

Stuðningur í kjölfar sjálfsvígs

Þann 10. september er Alþjóðadagur sjálfsvígsforvarna. Þennan dag er sjónum beint að forvörnum sjálfsvíga ásamt því að minnst þeirra sem fallið hafa fyrir eigin hendi. Það er sorgleg staðreynd að árlega falla um 800.000 manns í sjálfsvígi í heiminum. Á Íslandi svipta um 40 manns sig lífi á hverju ári. Í kringum 1950 fóru vísindamenn að rannsaka sjálfsvíg með markvissum hætti. Áhugi þeirra snéri einkum að forvörnum (*prevention*) en síðustu áratugi hefur vaxandi áhersla verið lögð á að skoða afleiðingar sjálfsvíga fyrir aðstandendur. Árið 1967 setti Edvin Shneidman, forstöðumaður sjálfsvígsseturs í Los Angeles, fram hugtakið *stuðningur í kjölfar sjálfsvígs* (*postvention*) sem hefur síðan þróast í að vera lykilhugtak yfir það sem er gert eftir sjálfsvíg. Annars vegar að komast í gegnum áfallið og draga úr líkum á mögulegum heilsubresti og hins vegar stuðning fyrir aðstandendur til að ná að sinna daglegum athöfnum og komast aftur til fyrri starfa.

Stuðningur í kjölfar sjálfsvígs hlaut árið 2014 viðurkenningu

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) sem mikilvægur hluti sjálfsvígsforvarna. Hugtakið er nú notað á heimsvísu sem hluti af heildstæðri nálgun í málaflokknum þar sem áherslan er jafnt á forvarnir, íhlutun og *stuðningur í kjölfar sjálfsvígs* (sjá mynd).

Það er löngu þekkt að sjálfsvíg er harmleikur og líf nánustu aðstandenda verður ekki það sama og áður var. Stuðningur nærumhverfis, fjölskyldu, vina, nágretta, skólafélaga, vinnufélaga og fagfólks er því nauðsynlegur. Rannsóknir hafa sýnt að 5-6 nánustu aðstandendur upplifa sterk og flókin sorgarviðbrögð sem hafa áhrif á andlega líðan. Upp getur komið kvíði, þunglyndi, áfallastreita, sjálfsvígshugsanir og jafnvel sjálfsvígstilraunir og sjálfsvíg. Hætta á líkamlegum veikindum eykst sömuleiðis þar sem mótstöðukraftur líkamans minnkar og ónæmiskerfi veikist. Þessar afleiðingar eiga einkum við um nánasta fólk hins látna en sjálfsvíg snerta einnig fleiri í nærumhverfinu. Ef sá látni er á skólaaldri þarf að bregðast strax við þar sem hætta er á smitáhrifum og keðjusjálfsvígum. Vinna þarf sérstaklega með vini og félaga í skóla og tómstundum og það sama má segja um vinnustaði þar sem vanlíðan og flóknar tilfinningar geta komið fram hjá samstarfsfólki.



Þegar horft er á heildarmyndina má því sjá að stór hópur fólks hefur þörf fyrir stuðning í kjölfar sjálfsvígs. Í rannsóknum koma fram tölur sem sýna að á bilinu 40–100 manns, til viðbótar við nánustu aðstandendur, upplifa vanlíðan eftir sjálfsvíg. Sé miðað við íslenskar aðstæður þar sem um 40 sjálfsvíg eiga sér stað á ári má gera ráð fyrir að um 200 manns (5 við hvert sjálfsvíg) þurfi að takast á við alvarlegar afleiðingar fyrir andlega og líkamlega heilsu í kjölfar sjálfsvígs. Þetta eru foreldrar, makar, börn, systkini, ömmur, afar og nánir vinir. Ef ekkert er að gert eykst hættu á langvarandi veikindum. Ofan á þennan fjölda bætast við 40-100 einstaklingar sem tengdust hinum látna í daglegu lífi og þurfa stuðning af einhverjum toga. Í þessum hópi eru t.d. vinir, aðrir ættingjar, nágrennar, bekkjarfélagar, vinnufélagar, kennarar og þjálfarar. Á Íslandi eru því 1600-4000 manns á ári sem hlúa þarf að í kjölfar sjálfsvíga.

Árið 2018 urðu þau gleðilegu tíðindi að opinber aðgerðaráætlun til að fækka sjálfsvígum á Íslandi varð að veruleika. Áætlunin byggir á gagnreyndum aðferðum og veitti heilbrigðisráðherra Svandís Svavarsdóttir tímabundið fjármagn til að fylgja áætluninni eftir. Enn á þó eftir að tryggja fjármagn á fjárlögum til lengri tíma til þessa málaflokks og skorum við hér með á stjórnvöld að gera það.

Ef litið er til landa sem hafa tekið sjálfsvígsforvarnir föstum tökum þá eru þar til staðar ákveðin kerfi sem fara í gang við sjálfsvíg. Þetta eru gjarnan lönd sem eru með lög og reglugerðir um sjálfsvígsforvarnir. Við getum því valið úr kerfum sem reynst hafa vel. Í mörgum löndum virkjast viðbragðshópur innan 24 klst. frá sjálfsvígi sem sér um að skipuleggja og veita stuðning við alla aðstandendur sem voru í nánum tengslum við þann látna.

Aðstandendur á Íslandi hafa bent á að stuðningur sé í dag takmarkaður, tilviljanakenndur og ómarkviss. Ekki er samræmi á veittum stuðningi eftir búsetu og einnig spilar stuðningsnet og tengingar fólks sem næst stendur inn í kerfið stóran þátt í því hvernig stuðning þeir fá.

Við sem þetta ritum viljum hvetja hlutaðeigandi aðila allra kerfa þ.e sveitarfélög, lögreglu, félagsþjónustu, heilsugæslu og skóla til að taka þátt í markvissri samvinnu þannig að stuðningur í kjölfar sjálfsvígs verði tekinn föstum tökum. Allir þurfa að leggjast á eitt við að vinnulag og verkferlar verði samræmdir á öllum stigum. Einnig að fræðsla um sjálfsvígsfræði; forvarnir, íhlutun og stuðning í kjölfar sjálfsvígs verði aukin. Við þurfum öll að standa saman til að tryggja öllum aðstandendum eftir sjálfsvíg greiða leið að heilðrænum stuðningi.

Wilhelm Norðfjörð sálfræðingur og höfundur bókarinnar Þjóð gegn sjálfsvígum
Guðrún Jóna Guðlaugsdóttir verkefnastjóri Embætti Landlæknis og fagstjóri
Sorgarmiðstöð