



## Miten voin auttaa ja mihin voin ottaa yhteyttä?

Jos joku, jonka tunnet on itsemurhavaarassa, toimi seuraavasti:

- Älä jätä häntä yksin.
- Poista hänen ulottuviltaan aseet, alkoholi, lääkkeet, huumeet tai terävät esineet, joita hän voisi mahdollisesti käyttää itsemurhan yrittämiseen.
- Soita valtakunnalliseen kriisipuhelimeen numeroon 010 195 202 ma-pe klo 9.00–6.00, la klo 15.00–6.00 ja su klo 15.00–22.00.
- Jos tarvitset välitöntä hätäapua, soita yleiseen hätänumeroon 112.
- Vie hänet sairaalan päivystykseen, tai pyydä apua terveydenhuollon ammattilaisilta.

ITSEMURHIEN EHKÄISY

## Yleinen ilmapiiri elämänuskoa tukevaksi

Itsemurhalle ei useinkaan ole yhtä ainoaa syytä, vaan tavallisesti kyse on useammasta yksilöä pitkään vaivanneesta ongelmasta.

Itsemurhien ehkäisemiseen vaikutetaan valtakunnallisella ja kunnallisella päätöksenteolla, asiantuntijapalveluilla ja yhteisöjen toiminnalla. Itsemurhien ehkäisyn avaimia on useita, ja ne ulottuvat monelle eri taholle.

Ehkäisevässä työssä terveydenhuollon hoitojärjestelmän toiminnalla on suuri vaikutus, mutta myös yleisen kulttuurisen ja kasvatuksen ilmapiirin painopiste tulisi saada itsetuntoa ja elämänuskoa tukevaksi.

Ystävillä, läheisillä ja keskinäisellä välittämisellä on tärkeä merkitys. Jokainen voi auttaa.



TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS

WWW.THL.FI

## Avaimia itsemurhien ehkäisyyn

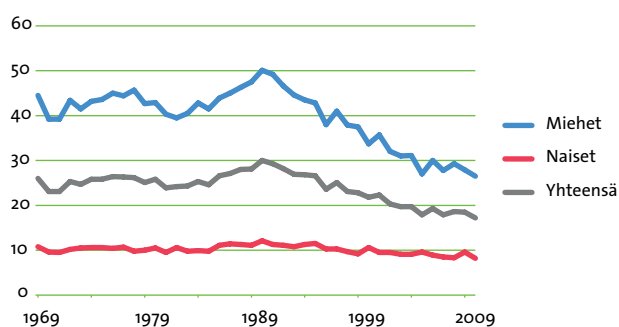


WWW.THL.FI

## Itsemurhan riskitekijät

- Aikaisemmat itsemurhayritykset ja riittämätön apu
- Mielenterveyden häiriöt – etenkin masennus
- Lähipiirissä tapahtuneet itsemurhat ja läheisten sairastamat mielenterveyden häiriöt
- Päihdeongelmat
- Pitkäaikaiset etenkin kipua aiheuttavat sairaudet
- Yhteiskunnan arkielämästä syrjäytyminen
- Elämän kriisit silloin, kun niihin liittyy näköalattomuutta, toivottomuutta tai impulsiivisuutta

## Itsemurhakuolleisuus 100 000 henkeä kohti Suomessa 1969–2010



Yhteiskunnan keinoja itsemurhien ehkäisemiseksi ovat muun muassa toimiva hoitojärjestelmä, riittävä sosiaaliturva, myrkyllisten aineiden saannin rajoittaminen sekä itsemurhien maltillinen uutisointitapa mediassa.

ITSEMURHIEN EHKÄISY

## Itsemurhien ehkäisyn avaimet

1. Itsemurhayritysten tunnistamisen ja jatkohoidon järjestämisen parantaminen
2. Masennuksen havaitseminen ja tarpeellisen tuen sekä tehokkaan ja monipuolisen hoidon tarjoaminen
3. Etenkin keväisin masennuksen havaitseminen ja jatkohoidon järjestäminen tulee olla tehostettua
4. Päihteiden käytön ehkäisyn tehostaminen
5. Elämän ongelmien ratkaisukeinojen opettaminen – vältetään alkoholinkäytön kehittyminen ratkaisukeinoksi
6. Itsemurhan vaaran tunnistaminen ja ehkäisy psykoottisten häiriöiden hoidossa
7. Psyykkisen ja sosiaalisen tuen lisääminen ruumiillisten sairauksien hoitokäytäntöihin
8. Psyykkisen ja sosiaalisen tuen lisääminen elämän kriiseissä oleville
9. Nuorten syrjäytymisriskin välttäminen turvaamalla selviytymisen ja omanarvontunnon kehittämisen mahdollisuus
10. Kasvatuksen kulttuurin ilmapiirin muuttaminen syyllistämisestä, leimaamisesta ja rankaisevuudesta kohti elämänuskon, rohkeuden, itsetunnon, yritteliäisyyden ja keskinäisen tuen ilmapiiriä.

Itsemurhien ehkäisyn tavoite sisältyy kansalliseen mielenterveys- ja päihdesuunnitelmaan (2010-2015), joka linjaa valtakunnallisesti mielenterveys- ja päihdetyön kehittämistä vuoteen 2015 mennessä. Terveys ja hyvinvoinnin laitos vastaa suunnitelman toimeenpanosta.

[www.thl.fi/mielijapaihde](http://www.thl.fi/mielijapaihde)

ITSEMURHIEN EHKÄISY



## Itsemurhavaara on suuri, kun

henkilö

- puhuu halustaan kuolla
- etsii itselleen keinoa tappa
- puhuu tuntevansa itsensä toivottomaksi tai merkityksettömäksi
- puhuu olevansa umpikujassa tai tuntevansa sietämätöntä kipua
- puhuu olevansa muille taakkana
- lisää alkoholin tai lääkkeiden käyttöään
- käyttäytyy ahdistuneesti, kiihtyneesti tai levottomasti
- nukkuu liian vähän tai liian paljon
- vetäytyy omiin oloihinsa tai tuntee itsensä etäännyneeksi
- osoittaa raivoa tai puhuu kostavansa
- liikkuu tunnetiloiltaan äärimmäisyydestä toiseen

Itsemurhan vaara on sitä suurempi, mitä useampi yllämainituista seikoista täyttyy.

ITSEMURHIEN EHKÄISY