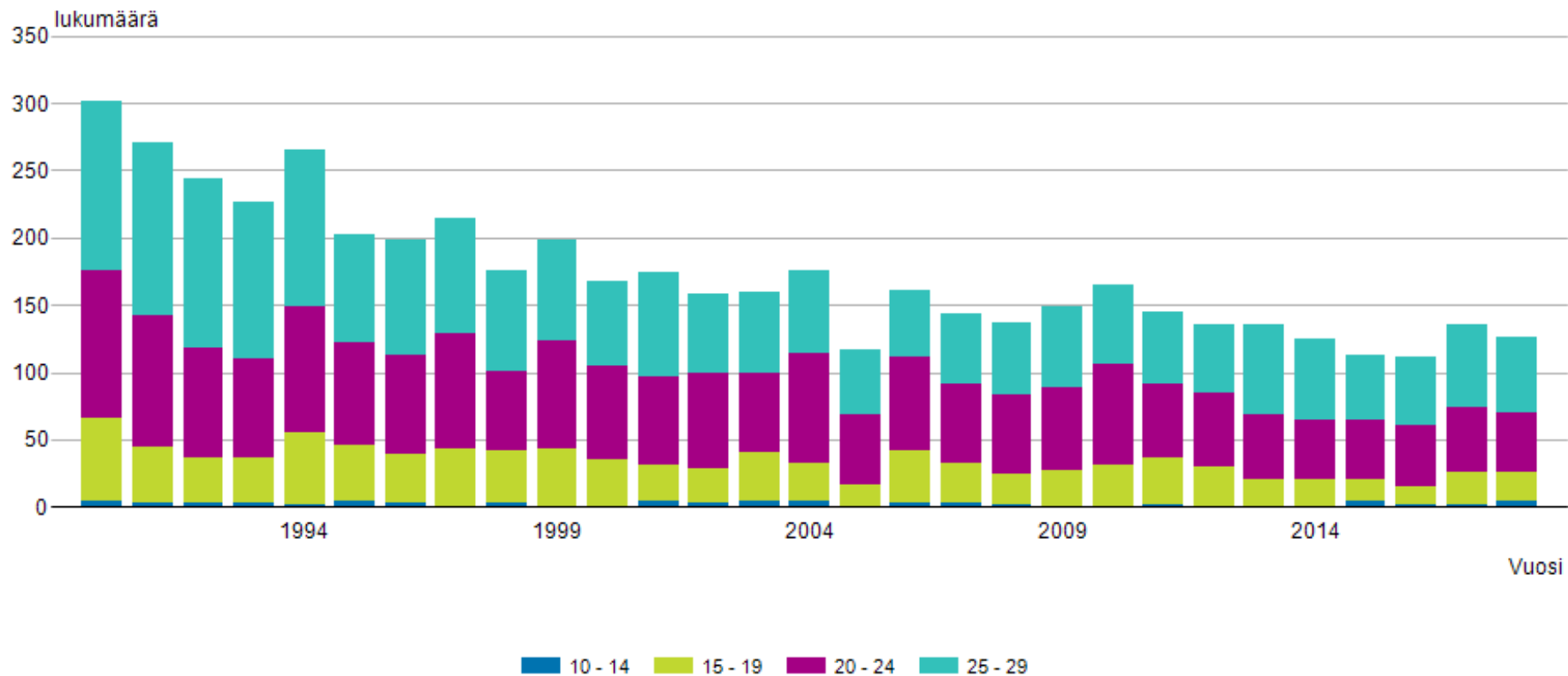
Itsemurhat Suomessa – iso kuva.

Kuolleet muuttujina Sukupuoli ja Vuosi. 50 Itsemurhat (X60-X84, Y870), Yhteensä, Kuolleet.



Pojat ja nuoret miehet.

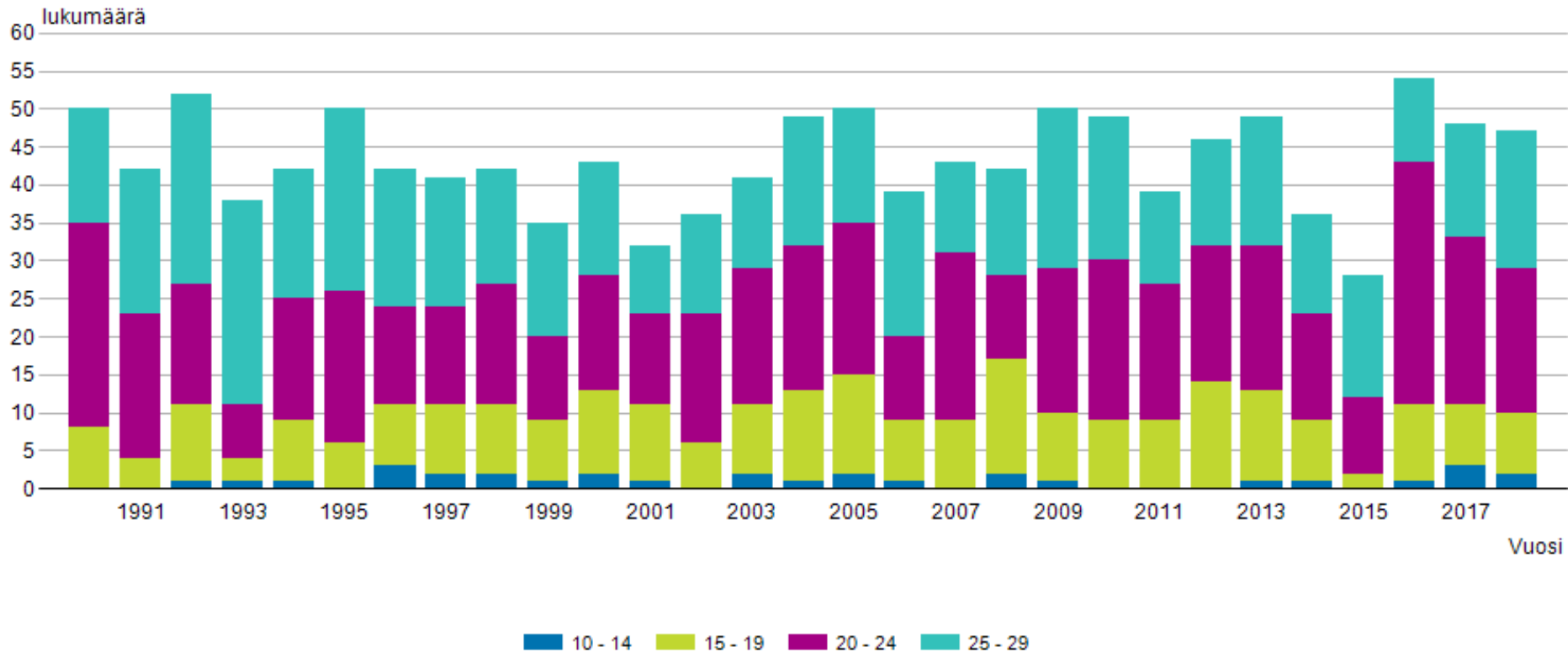
Kuolleet muuttujina Ikä ja Vuosi. 50 Itsemurhat (X60-X84, Y870), Miehet, Kuolleet.



Lähde: Tilastokeskus, Kuolemansyyt

Tytöt ja nuoret naiset.

Kuolleet muuttujina Ikä ja Vuosi. 50 Itsemurhat (X60-X84, Y870), Naiset, Kuolleet.



Lähde: Tilastokeskus, Kuolemansyyt

Itsemurhat Suomessa – vieläkin paljon

- Vuonna 2018 itsemurhan teki **810 henkilöä, 15/100 000 (23 ja 7/100 000)**
 - samana vuonna tieliikenteessä kuoli 212 henkilöä
- Useiden arvioiden mukaan **Itsemurhayritysten ja itsemurhaa yrittäneiden määrä kasvaa koko ajan.** Tämä saattaa kertoa siitä, että itsemurhaa yrittävien ihmisten psykososiaalinen tuki/jatkohoito on (vielä toistaiseksi) toimimatonta.
- **2015 tehtiin enää 13,32 itsemurhaa 100 000 henkilöä kohden, vuonna 2018 suhdeluku oli 15**
- Viimeisen kymmenen vuoden aikana itsemurhakuolleisuuden väheneminen on näkynyt selvimmin keski-ikäisillä. Sen sijaan nuorten alle **25-vuotiaiden ja 65-vuotta täyttäneiden itsemurhakuolleisuus ei ole pienentynyt yhtä paljon.**

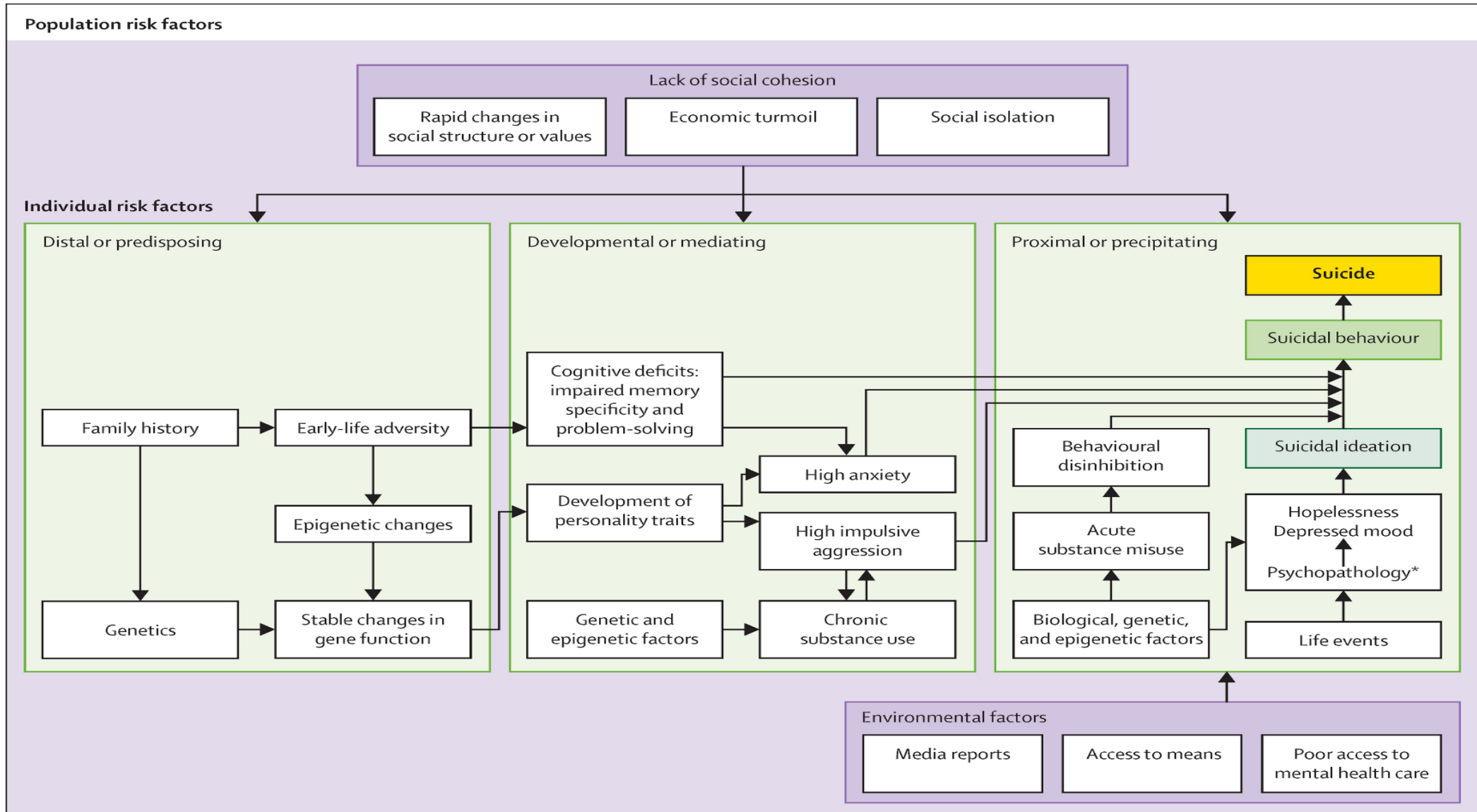
Itsemurhat Suomessa – vieläkin paljon

- Vuosittain Suomessa arviolta 10 000 – 40 000 ihmistä yrittää itsemurhaa. Ei ole olemassa mitään luotettavaa tilastoa itsemurhayritysten määrästä, eikä sellaista ehkä voikaan olla...
- Itsemurhaa yrittäneisiin ja **heidän omaisiin** ei ryhmänä ole kiinnitetty huomiota.

Miksi ihminen tappaa itsensä? Ei helppoja selityksiä!

Prosessimalli

Turecki & Brent, Lancet 2016



Itsemurha prosessina, selviytyä hengiltä.

Irmeli Järventien tutkimus itsemurhista 1993

- Itsemurhaa yrittäneiden **maailma on kääntynyt heitä vastaan** ja etääntynyt ulottumattomiin. Sosiaalinen osallisuus on menetetty, sosiaalinen ja psyykinen happi on loppumassa.
- Oma **elämäntilanne tuntuu loukulta**, tuntuu että ei saa kosketusta maailmaan

-

Itsemurha prosessina, selviytyä hengiltä.

Irmeli Järventien tutkimus itsemurhista 1993

-Itsemurhaa yrittäneiden **maailma on kääntynyt heitä vastaan** ja etääntynyt ulottumattomiin.

Sosiaalinen osallisuus on menetetty, sosiaalinen ja psyykinen happi on loppumassa.

-Oma **elämäntilanne tuntuu loukulta**, tuntuu että ei saa kosketusta maailmaan

-**Vapautuakseen loukusta** siis selviytyäkseen sietämättömästä **tilanteesta he päätyvät yrittämään itsemurhaa.**

-**Ensisijaisesti he pyrkivät selviytymään** - eivät tuhoutumaan, **vaikka lopputuloksena usean kohdalla oli kuolema.**

Itsemurha prosessina, selviytyä hengiltä.

Irmeli Järventien tutkimus itsemurhista 1993

-Itsemurhaa yrittäneiden **maailma on kääntynyt heitä vastaan** ja etääntynyt ulottumattomiin.

Sosiaalinen osallisuus on menetetty, sosiaalinen ja psyykinen happi on loppumassa.

-Oma **elämäntilanne tuntuu loukulta**, tuntuu että ei saa kosketusta maailmaan

-**Vapautuakseen loukusta** siis selviytyäkseen sietämättömästä **tilanteesta he päätyvät yrittämään itsemurhaa.**

-**Ensisijaisesti he pyrkivät selviytymään** - eivät tuhoutumaan, **vaikka lopputuloksena usean kohdalla oli kuolema.**

-**Syynä ei ole yksittäinen tapahtuma vaan tapahtumaketju:** muutos ei ole äkillinen, elämä ei yhtäkkiä muodostu sellaiseksi, että se tulkitaan loukuksi vaan se on kehityksen tulosta.

-Toiminnan liikkeelle laukaisija, **triggeri voi olla** yksittäinen satunnainen, näennäisen merkityksetönkin seikka.

Selviytyä hengiltä...

”Elämä on kuin labyrintti, joka on täynnä seiniä, käytäviä ja risteyksiä, joissa on tavalla tai toisella tehtävä päätös, mihin suuntaan jatkaa. Suunnan valinnassa on monta valintatapaa arpomisesta, muiden seuraamiseen tai paikoilleen jäämiseen.

Matkattuaan useat kulkijat havainnoivat, mistä ovat tulossa ja minne ovat menossa, ja osaavat suunnata askeleensa mielekkäästi. Jotkut kuitenkin saapuvat umpikujiin tai risteyksiin, joissa eivät osakaan toimia. Jos kokeillut strategiat eivät päde ja loppuelämä loukossa ei sovi vaihtoehdoksi, voi aina lopettaa elämänsä etuajassa.”

Virheelliset myytit itsemurhasta

1. Henkilö, joka käyttäytyy itsetuhoisesta, on päättänyt kuolla, itsemurha on rationaalinen teko

Itsetuhoisen mielentila on usein ambivalentti, elää vai kuolla? Mielentila voi vaihtua nopeasti ja siksi oikealla hetkellä tarjottu henkinen tuki voi estää itsemurhan.

2. Itsemurhasta puhuminen lisää itsetuhoisen käyttäytymisen riskiä

Jos henkilö puhuu itsemurhasta, asia pitäisi ottaa vakavasti. Kasvokkain puhuminen itsemurha-ajatuksista ja suunnitelmista ei lisää itsemurha-aikeita tai toivottomuutta. Avoin puhe vähentää stigmaa ja auttaa itsemurhaa harkitsemaan näkemään muita vaihtoehtoja ja lisää selviytymiskeinoja vaikeassa tilanteessa.

3. Itsemurha on normaali reaktio epänormaaliin tilanteeseen

Itse asiassa itsemurha on epänormaali ja riittämätön reaktio normaaliin tilanteeseen. Kaikilla on elämässään hankalia tilanteita ja kielteisiä elämäntapahtumia, mutta vain harvat ajattelevat itsemurhaa ja suunnittelevat sitä.

Lisää myyttejä...

4. Ihmiset, jotka puhuvat itsemurhasta, eivät yritä itsemurhaa

Suurin osa itsemurhaa yrittäneistä ja toteuttaneista henkilöistä kertoi itsemurha-ajatuksistaan ennen itsemurhaa. Siksi on tärkeää ottaa henkilön itsemurha-ajatukset vakavasti ja rohkaista häntä hakemaan apua.

5. Kerran itsetuhoinen on aina itsetuhoinen

Itsemurhariski on usein kohonnut vain tilapäisesti ja sen ilmeneminen on tilannekohtaista. Vaikka itsemurha-ajatukset saattavat palata takaisin, ne eivät ole pysyviä ja itsemurha-ajatuksista kärsineet voivat elää pitkän elämän

6. Itsetuhoisella on aina mielenterveyden ongelmia

Monilla mielenterveysongelmien kanssa kamppailevilla ei ilmene itsetuhoisuutta eikä kaikille itsemurhan tehneillä ole mt-ongelmia.

Miten ymmärtämisen ongelmasta tulee auttamisen ongelma.

Syy yrittää itsemurhaa%

Tilanne oli mahdoton kestää.

Paetakseni tilanteesta .

Menetin kontrollini, en ymmärrä miksi.

Saadakseni ihmiset ymmärtämään,

kuinka pahalta minusta tuntui.

Säikäyttääkseni muita,

saadakseni muut olemaan pahoillaan.

Saadakseni ihmiset muuttamaan mielensä.

Asiak. Hoitohlöstö.

56 0

32 15

27 0

20 71

10 71

7 54

Bancroft et al. Reasons people give for taking overdoses. Brit J Medical Psychology 1979, 52, 353-65.

Neurobiologiaa, eli mitä auttajien, läheisten ja itsemurhaa yrittäneiden tulisi tietää!

Psyykkinen kipu eli kuinka itsensä tappaminen on mahdollista

- Itsemurhaa yrittänyt henkilö tuntee **psyyykkistä kipua** (esim. **The Concept of Mental Pain, E Tossani, 2013**), josta ulospääsyyn ei löydy muuta keinoa. “...psychache, mental pain, emotional pain, psychic pain, social pain, spiritual or soul pain, or suffering.”
- Ei minnekään sijoittuva **kestämätön, voimakas kivun tunne**. Ja koska kipuun ei ole näkyvää syytä, ei ulkopuoliset ihmiset aina osaa ottaa kipua todesta.
- Moderni aivotutkimus: **somaattinen voimakas kipu ja psyykkinen kipu** ovat neurologisesta näkökulmasta **sama asia**.

Neurobiologiaa...

- Itsemurha, sen yrittäminen on **neurobiologisen poikkeustilan** aiheuttama toiminto, mikä on todennettavissa **fMRI** tai MRI – kuvauksessa
- **Henkinen kipu** laukaisee akuutin stressitilanteen → lamauttaa otsalohkon aivokuoren toiminnan → rationaalinen ajattelu on mahdotonta → pitkäaikaiset elämänsuunnitelmat ja vaihtoehtoiset ratkaisut unohtuvat → ”automaattiohjaus” → **dissosiativinen/itsetuhoinen tila!** ”Menin ihan autopilotilla”, ”Olin kuin sumussa”, ”Muistan tekoni ikään kuin itseni ulkopuolelta”.
- Varhaiset **traumaattiset kokemukset** tallentuvat aivojen manteliumakkeeseen käytännössä ikuisiksi ajoiksi ja tekevät **aivojen hälytysjärjestelmästä epävakaa** → tällaiset henkilöt ovat aikuisiällä alttiimpia voimakkaille ja hallitsemattomille stressireaktioille.
- Riippumatta traumataustasta on myös niin, että **ihmiset ovat myös neurologisesti erilaisia.**
(Temperamentti.)

- Itsetuhoiselle tilalle on ominaista, että sen **kesto on ajallisesti rajallinen** eikä se näin ollen kestä loputtomiin.
- Kun itsemurhakriisistä pääsee yli, **aivot palautuvat** yleensä nopeasti normaalitilaan ja elämään liittyvät tavoitteet palautuvat jälleen mieleen
- Itsemurhakriisistä jää kuitenkin **muistijälki aivoihin** ja seuraavassa (emotionaalisessa) kriisissä (päivien tai vuosien päästä) aivoihin tallentunut käyttäytymisreaktio aktivoituu ja **kynnys itsemurhayritykseen laskee. Yksikin itsemurhayritys lisää itsemurhan riskiä jatkossa huomattavasti!**

Mutta kuinka itsemurhariskiä voidaan arvioida käytännössä, mitä on hyvä tietää.

Itsemurha-ajatusten yleisyydestä

- Itsemurhaa on **joskus** ajatellut n. 50% väestöstä.
- **Vuositasolla** 2 – 15% on miettinyt itsemurhaa.

- **Eli itsetuhoiset ajatukset, vaikka ovatkin merkki siitä, että apua olisi ehkä hyvä saada, eivät sellaisenaan nopeasti ohi menevänä ajatuksena, ole kovin harvinaisia. Matka ajatuksesta tekoon on onneksi usein pitkä.**

Nuorten itsetuhoisuuden yleisyys Suomessa (THL)

- Vakavia ja toistuvia itsemurha-ajatuksia on 10–15 prosentilla nuorista.
- Nuorista 3-5 prosenttia on yrittänyt itsemurhaa.
- Itsemurhayritykset ovat yleisempiä tytöillä, mutta pojilla itsemurhakuolleisuus on yleisempää.
- Itsemurha on yksi yleisimpiä 15–19-vuotiaiden kuolinsyitä.
- Joka viides nuori viiltelee itseään jossain vaiheessa ilman itsemurhatarkoitusta. Suurimmalla osalla viiltely jää pois nopeasti.
-

KUINKA ITSETUHOISUUTTA ON MAHDOLLISTA ARVIOIDA?

Daa! Kysymällä siitä!

Kysy:

- **Onko sinulla itsemurha-ajatuksia? Oletko miettinyt itsesi tappamista? Onko kuolemasta tullut sinulle vaihtoehto?**
- **Vain kysymällä itsetuhoisuudesta suoraan voidaan riskiä arvioida.**

Milloin kysyä?

Jos kysymme vain silloin, kuin meistä alkaa tuntua siltä, me käytännössä jo tiedämme vastauksen.

Milloin kysyä?

Jos kysymme vain silloin, kuin meistä alkaa tuntua siltä, me käytännössä jo tiedämme vastauksen.

Usein juuri tästä syystä jätämme kysymättä.

Milloin kysyä?

Jos kysymme vain silloin, kuin meistä alkaa tuntua siltä, me käytännössä jo tiedämme vastauksen.

Usein juuri tästä syystä jätämme kysymättä.

- Nyrkkisääntö: Jos kysyt **kolme kysymystä** tai enemmän, tulisi yhden kysymyksen olla suora kysymys itsemurhauhasta.
- Eli käytännössä **aina** kun ihminen puhuu **pahasta olosta, kriisitilanteesta**, tms. **traumaattisesta tapahtumasta**, on hyvä kartoittaa myös halu kuolla.
- Tulisi kysyä enemmän ”seulamaisesti”, rutiinilla!!

**Oikeastaan me emme pelkää
kysyä, me pelkäämme vastausta!**

Kuinka epäonnistua kohtaamisessa!

1) Sammuta

Itsemurhaa suunnittelevan henkilön kannalta on vahingollista, mikäli ongelma yritetään **sivuttaa, puhutaan päälle, puhutaan muusta**. Tällainen suhtautuminen on viesti siitä, ettei **henkilöä haluta, osata tai jakseta kuulla, ettei kukaan välitä**. ”Katso nyt ulos, aurinko paistaa, taivas on sininen!”
Ylitsevuotava empatia sammuttaa myös erinomaisen hyvin!!!

Kuinka epäonnistua kohtaamisessa!

1) Sammuta

Itsemurhaa suunnittelevan henkilön kannalta on vahingollista, mikäli ongelma yritetään **sivuuttaa, puhutaan päälle, puhutaan muusta**. Tällainen suhtautuminen on viesti siitä, ettei henkilöä **haluta, osata** tai **jakseta** kuulla, että **kukaan ei välitä**. ”Katso nyt ulos, aurinko paistaa, taivas on sininen!”
Ylitsevuotava empatia sammuttaa myös erinomaisen hyvin!!!

2) Kilahda

Yhtä lailla epäedullista on, jos ympäristö **järkyttyy, hätääntyy**, menee paniikkiin tai **säikähtää** itsemurhapuheista. Aletaan **touhottaa**, mennään kierroksille, tuskin pysytään paikallaan, aletaan ääneen mieltä kuka ammattilainen osaisi tässä paremmin. **Lähetteet** esimerkkinä: **asiakas siirretään eteenpäin jollekin, joka siirtää asiakkaan jonnekin, josta jne...**

Kohtaamisesta ...

- Ota itsemurha puhuvan kertomus todesta, **älä mitätöi** hänen tunnetilaansa.
- **Pysy rauhallisena** – se rauhoittaa asiakasta ja oma harkintakyky säilyy paremmin. **Ei** ylenmääräistä **empatiaa!** Rauhallisuus viestii kestävydestäsi, kauhistelu ei.
- Ole turvallinen ja aktiivinen, **anna aikaa**.
- Auta itsetuhoista puhumaan vaikeista tunteista - myös **vihasta ja syyllisyydestä, toivottomuudesta, häpeästä**. Kestä nämä tunteet. Kysy **psykkisestä kivusta asteikolla 1 - 10** alkuvaiheessa ja ennen keskustelun päättymistä – **asiakkaalle on tärkeä huomata, että puhuminen auttaa**.

Kohtaamisesta ...

- Ota itsemurha puhuvan kertomus todesta, **älä mitätöi** hänen tunnetilaansa.
- **Pysy rauhallisena** – se rauhoittaa asiakasta ja oma harkintakyky säilyy paremmin. **Ei** ylenmääräistä **empatiaa!** Rauhallisuus viestii kestävydestäsi, kauhistelu ei.
- Ole turvallinen ja aktiivinen, **anna aikaa**.
- Auta itsetuhoista puhumaan vaikeista tunteista - myös **vihasta ja syyllisyydestä, toivottomuudesta, häpeästä**. Kestä nämä tunteet. Kysy **psykkisestä kivusta asteikolla 1 - 10** alkuvaiheessa ja ennen keskustelun päättymistä – asiakkaalle on tärkeä huomata, että puhuminen auttaa.
- **Älä kysy ”miksi”**. **Kuuntele**, anna tilaa.
- Älä jää puhumaan itsemurhasta, tavasta, letaliteetista, **älä kiistele** , keskity tunteisiin.
- Kysy **onko** itsemurhaa pohtiva **pystynyt nukkumaan ja syömään**.
- Kysy **onko hoitosuhde**, tiedetäänkö siellä itsetuhoisuudesta avohoitosuhteessa focus ei usein ole itsetuhoisuudessa..

Kohtaamisesta ...

- Ota itsemurha puhuvan kertomus todesta, **älä mitätöi** hänen tunnetilaansa.
- **Pysy rauhallisena** – se rauhoittaa asiakasta ja oma harkintakyky säilyy paremmin. **Ei** ylenmääräistä **empatiaa!** Rauhallisuus viestii kestävydestäsi, kauhistelu ei.
- Ole turvallinen ja aktiivinen, **anna aikaa**. **Elä puhu, kuuntele**, kerro olevasi kiinnostunut kuulemaan.
- Otat vastaan vaikeita tunteita, **häpeä, viha ja syyllisyys, toivottomuus**. Kestä nämä tunteet.
- Kysy **psykkisestä kivusta asteikolla 1 - 10** alkuvaiheessa ja ennen keskustelun päättymistä – **asiakkaalle** on tärkeä huomata, että puhuminen auttaa.
- **Älä kysy ”miksi”**.
- Älä jää puhumaan itsemurhasta, tavasta, letaliteetista, **älä kiistele** , keskity tarinaan.
- Kysy onko itsemurhaa pohtiva pystynyt nukkumaan ja syömään.
- Kysy **onko hoitosuhde**, tiedetäänkö siellä itsetuhoisuudesta.
- Puhu itsemurhasta ja sen vaikutuksesta esimerkiksi läheisiin (**varo syyllistämästä, ainakin aluksi.**)
Vastuuttaminen – syyllistäminen, vaikea balanssi...
- Jos itsetuhoinen uhkailee itsemurhalla, ilmaise että **vastuu on hänellä itsellään**.
- **Estä toiminta, estä pääsy välineisiin, hälytä apua, Hätäkeskus arvioi riskin virkavastuulla!!**

Ambivalenssi, halu elää ja halu kuolla.

-Jos ihmisellä on pelkästään halu kuolla, ei mitään halua elää, ei ihminen ota yhteyttä yhteenkään auttajaan, mihinkään ulkopuoliseen tahoon. Ihminen haluaa vain kuolla.

-Vaikka asiakas yhteyttä ottaessaan kertoisi, että haluaa vain kuolla, on yhteydenotto merkki siitä, että on vielä myös halua elää.

-Mitä enemmän ihminen kokee tulevansa kuulluksi ja ymmärretyksi, sitä enemmän ihminen puhuu ja sitä enemmän vaaka kallistuu elämän puolelle. Puhuminen auttaa.

Mitä tarkoitamme kun sanomme, ”puhuminen auttaa”?

- Puhuminen, kuulluksi tuleminen ja kuunteleminen se, että olemme sitä kautta osa sosiaalista rakennetta, yhteisöä, ihmiskuntaa, vaatii aivokuoren toimintoja
- Ihminen, joka on **puheella liitettyinä muihin**, on huomattavasti vähemmän vaarassa tappaa itsensä.
- Korteksin, aivokuoren ja erityisesti **otsalohkon** toiminta vastaavat ambivalentissa tilanteessa ”**järkevän minän**” olemassaolosta.
- Itsemurhaa edeltää usein **eristäytyminen muista ihmisistä, puhumisen ja muunkin kielen käyttämisen lakkaaminen** – tämä mahdollistaa irrationaalisen toiminnan, itsemurhan.
- **Puhuminen** auttaa koska **aivokuori ja erityisesti otsalohko alkavat toimia** ihmisen alkaessa puhua, ”huominen” on käsitteenä mahdollinen, muutkin kivun ja ongelmien hallintaan liittyvät kognitiiviset keinot ovat mahdollisia.

Oma tausta vaikuttaa!

Itsemurha tai itsemurhan yritys koskettaa 100 000 – 200 000 suomalaista vuosittain.

Melkein kaikilla meillä on historiassaan kosketuspintaa itsetuhoisuuteen liittyen → lähes jokainen aikuinen suomalainen tietää jonkun, joka on tehnyt itsemurhan tai yrittänyt sitä!

Jokainen, joka kohtaa itsemurhaa miettiviä tai sitä yrittäneitä ihmisiä, joutuu kohtaamaan heti tai viiveellä melkoisen kirjon erilaisia voimakkaita negatiivisia tunteita ja kaaosta.

Oma suhde itsetuhoisuuteen ilmiönä olisi hyvä olla melko selvillä, omat traumaattisen kokemukset purettuna.

Voimakkaimmillaan työntekijän omat tunteet tekevät kohtaamisen missään aidossa mielessä mahdottoman. Esim. voimakas **viha, häpeä, pelko, ärtymys, inho** jne.

Itsemurhaa yrittäneet kertovat usein auttajien ja läheistenkin reaktioista. **”Ethän sä edes voi kuolla tällä tavalla!”**, **”Huomiota tällä vaan haet.”**, **”olisi meillä täällä oikeitakin potilaita”**, **”Yrität manipuloida muita”**.

Myötätuntouupumisesta

- **Myötätuntouupumus (sekundaarinen posttraumaattinen stressireaktio)** on oireiltaan lähes identtinen posttraumaattisen stressireaktion (PTSD) kanssa. Oireilun neurobiologia on samanlainen: Aivojen toiminta muuttuu voimakkaassa stressitilanteessa -> **muistijälkien emotionaalinen sisältö ei integroidu kognitiivisen materiaalin kanssa -> flashback- ja somaattiset oireet.**
- **Jotkut ovat alttiimpia myötätuntouupumukselle**, mutta **riittävän suuri kuormitus murtaa kaikki**. Auttajan omat käsitellyt tai käsittelemättömät elämäntapahtumat vaikuttavat siihen, miten altis hän on traumatisoitumiselle.
- Jossain muodossa **uupumus kohtaa** jossain työuran vaiheessa **kaikkia auttajia**. Ongelman myöntäminen ja avun hakeminen koetaan usein **epäonnistumiseksi, häpeälliseksi**.
- **Ehkäisevät toimet ovat tärkeitä, toimivampia kuin asian jättäminen työntekijälle.**

Kysy itsetuhoisuudesta!

-”Oletko miettinyt itsemurhaa”, ”Usein ihmiset, jotka ovat kuvailemasi kaltaisessa tilanteessa ovat...”

-Kysy useammin kun mieleesi tulee kysyä. Nyrkkisääntö: jos kysyt **kolme kysymystä** tai enemmän, tulisi yhden kysymyksen olla suora kysymys itsemurhauhasta.

-**Älä kysy miksi! Vastuuta!**

-Älä pelkää vastausta – älä kilahda, elä sammuta. **Kuuntele!**

-Ole läsnä, älä puhu päälle, ole ylikorostetun rauhallinen, ei ylenmääräistä empatiaa!

-**Tarinan pelkkä kertominen jo auttaa!!!**

Yhteenveto, kertaus!

Kysy itsetuhoisuudesta!

-”Oletko miettinyt itsemurhaa”, ”Usein ihmiset, jotka ovat kuvailemasi kaltaisessa tilanteessa ovat...”

-Kysy useammin kun mieleesi tulee kysyä. Nyrkkisääntö: jos kysyt **kolme kysymystä** tai enemmän, tulisi yhden kysymyksen olla suora kysymys itsemurhauhasta.

-Älä pelkää vastausta – älä kilahda, elä sammuta.

-Ole läsnä, älä puhu päälle, ole ylikorostetun rauhallinen, ei ylenmääräistä empatiaa!

-Tarinan pelkkä kertominen jo auttaa!!!

Arvioi riskiä!

-Yleiset riskitekijät: Aiempi yritys, miessukupuoli, päihteet, yksinäisyys jne... **Kts seuraava kalvo**

-Onko pelkkä abstrakti ajatus, onko suunnitelma, onko välineet, letaliteetti. Eli itsetuhoisuuden konkreettisuuden aste...

-Onko halu kuolla vaiko vain päästä pois tilanteesta, paeta vaikka se voisikin tarkoittaa kuolemaa.

-Onko aika päätetty, onko henkilöllä (toimivaa) hoitosuhdetta.

-ESIM. Riski on erityisen suuri kun halu kuolla on voimakas, suunnitelma on konkreettinen, valittu menetelmä on letaali ja henkilö on aiemmin yrittänyt itsemurhaa

Itsetuhoisuuden yleisiä riskitekijöitä:

- **Aiempi itsemurhayritys**
- Mielenterveydenhäiriö, erityisesti **masennus**
- **Miessukupuoli**
- **Yksin asuminen**
- **Päihdeongelma**
- Koulukiusattu tai koulukiusaaja
- Taloudelliset ongelmat, velkaantuminen, työttömyys
- Aiempi itsemurha tai sen yritys perheessä
- Niin aikuisiin kuin lapsiinkin kohdistuva fyysinen, henkinen tai seksuaalinen väkivalta
- Vanhempien/huoltajien ero / kuolema
- Toistuvat muutot uusiin paikkoihin lapsuuden aikana
- Emotionaalisesti epäsuotuisa ympäristö, jossa lapsi torjutaan, häntä laiminlyödään tai hänet hylätään
- Vanhemman psyykinen sairaus tai psyykkiset häiriöt

Kysy itsetuhoisuudesta!

-”Oletko miettinyt itsemurhaa”, ”Usein ihmiset, jotka ovat kuvailemasi kaltaisessa tilanteessa ovat...”

-Kysy useammin kun mieleesi tulee kysyä. Nyrkkisääntö: jos kysyt **kolme kysymystä** tai enemmän, tulisi yhden kysymyksen olla suora kysymys itsemurhauhasta.

-Älä pelkää vastausta – älä kilahda, elä sammuta.

Kuuntele!

-Ole läsnä, älä puhu päälle, ole ylikorostetun rauhallinen, ei ylenmääräistä empatiaa!

-**Tarinan pelkkä kertominen jo auttaa!!!**

Tarjoa tai järjestä apua ja tukea.

-**112 on akuutissa tilanteessa** (tai tilanteessa, jossa henkilö katkaisee kontaktin) hyvä keino järjestää apua tai arvioida avun tarvetta.

-Varmista, että asiakas on turvassa, saata asiakas turvaan.

-Jos pystyt työsi puolesta vaikuttamaan hoitojärjestelmään muilla tavoin, tee niin. Tähän liittyen **ei saa koskaan luvata asiakkaalle, että en kerro asiasta eteenpäin** – joskus se on välttämätöntä.

-Myös **muu konkreettinen apu**, konsultaatio on tärkeää. Esim velkaneuvonta, sosiaalityöntekijä tms. **Apu on harvoin, jos milloinkaan, pelkästään psykiatrista apua**

Arvioi riskiä!

-Yleiset riskitekijät: Aiempi yritys, mies, päihteet, yksinäisyys jne...

-Onko pelkkä ajatus, onko suunnitelma, onko välineet, letaliteetti. Eli itsetuhoisuuden konkreettisuuden aste...

-Onko halu kuolla vaiko vain päästä pois tilanteesta, paeta vaikka se voisikin tarkoittaa kuolemaa. **Kts seuraava kalvo**

-Onko aika päätetty, onko henkilöllä (toimivaa) hoitosuhdetta.

-**ESIM.** Riski on erityisen suuri kun halu kuolla on voimakas, suunnitelma on konkreettinen ja valittu menetelmä letaali ja hlö on aiemmin yrittänyt itsemurhaa

Kysy itsetuhoisuudesta!

-”Oletko miettinyt itsemurhaa”, ”Usein ihmiset, jotka ovat kuvailemasi kaltaisessa tilanteessa ovat...”

-Kysy useammin kun mieleesi tulee kysyä. Nyrkkisääntö: jos kysyt **kolme kysymystä** tai enemmän, tulisi yhden kysymyksen olla suora kysymys itsemurhauhasta.

--Älä kysy miksi! Vastuuta!

-Älä pelkää vastausta – älä kilahda, elä sammuta. **Kuuntele!**

-Ole läsnä, älä puhu päälle, ole ylikorostetun rauhallinen, ei ylenmääräistä empatiaa!

-**Tarinan pelkkä kertominen jo auttaa!!!**

Tarjoa tai järjestä apua ja tukea.

-**112** on akuutissa tilanteessa (tai tilanteessa, jossa henkilö katkaisee kontaktin) hyvä keino järjestää apua tai arvioida avun tarvetta.

-Jos pystyt työsi puolesta vaikuttamaan hoitojärjestelmään muilla tavoin, tee niin. Tähän liittyen **ei saa koskaan luvata asiakkaalle, että en kerro asiasta eteenpäin** – joskus se on välttämätöntä.

-Myös **muu konkreettinen apu**, konsultaatio on tärkeää. Esim velkaneuvonta, sosiaalityöntekijä tms. Apu on harvoin, jos milloinkaan, pelkästään psykiatrista apua

Arvioi riskiä!

-Yleiset riskitekijät: Aiempi yritys, miessukupuoli, päihteet, yksinäisyys jne... (**kts seuraava kalvo**)

-Onko pelkkä ajatus, onko suunnitelma, onko välineet, letaliteetti. Eli itsetuhoisuuden konkreettisuuden aste...

-Onko halu kuolla vaiko vain päästä pois tilanteesta, paeta vaikka se voisikin tarkoittaa kuolemaa.

-Onko aika päätetty, onko henkilöllä (toimivaa) hoitosuhdetta.

-**ESIM.** Riski on erityisen suuri kun halu kuolla on voimakas, suunnitelma on konkreettinen ja valittu menetelmä letaali ja hlö on aiemmin yrittänyt itsemurhaa

Tunnista oma kuormitus.

-Vaikka tuntuisi siltä, että kannat asiakastilanteet hyvin ja ongelmitta, et saisi luottaa siihen. **Kuormitus kumuloituu**, vrt säteilyloma!!

-**Käytävä- ja kahvihuonepurut** osaksi työpaikkakulttuuria ja lisäksi **ryhmä- ja/tai yksilötyönohjaus kalenteriin merkitysti.**

-**VAROITUSMERKKEJÄ: Kyynistyminen, kovuus, loppuun palaminen.**

-**Ole tietoinen siitä, että et ole vastuussa toisen teoista – vain omistasi!**

-Ole sinut **oman historiasi, sukusi historian** kanssa.



Kiitos!