LIITE 3 NUORI JA ITSETUHOINEN KÄYTTÄYTYMINEN

Itsetuhoisuudella tarkoitetaan sellaista pyrkimystä tai käyttäytymistä, johon liittyy oman itsen vahingoittaminen. Itsetuhoisuus voi olla suoraa tai epäsuoraa. Epäsuora itsetuhoisuus voi näkyä esimerkiksi vakavan sairauden hoidon laiminlyöntinä tai erilaisille vaaratilanteille altistumisena. Suora itsetuhoisuus tarkoittaa itsemurha- ajatuksia ja ne liittyvät useimmiten ajankohtaisiin vaikeuksiin.

Itsemurhan varoitusmerkit
Itsemurha toteutetaan harvoin hetken mielijohteesta. Itsemurhaa edeltävinä päivinä ja tunteina jättää sitä harkitseva henkilö yleensä esiin johtolankoja ja varoitusmerkkejä. Vahvimmat ja järkyttävimmät merkit ovat suullisia - "En voi jatkaa", "Millään ei ole enää mitään väliä", tai jopa "Aion lopettaa kaiken". Tällaiset lausumat täytyisi aina ottaa vakavasti. Toivottomuus suhteessa tulevaisuuteen ja itseen. Itsemurhasta ja kuolemasta puhuminen suoraan tai epäsuorasti, ja itsemurhalla uhkailu. Itsemurhan tehneen tunteminen tai samastuminen johonkin itsemurhan tehneeseen. Elämän kapeutuminen, ajattelun joustamattomuus. Tapaturma-alttius, ympäristön havaittavissa oleva itsesuojelun puute, itsetuhoinen elämäntapa tai käytös kuten päihteiden tai huumeiden vahingollinen käyttö ja viiltely. Välinpitämättömyys liikenteessä. Ahdistuneisuuden ja äkkipikaisuuden tunteiden yhdistelmä (vihamielisen tunteet kääntymässä itseen). "Pahaenteinen hiljaisuus" aikaisempaan käyttäytymiseen verrattuna, joskus selkiytyminen vaikka muussa elämäntilanteessa ei olisi muutosta. Välittyvä tunteenomainen tyhjyys ja jähmeys. Itsemurhan suunnittelu ja tavaroiden pois lahjoittaminen. Aiempi itsemurhayritys.
(Lähde: www.wikipedia.org)

Muita yleisiä varoitusmerkkejä ovat esimerkiksi: Masentuminen tai syrjään vetäytyminen, uhkarohkea käyttäytyminen, yksityisasioiden järjestykseen saattaminen ja arvoesineiden pois antaminen, käyttäytymisessä, asennoitumisessa tai ulkonäössä havaittavat huomattavat muutokset, alkoholin tai huumeiden väärinkäyttö, suuren menetyksen tai elämänmullistuksen kokeminen.

Seuraava lista antaa lisäesimerkkejä henkilön mahdollisista itsemurha-aikeista. Useimmissa tapauksissa nämä tilanteet eivät tietenkään johda itsemurhaan. Mutta yleisesti ottaen voidaan sanoa, että mitä useampia seuraavista merkeistä henkilössä esiintyy, sitä korkeampi hänen itsemurha-alttiutensa on.

Tilanteita
Seksuaalinen tai fyysinen väkivalta. Itsemurhan tai väkivallan aiempi esiintyminen perheessä. Läheisen ystävän tai perheenjäsenen kuolema. Avio- tai asumusero, suhteen päättyminen. Akateeminen epäonnistuminen, lähestyvä koetilanne, koetulokset. Työpaikan menetys, ongelmia työssä. Uhkaava oikeusjuttu. Hiljattainen vankeus tai lähestyvä vapautuminen.

Käyttäytymismallit
Itku, kinastelu, lain rikkominen, impulsiivinen käyttäytyminen, itsensä vahingoittaminen, kuolemasta ja itsemurhasta kirjoittaminen, aiempi itsemurha-aikeisiin viittaava käyttäytyminen, käyttäytymisen äärimuodot, muutokset käyttäytymisessä.

Fyysiset muutokset
Energian puutos, häiriintynyt unimalli - liian runsas tai vähäinen uni. huomattava painon nousu tai väheneminen, vaarattomien sairauksien lisääntyminen, sukupuolivietissä havaittavat muutokset, yllättävä ulkonäössä tapahtuva muutos, omasta ulkonäöstä piittaamattomuus.

Ajatukset ja tunteet
Itsemurha-ajatukset, yksinäisyys - perheen ja ystävien tuen puuttuminen, torjutuksi tuleminen,

huomioon ottamatta jääminen, äärimmäinen surullisuus tai syyllisyydentunne, kyvyttömyys nähdä asioita kapeaa näkökulmaa laajemmalti, uneksiminen, huoli ja stressi, toivottomuuden tunne, itseluottamuksen puuttuminen.Aikuisten ja ystävien tuki on olennaisen tärkeää sellaiselle nuorelle, joka miettii itsemurhaa tai jonka käyttäytymisessä on havaittavissa itsetuhoisia piirteitä. Konkreettista apua voi tarjota viemällä nuori perusterveydenhoidon ulottuville.

Lähteet:
www.tukiasema.net
Kansanterveyslaitoksen julkaisuja netissä: Nuorten itsetuhokäyttäytymisen tunnistaminen ja arviointi
http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2007/2007b08.pdf