



## ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ  
ΑΜΦΙΣΣΑΣ

< Ιανουάριος – Απρίλιος , 2019 >



*1 / 2 / 2019: «Διαχείριση περιπτώσεων με Αυτοκτονικό ιδεασμό»*

*(Μπάνκοβ Ιβάν / ΠΕ Ψυχολόγος)*

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Ψυχική Υγεία**

**«ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΚΌΣ  
ΙΔΕΑΣΜΌΣ / ΤΆΣΕΙΣ»  
ΠΩΣ  
ΔΙΑΧΕΙΡΊΖΟΝΤΑΙ;**

**ΜΠΑΝΚΟΒ ΙΒΑΝ**

**ΨΥΧΟΛΌΓΟΣ ΓΝΩΣΙΑΚΉΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΉΣ ΚΑΤΕΎΘΥΝΣΗΣ**

# ΞΕΝΟΦΏΝ, 430-355 Π.Χ., ΑΡΧΑΪΟΣ ΈΛΛΗΝΑΣ ΙΣΤΟΡΙΚΌΣ

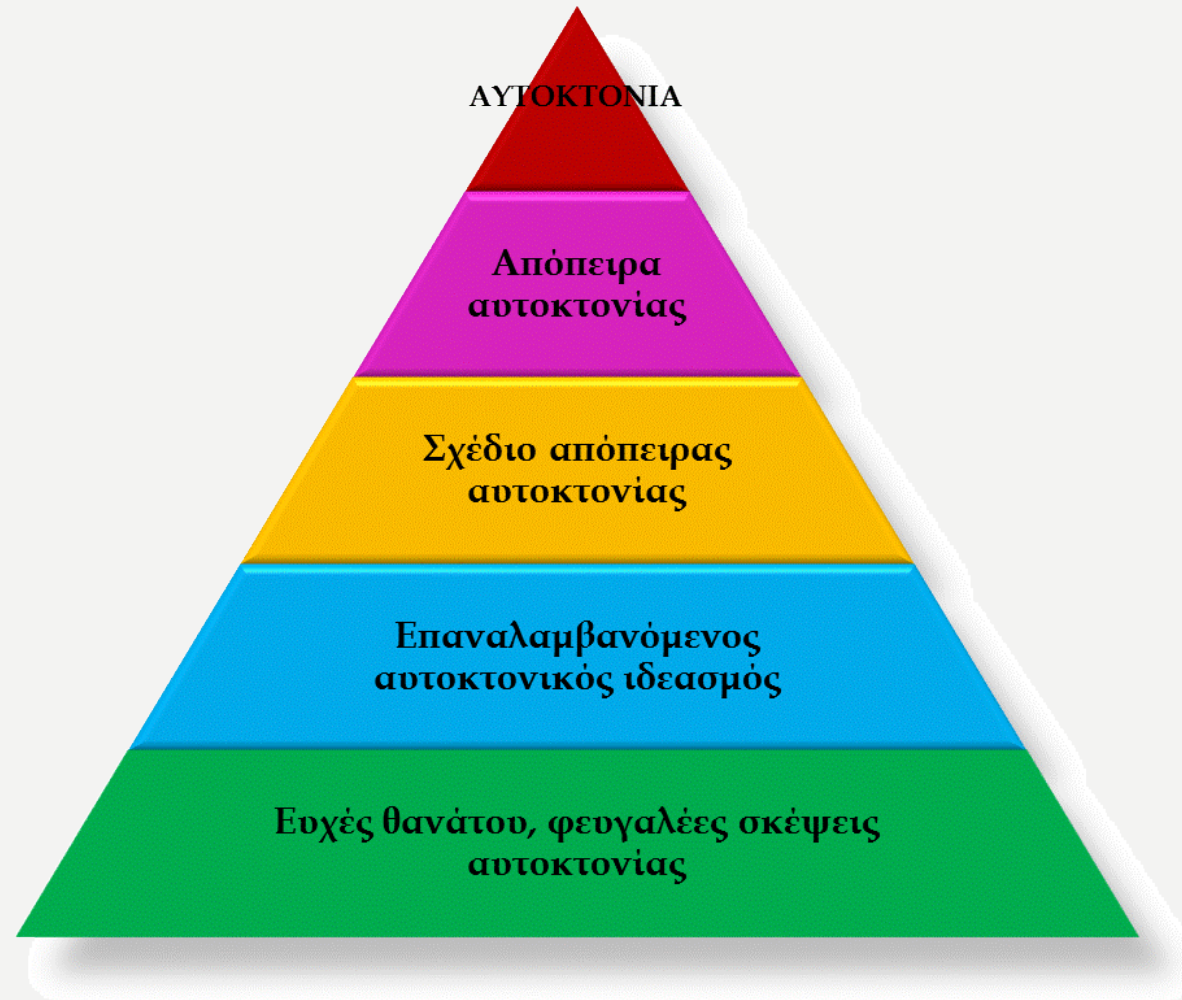
- Σφαλερόν εστι τό άν μή οίδε τις ταύτα ή λέγειν ή πράττειν.
  - Είναι λάθος να λες και να κάνεις αυτά που δεν ξέρεις



# ΤΙ ΕΊΝΑΙ Ο ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΚΌΣ ΙΔΕΑΣΜΌΣ; Ο΄ CAROL ET AL., 1998

- **A. Υψηλής επικινδυνότητας σκέψεις και συμπεριφορές**
  - άμεσου κινδύνου (π.χ. επικίνδυνη οδήγηση, επικίνδυνα σπορ)
  - έμμεσου κινδύνου (π.χ. επικίνδυνη σεξουαλική συμπεριφορά)
- **B. Σχετιζόμενες με αυτοκτονία σκέψεις και συμπεριφορές**
- **Αυτοκτονικός ιδεασμός**
  - α. ήπιος (ευχές θανάτου) και
  - β. Σοβαρός παροδικός ii. μόνιμος
- **Σχετιζόμενες με αυτοκτονία συμπεριφορές**
  - α. με χρήση οργάνων
  - απειλή
  - θάνατος από ατύχημα
- **β. αυτοκτονικές πράξεις**
  - απόπειρα αυτοκτονίας χωρίς σωματική βλάβη
  - απόπειρα αυτοκτονίας με σωματική βλάβη ii. αυτοκτονία

# ΠΥΡΑΜΪΔΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΚΉΣ



# ΑΥΤΟΕΞΕΤΑΣΗ 1

- «Οι άνθρωποι που λένε ότι θ' αυτοκτονήσουν δεν πρόκειται ποτέ να το κάνουν»
- Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι όταν κάποιος λέει ότι θ' αυτοκτονήσει στην πραγματικότητα προσπαθεί να τραβήξει την προσοχή των άλλων. Ωστόσο σε πολλές περιπτώσεις οι άνθρωποι που αυτοκτονούν αποκαλύπτουν τις προθέσεις τους πριν την απόπειρα. Επομένως, όταν κάποιος μας εκμυστηρεύεται ότι θέλει να αυτοκτονήσει πρέπει να τον αντιμετωπίζουμε με σοβαρότητα και να ζητάμε πάντα τη βοήθεια ενός ειδικού (ψυχολόγου ή ψυχιάτρου)

# ΑΥΤΟΕΞΕΤΑΣΗ 2

- «Μιλώντας σε κάποιον για την αυτοκτονία, του δίνουμε την ιδέα να αυτοκτονήσει»
- Δεν υπάρχει περίπτωση να ωθήσουμε κάποιον στην αυτοκτονία απλά και μόνο ρωτώντας τον αν σκέφτεται να κάνει κακό στον εαυτό του. Αντίθετα, σε περίπτωση που κάνουμε αυτή την ερώτηση μπορεί να τον διευκολύνουμε να μιλήσει γι' αυτά που νιώθει και σκέφτεται. Η άμεση προσέγγιση του θέματος, με προσοχή και ευαισθησία, είναι ο μόνος τρόπος να καταλάβουμε αν κάποιος κινδυνεύει ν' αυτοκτονήσει.

# ΑΥΤΟΕΞΕΤΑΣΗ 3

- «Η αυτοκτονία δεν αφορά τους περισσότερους από εμάς. Συμβαίνει σπάνια, σε ανθρώπους που είναι “περίεργοι”»
- Στην πραγματικότητα, η αυτοκτονία είναι αρκετά συχνή και ο καθένας από εμάς μπορεί να βρεθεί σε αυτή τη θέση. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, σε όλο τον κόσμο αυτοκτονούν περίπου ένα εκατομμύριο άνθρωποι κάθε χρόνο. Αυτός ο αριθμός αντιστοιχεί σε μία αυτοκτονία κάθε 40 sec, ενώ οι μη θανατηφόρες απόπειρες είναι 15 – 20 φορές περισσότερες.



# ΑΥΤΟΕΞΕΤΑΣΗ 4

- «Η αυτοκτονία είναι μια παρορμητική κίνηση, “μια στιγμή τρέλας”»
- Σε κάποιες περιπτώσεις η αυτοκτονία είναι παρορμητική, ειδικά στην εφηβεία. Ωστόσο, πολλοί από τους ανθρώπους που αυτοκτονούν έχουν προσχεδιάσει την πράξη τους. Το σχέδιο μπορεί να περιλαμβάνει τον τόπο, το χρόνο και τον τρόπο που θα γίνει η απόπειρα. Η ύπαρξη σχεδίου αυξάνει τη σοβαρότητα της κατάστασης και τον κίνδυνο αυτοκτονίας.

# ΑΥΤΟΕΞΕΤΑΣΗ 5

- «Για τους ανθρώπους που επέζησαν από μια απόπειρα, ο κίνδυνος έχει περάσει»
- Στην πραγματικότητα, οι άνθρωποι που έχουν αποπειραθεί να αυτοκτονήσουν στο παρελθόν διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να το επαναλάβουν στο μέλλον. Ο κίνδυνος είναι πολύ μεγάλος τον πρώτο χρόνο μετά την απόπειρα και παραμένει αυξημένος εφ'όρου ζωής.

# ΑΥΤΟΕΞΕΤΑΣΗ 6

- «Οι άνθρωποι που αυτοκτονούν θέλουν πραγματικά να πεθάνουν»
- Οι άνθρωποι που αυτοκτονούν νιώθουν ότι βρίσκονται σε αδιέξοδο κι ότι ο θάνατος είναι η μόνη λύση που έχουν. Ωστόσο τις περισσότερες φορές έχουν **αμφιθυμικά συναισθήματα** για την αυτοκτονία, δηλαδή εκτός από την επιθυμία για θάνατο υπάρχει κι η επιθυμία για ζωή. Αφενός αισθάνονται παγιδευμένοι σε μια επώδυνη πραγματικότητα και καταφεύγουν στην αυτοκτονία αναζητώντας ένα τρόπο «διαφυγής». Αφετέρου εύχονται να λυνόντουσαν με κάποιο τρόπο τα προβλήματά τους και να μπορούσαν να «σωθούν».

# ΑΥΤΟΕΞΕΤΑΣΗ 7

- «Τα παιδιά δεν αυτοκτονούν»
- Η συχνότητα των αυτοκτονιών στην παιδική ηλικία είναι μικρή. Ωστόσο σε κάποιες περιπτώσεις έχουν αναφερθεί αυτοκτονίες **παιδιών**. Στους εφήβους και τους νέους ενήλικες η συχνότητα των αυτοκτονιών αυξάνει.

# ΔΙΑΧΕΪΡΗΣΗ ΙΔΙΑΣΜΟΎ/ ΤΑΣΕΩΝ

1. Δείξτε ενδιαφέρον.
2. Ρωτήστε ευθέως, αν το άτομο σκέφτεται, να βάλει τέλος στη ζωή του.
3. Να είστε σαφείς και χωρίς υπεκφυγές. Συζητείστε για την αυτοκτονία με το άτομο, δίνοντάς του το μήνυμα, ότι είστε ανοικτοί, να ακούσετε τις σκέψεις του και δε φοβάστε να προφέρετε τη λέξη "αυτοκτονία".
4. Να είστε έτοιμοι, να ακούσετε πραγματικά τι έχει να σας πει. Ζητήστε του να σας πει τι αισθάνεται. Προσπαθήστε να μη διακόπτετε το λόγο ή τον ειρμό της σκέψης του.

# ΔΙΑΧΕΪΡΗΣΗ ΙΔΙΑΣΜΟΎ/ ΤΑΣΕΩΝ

- 5. Μη διαφωνείτε μαζί του για το αν είναι σωστό ή λάθος, να αισθάνεται όπως αισθάνεται. Μη του λέτε πώς πρέπει να αισθάνεται. Μη κρίνετε τα συναισθήματά του.
- 6. Μη σοκάρεστε, εάν ομολογήσει, ότι σκέπτεται να τερματίσει τη ζωή του. Αυτό θα τον κάνει να αισθανθεί λιγότερο άνετα μαζί σας και θα τον αποτρέψει, να μοιραστεί τις σκέψεις του με εσάς.
- 7. Μη δίνετε συγκεκριμένες οδηγίες στο άτομο, τι να κάνει με τη ζωή του.
- 8. Μη δεσμεύεστε να κρατήσετε μυστικό, ό,τι σας πει. Εάν το άτομο αυτοκτονήσει, τελικώς, και είστε το μοναδικό πρόσωπο, που γνώριζε ότι είχε αυτοκτονικό ιδεασμό, πιθανώς δε θα μπορέσετε να απαλλαγείτε από τις τύψεις.

# ΔΙΑΧΕΪΡΗΣΗ ΙΔΙΑΣΜΟΎ/ ΤΑΣΕΩΝ

- 9. Δώστε ελπίδα για το μέλλον.
- 10. Μη υποσχεθείτε, ότι όλα θα φτιάξουν.
- 11. Μη δίνετε υποσχέσεις, που δεν μπορείτε να κρατήσετε.
- 12. Ενεργοποιηθείτε! Συνεργαστείτε με άλλα άτομα, συγγενικά ή φιλικά.
- 13. Μη θεωρήσετε, σε καμία περίπτωση, ότι πρέπει να διαφυλάξετε τις σκέψεις περί αυτοκτονίας, που εκμυστηρεύτηκε σε εσάς το άτομο. Δεν πρόκειται για «προσωπικά δεδομένα» ούτε περί εμπιστοσύνης ή εμπιστευτικότητας στο πρόσωπό σας. Συχνά, η ομολογία αυτοκτονικού ιδεασμού είναι η τελευταία προσπάθεια του ατόμου να ζητήσει βοήθεια.

# ΔΙΑΧΕΪΡΗΣΗ ΙΔΙΑΣΜΟΎ/ ΤΑΣΕΩΝ

- 14. Προσπαθήστε να πείσετε το άτομο να ζητήσει βοήθεια από ψυχίατρο, νοσοκομείο ή ψυχιατρική κλινική. Εάν είναι δυνατό, συνοδέψτε εσείς ή κάποιο άλλο φιλικό ή συγγενικό πρόσωπο το άτομο στο νοσοκομείο ή τον ιατρό.
- Μη λαμβάνετε ως δεδομένα τα όρια της αντοχής τους.
- Μη βλέπετε το πρόβλημα των άλλων με τα μάτια σας, προσπαθήστε να μπειτε στη θέση τους.
- Μη απαιτείτε από τους ανθρώπους γύρω σας, να «είναι δυνατοί».
- Ζητήστε βοήθεια!



# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Gliatto, MF; Rai, AK (March 1999). "Evaluation and Treatment of Patients with Suicidal Ideation". American Family Physician. 59 (6): 1500–6. PMID 10193592. Retrieved 2007-01-08.
- Miller, Franklin G.; Meier, Diane E. (1998). "Voluntary death: a comparison of terminal dehydration and physician-assisted suicide". Annals of Internal Medicine. 128 (7): 559–562. doi:10.7326/0003-4819-128-7-199804010-00007.
- [www.noesi.gr/book](http://www.noesi.gr/book) Εγχειρίδιο Αυτοκτονικότητας
- **1018** 24ωρη τηλεφωνική γραμμή