

## Fræðsluþættir frá Gedhjálpi:

# Nokkur orð um sjálfsvíg

### Sögusagnir

Í vetur hafa verið í gangi sögusagnir um mikla fjölgun sjálfsvíga hér á landi, hefur verið talað um að allt að 20 manns hafi tekið eigið líf, á tímabilinu nóvember til janúar. Ef þetta er rétt er það sorglegt til að vita. Ekkert hefur verið rætt opinberlega um sjálfsvíg, nema ef undan eru teknar frásagnir um frægar erlendar persónur sem við lesum um í blöðunum. Gedhjálpi þykir tími til kominn að við ræðum þessi mál, því leitum við til ýmissa aðila sem mikið vita um sjálfsvíg og báðum þá um að skrifa um þau. Allir sem við tölum við voru sammála um nauðsyn að ræða þau, þó treysti enginn þeirra sér til að skrifa, þeir bentu réttilega á að ekki er sama hvernig um þau er skrifað og með þurfi að fara að nærfærni. Þeir sem við tölum við eru allir vel færir um að skrifa um sjálfsvíg bæði af þekkingu og skilningi. En við gefumst ekkert upp, það kemur að því að við fáum einvern eða einhverja til að skrifa fyrir okkur. Við viljum benda ykkur á, sem hafið áhuga, að Gedhjálpi verður með fyrirlestur um orsakir, meðferð og fyrirbygging á sjálfsvígum á geðdeild Landspítalans fimmtudaginn 3. maí kl. 20 og mun Guðrún Jónsdóttir geðlæknir vera fyrirlesari.

### Enginn vildi ræða sjálfsvíg

Ég talaði við konu sem var gift manni sem tók eigið líf, og það

hana að segja hver væri hennar reynsla. Hún lýsti því eitthvað á þessa leið: Það var hræðilegur tími, það var enginn sem talaði um það hvernig hann hafði farið, ættingjar forðust að koma, vissu ekki hvernig þeir áttu að koma fram við mig, manna á meðal voru í gangi ýmsar sögusagnir sem ég frétti síðar, um það hvers vegna hann hafði gert þetta, ýmist var mér um kennt, eða að hann hafi verið skuldum vafinn, því við hefðum lifað hátt. Allt tók þetta mikið á taugarnar. Ég vildi ræða þetta við lækni minn, en hann sagði að það hefði engan tilgang og breytti engu, hann gaf mér pillur til að sofa og aðrar til að lina mesta sársaukann á daginn. Smátt og smátt fjarlægðist ég vinina, sem voru margir áður en þetta gerðist, eða þeir mig. Miklar breytingar urðu á högum mínum og barnanna, og þegar fram líðu stundir fór ég að hata látinn eiginmann minn fyrir að gera okkur þetta. Ég fór að taka lyf í tíma og ótíma og eftir 3 ár var ég orðin svo háð lyfjum að mér var ráðlagt að fara í meðferð. Ekki gekk það áttakalaust, og því sé ég ekki eftir, þar hitti ég mann sem hafði þekkt manninn minn, og talaði fordómalaust um sjálfsvíg við mig. Ég er viss um að það eru miklir fordómar í garð þeirra sem fremja sjálfsvíg. Síðan þetta gerðist eru líðin nokkur ár, í dag hugsa ég með hlýhug til þess tíma sem ég og fyrrum maður minn áttum saman, en harma að svona hafi farið. Ég er sammála ykkur hjá Gedhjálpi um

nauðsyn þess að ræða þessi mál fordómalaust, og það væri fróðlegt að heyra frá sérfræðingum um sjálfsvíg. Ég vona að það takist.

### Nokkrar spurningar

Ekki er okkur grunlaust um að fleiri gætu sagt svipada sögu. Það eru nokkrar spurningar sem koma upp í hugann og set ég þær hér fram með von um að landlæknir geti svarað þeim.

1. Hve margir Íslendingar tóku eigið líf á árinu 1983?
2. Er um aukningu að ræða?
3. Á hvaða aldri voru þeir?
4. Hverjar eru taldar helstu ástæður sjálfsvíga?
5. Hvernig fer skráning sjálfsvíga fram?
6. Hver er það sem metur hvort um ásetning var að ræða eða mistök?
7. Er að þínu mati þörf á neyðarstöð (krisumíðstöð) líkt og nú er verið að koma upp í öðrum löndum.

### Lokaorð

Við látum þetta nægja til að byrja með, en síðar eigum við von á að geðlæknir skrifi um fyrirbygging sjálfsvíga.

Við hjá Gedhjálpi vonum að þið takið þetta til umhugsunar, hversu alvarlegt sjálfsvíg er, og talið aldri um það fólk í háði sem hefur líðið svo miklar þjáningar og ekki séð aðra „lausn“ á vandanum en að taka eigið líf.

Andrea