

Sjálfsvíg er algengasta dánarorsökin

Í hinum vestræna heimi eru ungir karlmenn á aldrinum 18 til 25 ára þrisvar til fjórum sinnum líklegri til að fremja sjálfsvíg en konur á sama aldri. Sjálfsvíg er algengasta dánarorsök ungra íslenskra karlmannna en þannig þarf það ekki að vera, hjálpin er fyrir hendi og þeir þurfa að tala um tilfinningar sínar.

Kristín Heiða Kristinsdóttir
khk@mbl.is

Fólk er mjög áhugasamt um þetta verkefni en það er samt enn ákveðin leynd yfir sjálfsvígum. Þetta er tabú sem erfitt er að ræða og lengi vel var talið að ekki mætti tala um sjálfsvíg í fjölmiðlum af því að þá gæti það ýtt undir að einhverjir færu þessa leið, að fyrirfara sér. Þetta hefur þó sem betur fer breyst, og hvernig ætti að vera hægt að berjast á móti sjálfsvígum ef það má ekki tala um þau?“ segir Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálp, en um næstu mánaðamót ætla tólf manna hlaupahópur að hlaupa hringveginn til að safna peningum í átaksverkefni undir heitinu Útmeð'a, sem er vitundarvakning gagnvart sjálfsvígum ungra íslenskra karla. Geðhjálp, Hjálparsími Rauði krossins og hlaupahópurinn standa saman að átakanu.

Karlar eru hvatvísari

„Í hinum vestræna heimi eru ungir karlmenn á aldrinum 18 til 25 ára þrisvar til fjórum sinnum líklegri til að fremja sjálfsvíg en konur á sama aldri. Nokkrar ástæður hafa verið nefndar fyrir þessum kynjajun. Karlmennt eiga erfiðara en konur með að tala um tilfinningar sínar, og það er einmitt ástæðan fyrir því að við köllum þetta áttak okkar Útmeð'a. Við viljum hvetja karlmenn til að tala um tilfinningar sínar af því að það eitt að segja einhverjum frá því hvernig manni líður léttir mikið á vanlíðan. Einnig hefur verið talað um að karlmenn neyti frekar vímuefna en konur og séu hvatvísari. Ungir karlmenn virðast eiga erfiðara



Morgunblaðið/Eggert

Anna Segir það sárt að ungir menn fyrirfari sér því að hjálp sé í boði.



Morgunblaðið/Golli

Punglyndi Alvarleg vanlíðan getur leitt til þess að fólk sjái enga leið.



Morgunblaðið/Eggert

Hlaupahópurinn Hluti hlaupahópsins sem ætlar að hlaupa kringum landið fyrir góðan málstað. Frá vinstri: Linda Þórey Svanbergsdóttir, Friðleifur Friðleifsson, Melkorka Arný Kvaran, Pétur Smári Sigurgeirsson, Guðrún Ólafsdóttir, Ágúst Guðmundsson og Sigurjón Ernir Sturluson.

með að finna sér stað í samfélaginu en konur. Þeir eru undir miklum kröfum, þeir verða frekar fyrir einelti og vinna ekki úr því. Margt af þessu bendir til þess að körlum líði oft tilfinningalega verr en konum, og það getur brotist út á þann hræðilega hátt sem sjálfsvíg er.“

Vandi hjá báðum kynjum

Anna segir að á hverju ári séu hundrað manns lagðir inn á sjúkrahús hér á landi vegna visvitandi sjálfskaka og í þeim hópi séu fleiri konur en karlar.

„Þó að við leggjum áherslu á ungu karlana núna erum við að vekja athygli á þessum vanda hjá báðum kynjum. Að meðaltali hafa 35 manns svipt sig lífi á hverju ári á Íslandi, um þrjú einstaklingar í hverjum mánuði, sem er gríðarlega há tala. Auk þess er líklegt að talan sé hærrí því stundum getum við ekki vitað fyrir víst hvort um sjálfsvíg eða slys er að ræða,“ segir Anna. Því miður sé staðan þannig núna að sjálfsvíg séu algengasta dánarorsök íslenskra karlanna á aldrinum 18 til 25 ára.

Margar leiðir til hjálpar

„Áður var algengasta dánarorsök karlanna á þessum aldri dauðaslys í umferðinni, en með sérstöku átaki hefur slíkum dauðsföllum fækkað gríðarlega. Árið 2011 dó enginn ungur karlmaður í umferðarslysi, fjórir árið 2012 og einn árið 2013 og 2014. Þessi árangur sýnir vel hversu mikilvægar forvarnir eru. Á hverju ári falla fjórir til sex karlar á þessum aldri fyrir eigin hendi, sem er mjög sárt, vegna þess að það þarf ekki að gerast. Þetta eru ungrir menn í blóma lífsins og það er hægt að hjálpa þeim. Ýmsar leiðir eru í boði. Þeir sem eru í skóla geta leitað til námsráðgjafa, en talið er að 12 prósent brottfalls úr skóla séu

ÚTMED'A

Opin æfing fyrir alla

Almenningi er boðið að taka þátt í opinni hlaupæfingu tólf manna hlaupahóps undir merkjum Útmed'a næstkomandi laugardag kl. 11. Lagt verður af stað frá aðalskrifstofu Rauða kross Íslands, Efstaleiti 9, og boðið upp á tvær vegalengdir, 3 km og 5 km. Þátttaka er öllum opin og ókeypis.

Hlaupæfingin er liður í undirbúningi hlauparanna undir að hlaupa hringinn í kringum landið um næstu mánaðamót. Markmið hópsins er að vekja athygli á því að sjálfsvíg eru algengasta dánarorsök ungra íslenskra karlanna og safna áheimum til að efna til vitundarvakningar um vandann.

Með slagorðinu eru ungrir menn hvattir til að setja tilfinningar sínar í orð í því skyni að hafna ekki í tilfinningalegu öngstræti með ófyrirséðum afleiðingum. Markmið átaksins er að efna til vitundarvakningar meðal almennings til að fækka sjálfsvígum í þessum viðkvæma hópi.

Hægt er að styrkja hlaupið um 1.500 kr. með því að hringja í símanúmerið 904-1500 eða leggja valda upphæð inn á söfnunarreikning Geðhjálp: 546-14-411114, kt. 531180-0469.



Morgunblaðið/Styrmir Kári

vegna andlegrar vanlíðunar. Einnig er hægt að leita til heimilislæknis eða heilsugæslunnar og ef vandinn er á mjög alvarlegu stigi er best að fara á bráðageðdeild geðsviðs Landspítalans við Hringbraut. Einnig er Hjálparsími Rauða krossins mjög góð leið til að byrja að leita sér hjálpar, en á öllum tímum sólarhringsins er hægt að hringja í þann síma, 1717. Þar er hlustað á fólk, því veitt ráðgjöf og vísað áfram, eftir því hvornig það er statt,“ segir Anna og bætir við að símtölum um sjálfsvíg, eigið eða annarra, hafi fjölgað um 42% milli fyrri hluta ársins 2014 og fyrri hluta ársins 2015.

„Það sýnir vel hversu mikil þörf er fyrir svona hjálparleið. Eitt símtal á hverjum einasta degi í Hjálparsímann snýst um sjálfsvíg, ýmist hjá þeim sem hringir eða einhverjum nákomnum.“

Vöðvar duga ei ef sál er veik

Anna leggur áherslu á nauðsyn þess að umræðan um sjálfsvíg sé opin og að forvörnum sé sinnt.

„Forvarnarátakið Þjóð gegn þunglyndi um aldamótin sannaði svo ekki varð um villst að hægt er að ná verulegum árangri til að fækka sjálfsvígum með vitundarvakningu. Þetta er vissulega viðkvæm umræða

og fara þer varlega en okkur finnst að umræðan hafi opnast og fólk gerir sér grein fyrir því að það er engin heilsa án geðheilsu. Það skiptir engu máli að vera vöðvastæltur eða geta hlaupið maraþon ef manni líður alvarlega illa á sálinni.

Við erum ekki talsmenn ofgreininga, það er eðlilegt að okkur líði ekki hundrað prósent vel alla daga, en þegar þunglyndi er farið að hamla því að fólk geti gert það sem það vill og þarf, hvort sem það er að vinna, vera í skóla eða hitta fólk, þá er það alvarlegt og þá þarf að leita sér hjálpar. Við hjá Geðhjálp erum með ókeypis ráðgjöf fyrir fólk sem líður illa, hægt er að koma í þrjú, fjögur skipti í klukkutíma í senn og fólk getur fengið leiðbeiningar um hvað leiðir eru færar miðað við stöðu mála hjá viðkomandi. Við erum líka með ráðgjöf fyrir ættingja, því að í kringum hverja einustu manneskju eru margir sem hafa áhyggjur og vita ekki hvað skal gera við slíkar aðstæður.“

Þekkja af eigin reynslu

Anna segir sérlega ánægjulegt að upplifa það að fólk úr líkamsræktargeiranum komi til Geðhjálpar og óski eftir samstarfi, líkt og fólkíð í hlaupahópnum gerði sem leggur upp í langferðina um næstu mánaðamót.

„Þetta fólk gerir sér grein fyrir nauðsyn þess að bæði líkaminn og sálin séu heilbrigð, enda hafa sum þeirra kynnst veruleika sjálfsviga. Þarna eru sjúkraflutningamaður, slökkviliðsfólk og fleiri. Með þessu átaki erum við að safna fyrir forvarnarverkefni því að okkur langar að gera myndband og frumsýna það á alþjóðlegum forvarnardegi sjálfsviga í haust, 10. september. Okkur langar líka til að fara í skóla og vera með fræðslu um sjálfsvíg. Allt kostar þetta peninga og vonandi safnast sem mest í hlaupinu.“