



Við verðum að sinna forvörnum gegn sjálfsvígum af fullum þunga

Íslenskir karlmenn skera sig úr þegar kemur að sjálfsvígum. Sjálfsvígum karla á Norðurlöndum hefur fækkað, nema á Íslandi. Toppnum virðist náð, segir Högni Óskarsson geðlæknir sem vill að stofnuð verði miðstöð sjálfsvígsforvarna og kallar eftir aðgerðum

■■■ Gunnhildur Arna Gunnarsdóttir

„Við verðum að taka á vandanum,“ segir Högni Óskarsson geðlæknir og bendir á að samnorðræn rannsókn sem hann vinnur nú að sýni að sjálfsvígum íslenskra karla, 25 ára og eldri, hafi fjölgað hér á landi á þessari nýju öld.

„Niðurstöðurnar sýna þó einnig að þeim hefur fækkað hjá ungum íslenskum karlmönnum, 15-24 ára, milli árána 2000-2018. En þrátt fyrir það erum við með hæstu tíðnina á Norðurlöndum,“ segir Högni og vill aðgerðir. Málið verður rætt í hádegisfyrirlestri 19. janúar á Læknadögum. Erindið: „Hvað er svona merkilegt við það að vera karlmaður,“ hafandi í huga hækkandi sjálfsvígstíðni þeirra á Íslandi.

„Við stöndum með þetta í fanginu og þurfum að spyrja okkur hvað við getum gert til þess að ná til karlmanna og virkja forvarnir sem skila árangri í þeim hópi.“ Hann segir hrópanði þögn vera yfir stöðunni. „Íslenskir karlmenn eiga helvíti bág,“ segir hann og að fátt gerist hér á meðan önnur Evrópulönd láti málið ekki afskiptalaust.

„Við erum langt á eftir þegar lítið er til nágrannabjórðanna.“ Þar vinni háskólar og yfirvöld saman, stofnanir sem vinna eingöngu að forvarnarmálum á breiðum grundvelli. „Hérna höfum við verið fálíðuð.“ Metnaðarfull aðgerðaáætlun hafi verið gerð 2018 með það markmið að fækka sjálfsvígum.

„Fín vinna þar sem settar voru fram tillögur í 54 punktum. En aðeins er búið að tikka í 10 box af þessum 54,“ segir

Högni, sem lýsir því að hafa undanfarna mánuði unnið með verkefnastjóra Embætti landlæknis og fleirum til að skapa skilvirkari leiðir til lausnar þessu.

„Sú vinna er í góðum farvegi.“ Vandinn sé sá að þrjú eða fjögur ráðuneyti komi að málinu auk landlæknisembættisins, heilsugæslunnar og fleiri aðila innan heilbrigðiskerfisins. Þetta skapi töluvert flækjustig að mati Högna. „Stóri vandinn hefur verið skortur á fjárframlögum í verkefnið, auk þess sem COVID hefur hægt á öllu,“ segir hann.

Beina þurfi athyglinni að karlmönnum

„Ég vil að við þrengjum fókussinn á karla frá aldrinum 13 ára til 23 ára í menntakerfinu og fara þar inn með eflandi fræðslu,“ segir hann og bendir á að karlmenn séu þrisvar sinnum líklegri til að svipta sig lífi heldur en konur. Óþarfi sé að finna upp hjólið. „Nú þarf að koma með og nota erlendar fyrirmyndir sem hafa verið sannreyndar. Við erum í góðri samvinnu við hin Norðurlöndin og við sérfræðihópa víða að.“

Högni vill sjá tekið á málefnum karla í sjálfsvígshættu með svipuðum hætti og gert var í áttakinu *Þjóð gegn þunglyndi*. Afmarkað og með sjálfstæðum fjárhag innan Embættis landlæknis. „Safna þyrfti fé utanfrá sem fer aðeins í þetta verkefni,“ segir hann. Það hafi skilað árangri áður. En hvar stendur þetta verk sem hann nú ræðir?

„Þetta er varla í fæðingu. Það er í meðgöngu,“ lýsir hann myndrænt. Sameina þurfi málaflokkinn undir einni miðstöð sjálfsvígsforvarna. „Miðstöðin þarf að einblína á þessi afmörkuðu verkefni en ekki öll 44 atriðin sem eftir standa í aðgerðaáætluninni frá 2018.“ Mest brenni þar á með karlana. Aðrir hópar verði þó ekki útundan. „Við þurfum að hugsa sjálfsvíg sem endastöð á löngu ferli, þróun á vanda, þótt sjálfsvíg séu oft skyndi-ákvarðanir,“ segir hann.

Þjálfar og styrkja þurfi sjálfsmynd ungra manna á unglingsárunum. „Þá förum við nær rótunum og getum betur undirbúið þá fyrir lífið og vandamál sem koma þar upp. Þetta snýst um streitu-stjórnun, stjórn á hvatvísi. Þetta snýst um þekkingu á eigin líðan – tilfinningalæsi,“ segir hann. Kenna þurfi þeim að þekkja sjálfan sig betur.

„Er ég þunglyndur, kvíðinn eða með áfallastreituröskun?“ Fíkniefni auki enn líkur en einnig sé hætta á ofskömmtun fyrir slysi. „En með því að fara í ræturnar getum við til lengri tíma dregið úr sjálfsvígshættunni,“ segir Högni, en aðra nálgun þurfi til að ná til eldri karlmanna því erfitt sé að ná til þeirra.

Óþarfi að finna upp hjólið

Högni nefnir samtök sem myndast hafi um sjálfsvíg, til að mynda Píeta, Bergið og Sorgarmiðstöðina, sem vinni mjög gott starf. „Meiningin er að það verði styrking



í báðar áttir,” segir hann. Miðstöð sjálfsvígsvorvarna sé í áætlunum frá 2018. „En það hefur ekkert gerst í því.“ Viljinn er til staðar, ekki fjármagn.

„En það sem hamlar þar er þessi kassahugsun, sem í stjórnfraeðum er kallað sílóa- eða steypuþurnamenning,” segir hann, og að málið standi fast milli ráðuneyta en nú þurfi fé og ákvarðanir. Högni er ekki að skapa sér vinnu. Hann er eldhugi á eftirlaunum.

„Ég tel að viðbótarkostnaður við þann sem nú er verði lítill. Hann verður aðeins af afmörkuðum verkefnum,” segir hann. „Hann fer ekki í að greiða fullt af fólki laun.“ Þjálfar þurfti fólk í skólum og félagsmálakerfinu, spítölunum og heilsugæslunni til þess að verða færara í að taka á vandanum.

„Fagfólk tiplar enn á tánum. Það hikað við að spyrja: Hefur þú verið að hugsa um að svipta þig lífi? Óttinn er að spurningin ýti boltanum af stað. En það er ekki þannig.“ Öflug þjálfun hafi þó reyndar verið í heilsugæslu, á bráðamóttökum og annars staðar.

Högni segir nú um fjóra mánuði þurfa áður en mynd verði komin á málið. Hann horfi til tveggja rannsóknarhópa í Belgíu og Þýskalandi. „Þeir eru það langt komnir að um áramótin vitum við hvað virkar og hvað ekki hjá þeim. Við eigum ekki að finna upp hjólið heldur nýta það besta frá

öðrum.“ Einnig byggjum við á reynslu Norðmanna og Dana í svipuðum verkefnum.

Högni talar um skort á framkvæmdum, en hvernig líður honum með það? „Mér er ofboðið,” segir hann „Þetta eru þekktar stærðir hjá Embætti landlæknis-embættinu. Það heldur skrá utan um tölurnar og það vita þetta allir sem þurfa að vita,” segir Högni. Útskýra megi stöðuna nú með því að eftir hrúnið 2008 hafi minna fé verið varið í heilbrigðismál og forvarnir liðið fyrir það. Nú þurfi að fara nýjar leiðir.

„Við erum til að mynda að hugsa um óhefðbundnar leiðir, nýta stafræna umhverfið okkar, til að ná til áhættu- hópanna.“

Ungabarn heim úr stríði

Högni er 77 ára. Hann lokaði stofu sinni sem hann opnaði fyrst árið 1980, nú í febrúar. En af hverju að halda áfram og vinna nú gegn sjálfsvígum? „Ég trappaði mig niður í nokkur ár,” segir hann og lýsir því hvernig geðlæknar vinni gjarnan fram eftir aldri. Hann fylgi fyrirmyndunum. „Þetta er mikilvægt mál,” segir hann.

Högni lærði geðlækningar í Bandaríkjunum. Spurður hvers vegna hann kaus geðlækningar, svarar hann að hann hafi alltaf verið næmur á fólki. „Svo fór

Högni Óskarsson geðlæknir segir óþarfa að finna upp hjólið þegar komið að forvörnum gegn sjálfsvígum. Honum sé ofboðið af því aðgerðaleyfi sem hafi verið vegna fjölda þeirra manna sem hér fremji sjálfsvíg. Aðgerða sé þörf. Mynd/gag

„Sjálfsvíg erfast ekki en áhættu- þættirnir kunna að erfast og umhverfið getur bæði ýtt undir og komið í veg fyrir þessa harmleiki.“

Högni lýsir því hvernig bók eftir F. Scott Fitzgerald um lækni og sjúkling hans sem hann giftist hafði sín áhrif á að hann valdi geðlækningar. Mynd/gag

ég í læknisfræði. Faðir minn var læknir. Sonur minn er læknir. Dóttir mín er með meistaraþráðu í heilsuhagfræði,” lýsir hann, spurður nánar um bakgrunninn og valið.

„Já, þegar ég útskýri valið vitna ég í bókmenntir; til bókar F. Scott Fitzgerald, *Tender is the Night*. Ég las hana þegar ég var 19 ára gamall og heillaðist af henni, því hún segir frá ungum bandarískum lækni sem var sendur á vígstöðvarnar í Evrópu í lok fyrri heimsstyrjaldar, þar sem hann upplifði hryllilega atburði,” segir hann frá.

„Að loknu stríðinu vann hann í Sviss á klíník hjá sálgreinanda. Þar kynntist hann amerískri ungri stúlku; sjúklingi sínum. Þau verða ástfangin og úr verður hjónaband. Hún er af efnuðu fólki og hann þarf ekki að vinna lengur og helgar líf sitt og sérþekkingu henni,” lýsir Högni. Þau hafi lifað hinu ljúfa lífi við Rivieruna og víðar þar til hún yfirgefur hann. Hann deyr alkóhólíseraður heimilislæknir í litlu þorpi í New York-fylki.

„Í raun var Fitzgerald að lýsa eigin vanda og konu sinnar Zeldu, en hann skrifaði af miklu innsæi um sálarflækjur annarra. Það heillaði mig,” segir Högni. „Þetta vakti áhuga minn á geðlækningum og þetta varð leiðin,” lýsir hann og viðurkennir að faðir hans, lyf- og hjartalækningurinn, hafi ekki verið eins hrifinn. Hann hlær.

„Nei. Hann talaði aldrei um það.” Eldri kona, hálfgerð amma hans, verkalyðsfrömuður og krati – formaður verkalyðsfélagsins Framsóknar um stund – hafi tjáð sig. „Æ, Högni minn. Þessir geðlæknar, þeir eru svo skrítnir.” Hann hlær og lýsir því að sátt hafi myndast um valið.

Högni er af dönskum ættum. Pabbi hans sótti framhaldsnám til Kaupmanna-hafnar fyrir seinni heimsstyrjöldina og afþakkaði fara heim til Íslands í þekktri Petsamó-för strandferðaskipsins Esju til Finnlands árið 1940. Skipið var sent til að sækja hátt í 260 Íslendinga sem höfðu orðið innlyksa á meginlandi Evrópu við stríðið.



„Pabbi ákvað að fara ekki til Íslands heldur klára doktorsverkefnið og kynntist þá móður minni. Hann var af fátækri sjómannsfjölskyldu en komst til mennta því hann ólst upp frá 10 ára aldri hjá móðursystur sinni og hún tryggði honum vist í menntaskóla og háskóla,” lýsir hann. Móðir hans hafi hins vegar alist upp við allt aðrar og betri aðstæður í Kaupmannahöfn.

„Þetta var því skrítnin blanda í byrjun,” segir Högni um samband foreldranna, en lukkaðist ágætlega. Ekki alltaf laust við menningarárækkstra, þó. „Ég fékk borgaralegt uppeldi með róttækni í bland,” segir hann og hlær.

Verðum að bregðast við

Hann er sáttur við að loka stofunni sinni þótt það hafi líka verið erfitt.

„Ég hafði fylgt fólki í 35-40 ár þótt margir hafi líka komið og farið,” segir hann og að á starfsævinni hafi hann mest unnið við samtalsmeðferð með á grunni sálgreiningar. En hvernig heldur hann svo að tekið verði í að stofna miðstöð sjálfsvígsforvarna? „Ég er mjög bjartsýnn,” segir hann. „Ég held að það verði ákveðinn léttir að sjá einhvern utanaðkomandi koma að verkinu, einhvern sem býr ekki í þessum súrheysturnum sem ráðuneytin eru í,” segir hann og brosir.

„Ég hef ekki miklar áhyggjur og hef ýmsar leiðir í huganum hvar hægt er að sækja peninga til að koma þessu verki í

gang. Sjálfsvíg eru hrikaleg og sem fagmaður er hræðilegt að horfa upp á sjúklinga fyrirfara sér.”

„Það þarf öfluga eftirmeðferð fyrir syrgjendur og það fólk sem er í sjálfsvígshugleiðingum eða reynt hefur sjálfsvíg, því það er tvisvar til þrisvar sinnum líklegra til að fyrirfara sér en aðrir. Það er ákveðin erfðafræðileg tilhneiging sem segir að sjálfsvíg færist milli kynslóða,” segir hann. „Sjálfsvíg erfast ekki en áhættuþættirnir kunna að erfast og umhverfið getur bæði ýtt undir og komið í veg fyrir þessa harmleiki.”

Högni segir miklar sveiflur í tíðni sjálfsvíga milli ára. Frá og með 2010 hafa sjálfsvíg orðið fleiri en 40 á ári, nú síðast árið 2020. „Það dró úr tíðni í fyrria og áfram fram á mitt árið 2022 en þessar sveiflur eru ekki tölfræðilega marktækar,” segir hann.

„Við verðum að bregðast við, ekki bara árlegum upp- eða niðursveiflum. Við getum ekki setið aðgerðalaus hjá þegar þróunin er eins og hún hefur verið hjá íslenskum körlum frá aldamótum.”

Ef einstaklingar glíma við sjálfsvígshugsanir er bent er á [Hjálparsíma Rauða krossins 1717](#) og [netspjall Rauða krossins 1717.is](#). Opíó allan sólarhringinn. Einnig má hafa samband við [Píeta-samtökin sem veita ókeypis ráðgjöf í síma 552-2218](#), allan sólarhringinn.