



R/SE RIKOSSEURAAMUSLAITOS



Ehkäise itsemurha



Tausta

- Rikosseuraamuslaitos (Rise), Vankiterveydenhuolto (VTH) ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) ovat yhteistyössä laatineet tämän itsemurhien ehkäisyä koskevan materiaalin tiedoksi vangeille ja yhdyskuntaseuraamusta suorittaville.
- THL:n itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030 sisältää erilaisia toimenpiteitä itsemurhakuolemien estämiseksi maassamme. Rise ja VTH haluavat omalta osaltaan vaikuttaa siihen, että itsemurhia pystytään estämään.
- Jokaisella meistä on mahdollisuus tunnistaa itsessä itsemurhariskiä viittaavia merkkejä ja hakea apua ajoissa.

Itsemurhiin liittyy paljon myyttejä ja tabuja.

Tiedätkö sinä, mikä on totta ja mikä tarua?

- Myytti 1: itsetuhoisista ajatuksista kysyminen lisää itsemurhan vaaraa. **Väärin.**
Itsetuhoisista ajatuksista kysyminen ei lisää itsemurhan vaaraa tai toivottomuuden tunnetta. Sen sijaan se voi vähentää ahdistusta, kun henkilö kokee, että joku huomaa hänen tilanteensa ja haluaa auttaa. Jo se, että joku on läsnä ja kuuntelee, voi tuntua helpottavalta.
- Myytti 2: Itsemurhaa harkitseva ei puhu ajatuksistaan etukäteen. **Väärin.**
Usein itsemurhaa hautova henkilö on antanut vihjeitä aikeistaan etukäteen, ja siksi itsemurhasta puhuva henkilö on otettava aina tosissaan. Vihjeet ovat voineet olla puhetta tai tekoja, esimerkiksi käyttäytymisen muutos, päihteiden käytön tai tupakoinnin lisääntyminen. Joskus vihje voi myös olla niin hienovarainen, ettei sitä huomata. Henkilö on myös voinut jo tehdä itsemurhapäätöksen, eikä halua kenenkään estävän sitä.

Suurin osa itsemurhista on ehkäistävissä

- Suurin osa itsemurhista on todellakin ehkäistävissä, eivätkä itsetuhoiset ajatukset ole pysyviä. Voi kuitenkin olla mahdollista, että ne saattavat palata joillain henkilöillä.
- Mielenterveyden ongelmia ja itsetuhoisia ajatuksia voi tulla kenelle tahansa. Kaikki mielenterveysongelmat eivät johda itsemurhaan. Itsemurhaa usein edeltävät sellaiset elämäntapahtumat ja -vaikeudet, joihin ihminen kokee olevansa voimaton ja keinoton löytämään ratkaisua. Tällainen ei välttämättä näy ulospäin, mutta ihmisen sisäinen kokemus on syvä epätoivo.

Miten tunnistaa itsemurhavaarassa oleva henkilö?

Itsemurha-ajatukset saattavat näkyä usein varoitusmerkkeinä:

- Surullinen tai masentunut olemus suurimman osan aikaa.
- Ahdistuksen ja ärtyneisyyden tunteet sekä unettomuus tai jatkuva nukkuminen.
- Oman hyvinvoinnin ja ulkoisen olemuksen laiminlyöminen.
- Muiden seurasta ja erilaisista aktiviteeteista vetäytyminen.
- Kiinnostuksen katoaminen ruokaan, harrastuksiin ja muuhun ympärillä olevaan toimintaan.
- Jatkuvat ja dramaattiset mielialanvaihtelut.

Miten tunnistaa itsemurhavaarassa oleva henkilö?

- Ylenmääräisen syyllisyyden tai häpeän tunteen ilmaiseminen.
- Tunne epäonnistumisesta tai heikentyneestä suorituksesta.
- Itsemurhasta puhuminen ympäröiville tai epäsuorasti.
- Pyrkimys saada pillereitä tai muita itsensä vahingoittamiseen sopivia välineitä.
- Yhteydenotto perheeseen ja/tai ystäviin ”hyvästien jättämiseksi”.
- Tupakan, alkoholin tai huumeiden kasvava kulutus.

Miten tunnistaa itsemurhavaarassa oleva henkilö?

- Joskus varoitusmerkit voivat olla hyvin pieniä vihjeitä. Joskus taas itsetuhoinen henkilö voi suoraan puhua kuolemasta ja itsemurhasta. Henkilö saattaa pitää itseään taakkana lähimmäisilleen ja puhua siitä, että olisi parempi, että hän on poissa. Puheeseen hyödyttömyydestä, itseen kohdistuvasta vihasta, ansassa olemisesta, toivottomuudesta, arvottomuudesta tai siitä, ettei ansaitsisi elää, on hyvä kiinnittää huomiota.
- Jos huolestut toisen terveydestä, se on hyvä tuoda esiin henkilökunnalle. Se ei ole ns. vasikoimista. Tiedon tai viestin asiasta voi välittää myös kenelle tahansa yhdyskuntaseuraamustoimiston henkilökunnasta, joilla on velvollisuus reagoida asiaan. Meillä kaikilla on velvollisuus reagoida!
- Jos epäilet henkilöllä olevan itsetuhoisia ajatuksia, kannattaa asia ottaa puheeksi.

Voit ehkäistä itsemurhan kysymällä toisen mahdollisista itsemurha-aikeista

- Ei ole helppoa puhua itsetuhoisista ajatuksista. Eikä ole yhtä tapaa, miten niistä pitäisi kysyä. Voit jututtaa toveriasi ystävällisesti ja huomioda häntä arjen toiminnassa siinä määrin kuin se tuntuu luontevalta, ja vaikka toinen olisi tällaiseen vähän haluttoman oloinenkin. On todennäköistä, että huomioduksi tulo on kuitenkin hänelle tärkeää. Lisäksi vertaistuki on usein todella hyvää tukea ammattituen lisäksi.
- Itsetuhoisista ajatuksista voi kysyä myös suoraan, aihetta ei tarvitse karttaa tai kaunistella. Tämä ei lisää henkilön itsemurhariskiä. Voi olla, että asiasta on kuitenkin vaikea kysyä tai löytää oikeita sanoja. Luonteva kysymys on kuitenkin sellainen, joka sopii omaan suuhun. Voi kysyä vaikkapa: ”Oletko joskus ajatellut vahingoittavasi itseäsi?”, ”Toivotko joskus, että olisit kuollut?” tai ”Onko sinulla ollut itsetuhoisia ajatuksia?”.

Muistilista keskusteluun

- Älä kiirehdi
- Keskity kuunteluun
- Ole rauhallinen
- Ota tilanne vakavasti, vaikka sinusta saattaisi tuntua, etteivät toisen henkilön ahdistuksen ja pahan olon syyt olisikaan vakavia. Itsetuhoinen henkilö kuitenkin näkee sen hetkisen elämänsä toivottomana, eikä toisen tunteita pidä vähätellä.
- Muista kuitenkin, ettei sinun tarvitse ottaa ammattiauttajan roolia!

Tunteet voivat tarttua

- Itsetuhoisen henkilön kohtaaminen ei ole helppoa ja auttajalle voi tilanteessa herätä tuntemuksia, joilla saattaa olla vaikutuksia molempiin osapuoliin.
- On luonnollista, että auttajalla voi herätä esimerkiksi epämukavuuden tai avuttomuuden tunnetta tai pelkoa epäonnistumisesta. Auttaja voi kokea myös kyvyttömyyttä asettua toisen henkilön asemaan. Luonnollisia tunteita ovat myös viha, syyllisyys tai suru, jos tilanne tuo ikäviä muistoja mieleen.
- Voi olla raskasta auttaa toista, mikäli omia tunteita nousee pintaan. Siksi on hyvä tunnistaa omat tunteet ja käsitellä niitä sekä pohtia, mistä ne kumpuavat.

Tunteet voivat tarttua

- Henkilön, jolla on itsemurha-ajatuksia, voi olla myös vaikea pyytää tai vastaanottaa apua. Itsemurhaan liittyy häpeää ja syyllisyyttä, ja henkilö saattaa pelätä leimautumista. Saattaa myös olla, ettei henkilö halua näyttää haavoittuvuuttaan.
- Auttajana on hyvä muistaa, että kaikkia itsemurhia ei voida ehkäistä. Itsetuhoisen ihmisen tunnistaminen ja kohtaaminen voi olla joskus erittäin vaikeaa ja kannattaa hyväksyä inhimillinen erehtyväisyys.
- Jos toverin auttaminen käy raskaaksi sinulle tai herättää vaikeita ajatuksia, niin hakeudu puhumaan asioistasi yhdyskuntaseuraamustoimiston henkilökunnan kanssa.

Muistilista

- Ota asia puheeksi toverin kanssa.
- Mikäli hän ei halua puhua asiasta, kysy, voiko asiasta kertoa henkilökunnalle tai pyytää jonkun yhdyskuntaseuraamustoimiston henkilökunnasta puhumaan hänen kanssaan.
- Mikäli toveri kieltäytyy, mutta tilanne näyttää huonolta, kerro yhdyskuntaseuraamustoimiston henkilökunnalle asiasta.
- Hae myös apua itsellesi, jos toverin auttaminen käy raskaaksi sinulle itsellesi.

Lisävinkkejä tuen saamiseksi toverille tai itsellesi

- MIELI Kriisipuhelin **09 2525 0111** – keskusteluapua kriisiin. Auki vuorokauden ympäri. Soitto puhelinoperaattorin normaalin puhelun hinnalla, nimetöntä ja luottamuksellista.
- Nettisivuja, joille pääset yhdyskuntaseuraamustoimiston SA-työasemalla tai omalla laitteellasi:
 - Mieli Suomen Mielenterveys ry – apua itsetuhoisuuteen: <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/apua-itsetuhoisuuteen/>
 - Mielenterveystalo – tietoa itsetuhoisuudesta: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/itsetuhoisuus>