

Czynniki ryzyka i sygnały ostrzegawcze

Samobójstwo nie ma jednej konkretnej przyczyny. Istnieją jednak czynniki ryzyka i sygnały ostrzegawcze mogące świadczyć o zwiększonym prawdopodobieństwie próby samobójczej. Umiejąc je rozpoznać, możesz uratować komuś życie.

Co prowadzi do samobójstwa?

Samobójstwo nie ma jednej konkretnej przyczyny. Zazwyczaj doprowadza do niego nagromadzenie czynników stresujących i problemów zdrowotnych, które wspólnie wywołują poczucie beznadziei i rozpacz. Depresja, często niezdiagnozowana lub nieleczona, jest jednym ze schorzeń najczęściej towarzyszących samobójstwom. Problemy takie jak depresja, lęk i nadużywanie substancji psychoaktywnych zwiększają ryzyko samobójstwa – zwłaszcza gdy pozostają nieleczone. Należy jednak zaznaczyć, że większość osób, które dbają o swoje zdrowie psychiczne lub podejmują leczenie, wybiera pozostanie przy życiu.

Samobójstwo: czynniki ryzyka

Czynniki ryzyka to cechy, okoliczności lub warunki, które zwiększają u danej osoby prawdopodobieństwo targnięcia się na własne życie.

Czynniki ryzyka — zdrowotne

- Zaburzenia zdrowia psychicznego
 - Depresja
 - Nadużywanie substancji psychoaktywnych
 - Zaburzenia afektywne dwubiegunowe
 - Schizofrenia
 - Cechy osobowości takie jak agresja, wahania nastroju i brak trwałych relacji z innymi
 - Zaburzenia zachowania
 - Zaburzenia lękowe
- Poważne zaburzenia zdrowia fizycznego, w tym ból
- Traumatyczne uszkodzenie mózgu

Czynniki ryzyka — środowiskowe

- Dostęp do potencjalnie zabójczych środków takich jak broń palna, narkotyki, leki
- Długotrwały stres wynikający m.in. z prześladowania, molestowania, problemów w związkach lub braku zatrudnienia
- Stresogenne wydarzenia życiowe takie jak odrzucenie, strata, rozwód, problemy finansowe lub inne poważne zmiany życiowe
- Doświadczenie samobójstwa innej osoby lub kontakt z drastycznymi lub wzbudzającymi sensację treściami opisującymi samobójstwo

Czynniki ryzyka — historyczne

- Poprzednie próby samobójcze
- Historia samobójstw w rodzinie
- Bycie ofiarą znęcania się, zaniedbania lub traumatycznych przeżyć w dzieciństwie

Samobójstwo — sygnały ostrzegawcze

Jeżeli martwisz się, że dana osoba może mieć myśli samobójcze, zwróć uwagę na zmiany w jej zachowaniu lub pojawienie się kompletnie nowych zachowań. Najbardziej niepokojące powinny być te zmienione lub nowe zachowania, które pojawiają się w sytuacji bolesnego zdarzenia, straty lub życiowej zmiany. Większość osób, które postanawiają odebrać sobie życie, wysyła jeden lub więcej sygnałów ostrzegawczych, które przejawiają się w ich czynach lub słowach.

Sygnały ostrzegawcze — w rozmowie

Jeżeli dana osoba mówi o:

- Odebraniu sobie życia
- Poczuciu beznadziei
- Braku powodów do życia
- Byciu ciężarem dla innych
- Poczuciu uwięzienia
- Nieznośnym bólu

Sygnały ostrzegawcze — w zachowaniu

Zachowania, które mogą sygnalizować zagrożenie, zwłaszcza jeżeli są związane z bolesnym zdarzeniem, utratą lub życiową zmianą:

- Zwiększone spożycie alkoholu lub narkotyków
- Szukanie sposobów na popełnienie samobójstwa, np. poprzez wyszukiwanie online
- Wycofanie się z aktywności
- Izolacja od rodziny i przyjaciół
- Zbyt dużo lub zbyt mało snu
- Wizyty lub telefony pożegnalne
- Oddawanie cennych przedmiotów
- Agresja
- Zmęczenie

Sygnaly ostrzegawcze — w nastroju

Osoby rozważające samobójstwo często wykazują jeden lub więcej z poniższych nastrojów:

- Depresja
- Lęk/niepokój
- Apatia
- Rozdrażnienie
- Wstyd
- Pobudzenie/gniew
- Ulga/nagłe polepszenie nastroju