

# Παράγοντες κινδύνου και προειδοποιητικά σημάδια

Παρόλο που δεν υπάρχει μία αιτία που οδηγεί στην αυτοκτονία, υπάρχουν παράγοντες κινδύνου και προειδοποιητικά σημάδια που μπορούν να αυξήσουν τις πιθανότητες μιας απόπειρας. Αν τα γνωρίζετε, μπορείτε να σώσετε ζωές.

## Τι οδηγεί στην αυτοκτονία;

Δεν υπάρχει μία αιτία που οδηγεί στην αυτοκτονία. Τις περισσότερες φορές, η αυτοκτονία προκύπτει εξαιτίας της ταυτόχρονης παρουσίας στρεσογόνων παραγόντων και ζητημάτων υγείας που δημιουργούν μια εμπειρία απόγνωσης και απελπισίας. Η κατάθλιψη είναι η πιο συνηθισμένη κατάσταση που σχετίζεται με την αυτοκτονία και συχνά είτε δεν έχει διαγνωστεί είτε οι ασθενείς δεν παίρνουν αγωγή. Καταστάσεις όπως η κατάθλιψη, το άγχος και η χρήση ουσιών, ιδίως αν δεν αντιμετωπίζονται, αυξάνουν τον κίνδυνο της αυτοκτονίας. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειώσουμε ότι οι άνθρωποι που προφυλάσσουν την ψυχική τους υγεία συμμετέχουν στη ζωή.

## Παράγοντες κινδύνου της αυτοκτονίας

Οι παράγοντες κινδύνου είναι χαρακτηριστικά ή καταστάσεις που αυξάνουν τις πιθανότητες ένας άνθρωπος να προσπαθήσει να αυτοκτονήσει.

### Παράγοντας κινδύνου: Υγεία

- Καταστάσεις που σχετίζονται με την ψυχική υγεία
  - Κατάθλιψη
  - Προβλήματα με τη χρήση ουσιών
  - Διπολική διαταραχή
  - Σχιζοφρένεια
  - Προσωπικότητα που χαρακτηρίζεται από επιθετικότητα, αλλαγή της διάθεσης και κακές σχέσεις
  - Διαταραχή της συμπεριφοράς
  - Διαταραχές άγχους
- Σοβαρά προβλήματα σωματικής υγείας, συμπεριλαμβανομένου του πόνου
- Εγκεφαλικές κακώσεις

### **Παράγοντας κινδύνου: Περιβάλλον**

- Πρόσβαση σε φονικά μέσα, συμπεριλαμβανομένων όπλων και ναρκωτικών ουσιών
- Παρατεταμένο στρες, όπως παρενόχληση, εκφοβισμός, προβλήματα στις σχέσεις ή ανεργία
- Αγχωτικά γεγονότα, όπως απόρριψη, διαζύγιο, οικονομικά προβλήματα, άλλες μεταβατικές καταστάσεις ή απώλειες
- Έκθεση στην αυτοκτονία άλλου προσώπου ή εικόνες και δραματοποιημένες περιγραφές αυτοκτονίας

### **Παράγοντας κινδύνου: Παρελθόν**

- Προηγούμενες απόπειρες αυτοκτονίας
- Αυτοκτονία στην οικογένεια
- Παιδική κακοποίηση, παραμέληση ή τραυματική εμπειρία

## **Προειδοποιητικά σημάδια της αυτοκτονίας**

Αν ανησυχείτε ότι κάποιος άτομο έχει τάσεις αυτοκτονίας, προσπαθήστε να παρατηρήσετε αλλαγές στη συμπεριφορά ή μια τελείως διαφορετική συμπεριφορά. Είναι πολύ ανησυχητικό, αν η νέα ή η αλλαγμένη συμπεριφορά σχετίζεται με ένα οδυνηρό περιστατικό, μια απώλεια ή μια αλλαγή. Οι περισσότεροι άνθρωποι που αυτοκτονούν παρουσιάζουν ένα ή περισσότερα προειδοποιητικά σημάδια, είτε μέσα από τις κουβέντες είτε μέσα από τις πράξεις τους.

### **Προειδοποιητικό σημάδι: Λόγος**

Αν ένα άτομο λέει ότι:

- Θέλει να αυτοκτονήσει
- Νιώθει απελπισμένο
- Δεν έχει λόγο να ζει
- Είναι βάρος για τους άλλους
- Νιώθει παγιδευμένο
- Νιώθει αβάσταχτο πόνο

### **Προειδοποιητικό σημάδι: Συμπεριφορά**

Συμπεριφορές που ίσως προμηνύουν κίνδυνο, ιδίως αν σχετίζονται με οδυνηρό γεγονός, απώλεια ή αλλαγή:

- Πολύ συχνή χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών ουσιών
- Αναζήτηση τρόπου αυτοκτονίας, λ.χ. αναζήτηση μεθόδων στο Internet
- Διακοπή δραστηριοτήτων
- Απομόνωση από οικογένεια και φίλους
- Πάρα πολλές ή πάρα πολύ λίγες ύπνος
- Αποχαιρετιστήριες επισκέψεις ή τηλεφωνήματα

- Προσφορά προσωπικών αντικειμένων αξίας
- Επιθετικότητα
- Κόπωση

### **Προειδοποιητικό σημάδι: Διάθεση**

Οι άνθρωποι που σκέφτονται να αυτοκτονήσουν συχνά εμφανίζουν την ακόλουθη διάθεση:

- Κατάθλιψη
- Άγχος
- Απώλεια ενδιαφέροντος
- Ευερεθιστότητα
- Ταπείνωση/Ντροπή
- Αναστάτωση/Θυμό
- Ανακούφιση/Ξαφνική βελτίωση