MITOLOGIA SINUCIDERII

Oxana ISAC
CZU: 316.624:616.89-008.44 ***oxana_isac@rambler.ru***

Fenomen omniprezent în toate culturile şi civilizaţiile, în toate păturile sociale şi la toate vârstele, sinuciderea în societatea noastră, după rapoartele Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii (OMS), este una dintre cele patru cauze principale de deces (după patologia cardiacă, oncologică şi accidentele rutiere). Comportamentul suicidar reprezintă un fenomen care a luat amploare atât în Republica Moldova, cât și în restul țărilor, rata suicidelor ce au loc anual la nivel global ajungând la 1,5% din totalul deceselor, estimându-se un număr de aproape 800.000 de decese prin suicid pe an, conform OMS [1]. Pentru mulți dintre cei care aleg să adopte această atitudine, sinuciderea poate reprezenta:

- formă de încetare a suferinței fizice sau emoționale;
- formă de revoltă în fața unei boli stigmatizante;
- un răspuns la o halucinație auditivă cu caracter de comandament;
- formă de manifestare a unei tulburări delirante;
- formă de răzbunare pe cei din jur;
- modalitate de reunire cu o persoană apropiată decedată;
- un simbol al dorinței renașterii.

Caracterul controversat al fenomenului suicidar a ţesut în jurul lui o adevărată „mitologie”. Aceasta s-a datorat nu numai naturii emoţionale care caracterizează subiectul, dar şi faptului că din mai multe puncte de vedere cercetările de suicidologie sunt încă într-o fază de tatonare. Chiar şi în comunitatea ştiinţifică se întâlnesc frecvent multe idei bazate mai mult pe opinia publică decât pe realităţile psihologice sau sociale. Aceste idei au perpetuat o serie de prejudecăţi referitoare la suicigaşi, influenţând negativ procesul de identificare şi prevenire a comportamentului suicidar. Dacă pentru public astfel de „mituri” sunt interesante, pentru specialiştii în domeniu ele sunt periculoase:

1. *„Persoanele care vorbesc despre sinucidere nu încearcă niciodată să se sinucidă sau nu merg niciodată până la capăt”.* Este posibil ca persoanele care vorbesc despre gândurile lor referitoare la sinucidere să şi încerce să-şi ia viaţa. Multe dintre persoanele care s-au sinucis au spus cuiva despre tendinţele lor de suicid în săptămânile de dinaintea morţii. Numeroase studii au înregistrat, în medie, la 8 din 10 suicigaşi anunţul anterior al intenţiei suicidare, în termeni deosebit de preciși.

2. *„Dacă o persoană vrea să îşi ia viaţa, va face acest lucru şi nimeni nu poate face nimic pentru a o împiedica”.* Majoritatea celor care se gândesc la sinucidere nu își doresc să moară; ei vor să pună capăt durerii pe care o simt. Cu toate că există anumite situaţii în care nimeni nu ar fi putut prezice o sinucidere, în multe cazuri finalul tragic poate fi evitat dacă i se oferă ajutorul şi sprijinul potrivite persoanei în cauză şi ea este dispusă să accepte acest ajutor.

3. *„Dacă discuți despre sinucidere, sau întrebi pe cineva dacă are tendinţe suicidare, încurajezi tentativele de sinucidere”.* Discuţiile serioase despre sinucidere nu vor crea sau creşte riscul; din contra, pot contribui la reducerea acestuia. Cea mai bună modalitate de a identifica posibilitatea ca o persoană să se sinucidă este să adresezi întrebări directe. Ascultarea şi discutarea în mod deschis a gândurilor cu privire la sinucidere ale unei persoane pot crea un sentiment de uşurare care poate fi esenţial pentru prevenirea pericolului imediat de sinucidere.

4. *„Anumite persoane au întotdeauna tendinţe de suicid”.* Anumite grupuri, subculturi sau vârste sunt asociate în mod deosebit cu sinuciderea. Deşi anumite grupuri prezintă un risc crescut, sinuciderea poate afecta toate vârstele, indiferent de sex şi cultură. Multe persoane au gânduri trecătoare cu privire la sinucidere la un moment dat. Nu există un anumit „tip de persoană” predispus la sinucidere şi, deşi pot exista semne de avertizare, acestea nu sunt întotdeauna observate. Cu toate că persoanele care au mai avut o tentativă de a-şi lua viaţa în trecut pot prezenta un risc crescut de a duce până la capăt sinuciderea, dacă acestea primesc ajutorul şi sprijinul potrivite, este posibil şi chiar reuşesc să își continue viaţa.

5. *„Dacă o persoană a mai avut tentative, nu se va sinucide de fapt”.* Cei care au încercat o dată să se sinucidă prezintă un risc

crescut de a mai încerca. Aceste persoane trebuie luate în serios şi este necesar să li se acorde sprijin şi ajutor ca să găsească o rezolvare sigură pentru gândurile şi acţiunile lor suicidare.

6. *„Atunci când sunt semne că o persoană se simte mai bine, pericolul a trecut”.* De multe ori, riscul de sinucidere poate fi maxim, atunci când ia sfârşit depresia sau când persoana pare calmă după o perioadă dificilă. Acest lucru poate să se întâmple, deoarece, odată ce persoana în cauză a luat decizia de a se sinucide, ea simte că a găsit o soluţie, indiferent cât de disperată.

7. *„Persoana care a uzat de o metodă „blândă” în parasuicid nu are risc suicidar crescut”.* Este eronat a se confunda letalitatea cu intenţionalitatea suicidului, căci o leziune fizică minoră nu este identică cu lipsa dorinţei de a muri. Mulţi oameni au o înţelegere greşită a propriului corp, a capacităţii de a suporta dozele de medicamente sau alte substanţe, astfel că intenţia persoanei interferează cu o serie de variabile aleatorii.

8. *„Împărţirea strictă a celor ce au avut un parasuicid în două categorii: persoane cu intenţie serioasă de a muri şi persoane manipulatoare”.* Practica demonstrează că cel ce a făcut una sau mai multe tentative prezintă dorinţe contradictorii referitoare la viitorul său. Chiar şi depresivii, cu delir micromanic păstrează în adâncul sufletului dorinţa de a fi salvaţi.

9. *„Suicidul este o trăsătură moştenită”.* Niciun rezultat al cercetărilor genetice nu confirmă această părere, destul de des vehiculată în public.

Majoritatea persoanelor care se gândesc la sinucidere vor încerca să facă acest lucru cunoscut cuiva. Există mai multe semne cărora trebuie să le acorzi ateniţe. Pentru a ajuta, este esenţial să acorzi atenţie semnelor de avertizare şi să ştii ce să faci ca să ajuţi. Fiecare persoană este diferită şi, din această cauză, în anumite situaţii vor fi evidente, puţine semne sau niciunul. Semne comune că o persoană cunoscută poate prezenta riscul de a se sinucide:

– aceasta vorbeşte despre dorinţa de a muri şi nu vede rostul vieţii sau o cale de ieşire din situaţia în care se află. Poate spune că se simte ca într-o capcană;

– în viaţa acesteia au avut loc evenimente stresante sau a suferit pierderi semnificative şi nu pare să facă faţă;

– aceasta îşi dă de pomană bunurile preţioase;

– aceasta începe să îşi facă ordine în lucruri, de exemplu, face aranjamentele necesare pentru testamente, îngrijirea animalelor de companie sau a copiilor;

– aceasta prezintă schimbări evidente în comportament, aspect fizic sau dispoziţie; poate părea neatentă, tristă, distantă sau poate avea dificultăţi de concentrare;

– aceasta a mai avut o tentativă de sinucidere.

Astfel, constatăm că sinuciderea continuă să fie o problemă serioasă care transcende granițele socioeconomice, de vârstă, rasiale, religioase, de sănătate mintală și ale identității sexuale. Deși studiile arată că anumite grupuri sociale prezintă un risc mai mare de sinucidere decât altele, realitatea tristă este că această gândire are potențialul de a lovi pe oricine, oriunde, în orice moment al vieții. Din toate problemele legate de sănătatea mintală, sinuciderea a devenit cea mai stigmatizată. Deoarece atât de multe persoane o consideră un subiect *tabu* sau generator de teamă, încât disperarea tragică a sinuciderii rămâne lăsată de o parte, respinsă în mod greșit.

Referințe:

1. WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2018). *Suicide data*. [online] Accesat: http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/