



Itsemurhavaarassa olevan tunnistaminen

Riina Lindström

Itsemurha lukuina

- Suomessa vuosittain n. 1000 ihmistä tekee itsemurhan
- Itsemurhayrityksiä on 10-20 kertaa enemmän
- Joka kymmenes aikuinen on ajatellut itsemurhaa viimeksi kuluneen vuoden aikana
- 15-20 % itsemurhan tehneistä on ikääntyneitä

Miten tunnistaa itsemurhavaarassa oleva



Itsetuhoisia ajatuksia tulee etenkin masennuksen, vaikeiden elämäntilanteiden, psyykkisen kuormittuneisuuden ja stressin yhteydessä



Ole tarkkana etenkin masentuneen asiakkaan kanssa

Masennus on yleisin ikääntyneiden mielenterveysongelmista

Masentuneen tunnistaminen ei aina ole helppoa

lääkkäiden itsemurhan riskiä lisäävät esimerkiksi seuraavat seikat:

- Miessukupuoli
- Työelämän päättyminen
- Leskeksi jääminen
- Sosiaalinen eristäytyneisyys
- Mielenterveyden häiriöt ja etenkin masennustilat
- Fyysiset sairaudet tai huoli niistä
- Etenkin pitkäaikaiset, kipua aiheuttavat sairaudet lisäävät itsemurhan riskiä
- Elämän kriisit, jos niihin liittyy kokemus toivottomuudesta
- Aiempi itsemurhayritys, varsinkin jos apu on jäänyt riittämättömäksi
- Lähipiirissä tapahtuneet itsemurhat ja sairastetut mielenterveyshäiriöt
- Päihdeongelmat ja yhteiskunnan arkielämästä syrjäytyminen

Itsemurhavaaran hälytysmerkkejä ovat esimerkiksi:

- Henkilö puhuu halustaan kuolla
- Ikääntynyt kertoo tuntevansa olonsa toivottomaksi tai merkityksettömäksi tai puhuu olevansa umpikujassa
- Henkilö etsii itselleen keinoa itsensä tappamiseen
- Kokemus muille taakkana olemisesta
- Sietämättömät kivut
- Ahdistuneisuus, kiihtyneisyys ja levottomuus
- Alkoholinkäytön lisääminen
- Unettomuus tai liiallinen nukkuminen
- Omiin oloihin vetäytyminen
- Tunnetilojen vaihtuminen ääripäästä toiseen ja raivon tai kostonhalun osoittaminen

Mitä voi hoitajana tehdä?

- Aisti ja kuuntele ikääntyneen mielialaa, ota vakavasti pienikin epäily itsetuhoisuudesta
- Välitä!
- Luottamus ja turvallinen hoitosuhde
- Uskalla ottaa asia puheeksi: puhu tunteista, kysy mielialasta
- Asioista pitää voida puhua oikeilla nimillä
- Lievässä tapauksessa vie tieto lääkärille ja ohjaa asiakkaalle, mihin ottaa yhteyttä, jos vointi huononee
- Vakavammat tapaukset psykiatrinen sairaalahoido
- Lähiomaisen on hyvä olla tietoinen tilanteesta

Muuta apua:

- Kriisipuhelin toimii 24/7 p. 09 2525 0111
- Kriisikeskukset
- Verkkokriisikeskukset esim. Tukinet
- Omaisille ja omaishoitajille apua tarjoaa Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami