

Sjálfsvíg er alltaf harmleikur

Óttar Guðmundsson geðlæknir mun stýra málþingi um sjálfsvíg á Læknadögum nú í janúar. Ásamt honum flytja erindi geðlæknarnir Engilbert Sigurðsson, Halldóra Ólafsdóttir, Högni Óskarsson, Sigurður Páll Pálsson og Nanna Briem. Þá verður sérstök umfjöllun um tónlist sem talin er hafa tengst sjálfsvígum og flutt verða tóndæmi.

„Þetta verður breið umfjöllun, þar sem tekið verður á tölfræði, siðfræði, tónlist, lesið úr bréfum sjálfsmorðingja, kynnt ákveðið sjúkratilfelli og skoðuð saga hinnar frægu Hemingway-fjölskyldu þar sem sjálfsmorð hafa nánast gengið í erfðir,“ segir Óttar.

„Sjálfsvíg eru samfélagsvandamál sem alltaf er til staðar. Ég hef lengi haft mjög mikinn áhuga á sjálfsmorðum og fjallaði talsvert um þetta í bók minni *Listin að lifa, listin að deyja* sem kom út fyrir tíu árum. Ég sat einnig í mörg ár í nefnd á vegum landlæknisembættisins sem hafði það hlutverk að fækka sjálfsmorðum með átaki sem nefndist *Þjóð gegn þunglyndi*. Sjálfsmorð er eitt merkilegasta vandamál geðlækninga og einnig mikilvægt viðfangsefni heimspekinnar. Kannski er þetta eina raunverulega spurningin sem heimspekin fæst við; er lífið þess virði að lifa því? Við hlið þeirrar spurningar falla aðrar spurningar um tilgang lífsins og lífið sjálft eiginlega um sjálfar sig. Hver sjálfsmorðingi spyr sig þessarar spurningar og kemst að ótvíræðri niðurstöðu.“

Ungir hvatvísir karlmenn

- *Ytri ástæður hljóta þó að hafa áhrif á svarið við spurningunni?*

„Sannarlega eiga persónulegar aðstæður þess sem fargar sér stóran þátt en við vitum líka að það eru ekki tengsl á milli þess að þjóð eigi í þrengingum og tíðni sjálfsmorða. Sjálfsmorðum fækkar meðal þjóða sem eiga í styrjöldum og það hafa ekki komið fram tölur um að sjálfsmorðum hafi fjölgað hér á landi eftir efnahagshrunið. Svo virðist sem í þrengingum verði til ákveðin samkennd í samfélaginu sem ver fólki gegn einmanaleikanum sem oft leiðir til sjálfsmorðs. Á sama hátt er eins og sjálfsmorðum fjölgi eftir því sem einangrun og fíring einstaklinganna í samfélaginu eykst.“

Óttar segir að árlegur fjöldi sjálfsmorða á Íslandi hafi verið svipaður mörg undanfarin ár. „Árlegur

fjöldi tilfella hefur verið 35-40 að undanskildu árinu 2000 þegar 52 fyrirfóru sér og enginn veit í rauninni af hverju sú hækun stafaði. Á síðustu 25-30 árum hefur orðið tilfærsla innan þessa hóps, yngri karlmönnum hefur fjölgað. Ungir, hvatvísir karlmenn eru fjölmennastir í þessum hópi. Á því er engin haldbær skýring enda er aðdragandinn oft mjög stuttur, saga um viðvarandi þunglyndi er ekki til staðar og því segi ég að hvatvísi sé einkennandi fyrir þessa ungu pílta. Þeir hafa yfirleitt ekki reynt þetta áður, heldur gera bara þessa einu tilraun sem tekst.“

- *Gerum við nóg til að upplýsa og fræða almenning í þessu efni?*

„Já, ég held það. Við getum aldrei komið í veg fyrir öll sjálfsmorð og raunhæft markmið er að þeim fjölgi ekki. Fjöldinn er svipaður hér og í löndunum í kringum okkur og við verðum að horfast í augu við þá staðreynd að sjálfsmorð hafa alltaf átt sér stað. Í gegnum söguna hefur fólk svipt sig lífi. Það er engu að síður skelfilegt að horfa á þessa tölu og sannarlega væri hægt að koma í veg fyrir mörg sjálfsmorð ef öll áhersla væri lögð á að fá fólk til að drekka minna áfengi og helst alls ekki neitt. Það er nefnilega staðreynd að yfirgnæfandi meirihluti þeirra sem fyrirfer sér gerir það undir áhrifum áfengis. Hið sama á einnig við um þá sem gera tilraun til sjálfsmorðs. Áfengi og önnur vímuefni eru aðalhvati sjálfsmorða og ef okkur tækist að búa til áfengis- og vímuefnalaust samfélag myndi sjálfsmorðum eflaust fækka í mjög lága tölu.“

Óttar segir að í geðlæknisfræðum sé sjálfsmorð talið einkenni mjög alvarlegs þunglyndisástands. „Ef fólk talar um að svipta sig lífi eða segist ganga með sjálfsmorðshugsanir verður að taka það mjög alvarlega. Oft er þetta grundvöllur þess að geðlæknar fá að svipta fólk sjálfraði þó að öðru leyti sé einstaklingurinn ósturlaður. Á hinn bóginn myndu tilvistarheimspekingar segja þetta helbera forræðishyggju og valdniðslu á persónulegum rétti einstaklingsins til að ráðstafa

Hávar
Sigurjónsson

eigin lífi. Boðskapur þeirra er að hver einasti einstaklingur ráði því sjálfur hvort hann lifir eða deyr. Þessu eru geðlæknar ekki sammála og telja sjálfsmorð vera sjúkdómsástand sem heilbrigður einstaklingur hugleiði ekki. Ungu piltarnir sem fyrirfara sér skyndilega og falla ekki í þennan hóp eru kannski með óljóst þunglyndi eða óyndi en eru þekktir að hvatvísi og stjórnleysi þar sem þeir hafa lent í útistöðum við umhverfið. Útistöðum sem oft eru í rauninni lítilvægar en þegar áfengi bætist við getur hvatvísinn orðið örlagarík. Meðal áfengissjúklinga eru sjálfmorðshugsanir hluti af sjúkdómnum og stundum gera virkir alkóhólistar alvöru úr þeim þælingum.“

Félagslegur arfur

Óttar segir að mjög líklega sé þunglyndi arfgengt en sjálfsmorð séu þó frekar félagslegur arfur sem gengur á milli kynslóða. „Það er einsog mótist ákveðin afstaða þar sem hugsunin er: við í þessari fjölskyldu leysum málin svona. Við látum ekki bjóða okkur uppá svona rugl, heldur stjórnun því sjálf hvenær við förum. Á málþinginu verður einmitt talað um Hemingway-fjölskylduna þar sem margir í þeirri fjölskyldu fyrirfóru sér.“

Oft er sagt að sjálfsmorð sé mjög sjálfselfsk athöfn en Óttar segir svo alls ekki vera. „Þegar maður skoðar þetta ofan í kjölinn og les bréf sem fólk hefur skilið eftir sig þá er hugsunin alls ekki sjálfselfsk. Langflestir þeirra sem drepa sig og skilja eftir skilaboð telja sig vera að gera umhverfinu greiða. Þeim sé ofaukið, þeir séu byrði og þetta sé öllum fyrir bestu. Þetta var eitt af því sem kom mér hvað mest á óvart þegar ég fór að kynna mér hugarheim sjálfsmorðingja; sú hugsun að best sé að hverfa af vettvangi svo hinir geti lifað góðu lífi. Margir alkóhólistar hugsa á þann veg að lífið sé ein eyðimörk, ekkert framundan og eins gott að flýta endalokunum fremur en bíða þeirra í tómri eynd og volæði. Þetta viðhorf þekki ég mjög vel af vinnu minni með alkóhólistum og af eigin persónulegu reynslu.“

Óttar bendir á að það sé mjög sjaldgæft að fólk með banvæna sjúkdóma fyrirfari sér. „Lífskrafturinn er mjög sterkur og nær undantekningarlaust kýs fólk að berjast fyrir lífi sínu þar til yfir lýkur.“

Aðspurður um hvort ástæður þess að konur fyrirfari sér séu aðrar en karla segir Óttar svo ekki vera en hins vegar megi nánast skilgreina sjálfsmorð sem karlasjúkdóm. „Konur eru ekki nema fjórðungur þess hóps sem fyrirfer sér en hins vegar snúast tölurnar við þegar skoðað er kynjahlutfall þeirra sem gera misheppnaða tilraun til sjálfsmorðs. Þar eru konur í meirihluta.



Ástæðurnar eru einkum tvær. Annars vegar beita konur yfirleitt mildari aðferðum sem gefa aukna möguleika á inngripi og hins vegar eru tilraunirnar oft ákall á athygli og hjálp fremur en tilgangurinn sé beinlínis að taka eigið líf. Karlar beita meira afgerandi aðferðum, þeir hengja sig eða skjóta og þá er niðurstaðan yfirleitt bara á einn veg. En maður verður alltaf að taka slíkar tilraunir alvarlega og þær eru oft hluti af flóknari sjúkdómsmynd. Sjálfsmorðshótun er mjög sterkt stjórntæki og þess eru mýmörg dæmi að fólk stjórni umhverfi sínu, fjölskyldu og jafnvel heilum spítala með slíkri hótun. Enginn vill sitja uppi með að hafa ekki tekið fullt mark á sjálfsmorðshótun ef gerð er alvara úr henni.“

Óttar segir að í allri umfjöllun um sjálfsmorð sé ástæða til að vanda sig og fara varlega. „Það má ekki sveipa sjálfsmorð hetjuljóma eða gera píslarvotta úr fórnarlömbum sjálfsmorða. Það er miklu líklegra til árangurs að gera meira úr því hvílíkur harmleikur þetta yfirleitt er og hversu brotnir þeir eru sem eftir lifa. Það er mjög algengt að eftirlifandi fjölskyldur festist í leit sinni að ástæðu fyrir sjálfsmorðinu. Það getur síðan valdið mikilli reiði þegar búið er að finna einhvern sökudólg og oft er eina leiðin til að sættast við þennan atburð að virða ákvörðunina, sem verður aldrei breytt, þó ekki sé þar með sagt að hún hafi verið rétt eða eftirlifendur geti sætt sig við hana. Sjálfsvíg er alltaf harmleikur og vinnan með eftirlifendum er mjög erfið og flókin.“

„Svo virðist sem í þrengingum verði til ákveðin samkennd í samfélaginu sem ver fólk gegn einmanaleikanum sem oft leiðir til sjálfsmorðs,“ segir Óttar Guðmundsson geðlæknir.