



Κέντρο Ημέρας
για την πρόληψη
της αυτοκτονίας

1018 24ωρη γραμμή
παρέμβασης
για την αυτοκτονία
ΜΕ ΑΣΤΙΚΗ ΧΡΕΩΣΗ

10 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑΣ

Η Διεθνής Ένωση για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας (IASP) και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνδιοργανώνουν την Παγκόσμια Ημέρα για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας στις 10 Σεπτεμβρίου. Το θέμα της φετινής, 11^{ης} επετείου είναι «Στίγμα: Ένα Μείζον Εμπόδιο για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας.»

Η αυτοκτονικότητα και η αυτοκαταστροφική συμπεριφορά αποτελούν προβλήματα δημόσιας υγείας με ιδιαίτερο αντίκτυπο στην παγκόσμια κοινότητα. Κάθε χρόνο αυτοκτονούν συνολικά 1 εκατομμύριο άνθρωποι περίπου ενώ στην Ευρώπη καταγράφονται ετήσια περισσότεροι από 160.000 θάνατοι. Ταυτόχρονα, οι άνθρωποι που προσπαθούν να αυτοκτονήσουν είναι 15-30 φορές περισσότεροι. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι, με τους μετριότερους υπολογισμούς, τουλάχιστον 15-20 εκατομμύρια άνθρωποι αποπειρώνται να αυτοκτονήσουν κάθε χρόνο. Με άλλα λόγια, κάθε 40 δευτερόλεπτα τουλάχιστον ένας άνθρωπος αυτοκτονεί, ενώ κάθε 2 δευτερόλεπτα ένας άνθρωπος προσπαθεί να σκοτώσει τον εαυτό του.

Λαμβάνοντας υπόψη τους καταγεγραμμένους θανάτους, παρατηρούμε ότι το παγκόσμιο ποσοστό των αυτοκτονιών έχει αυξηθεί 60% τα τελευταία 45 χρόνια, καθιστώντας την αυτοκτονία την δέκατη αιτία θανάτου στον κόσμο και την έβδομη στην Ευρώπη. Επικεντρώνοντας στους νέους ευρωπαίους (15-35 ετών), παρατηρείται ότι είναι η δεύτερη αιτία θανάτου μετά από τα τροχαία ατυχήματα.

Στην χώρα μας υπήρχε πάντοτε η αντίληψη ότι το πρόβλημα της αυτοκτονικότητας είναι τόσο μικρό που μάλλον δεν χρειαζόταν να κάνουμε κάτι για αυτό. Όμως η πραγματικότητα δεν συνηχεί με αυτές τις θέσεις. Οι 1.946 καταγεγραμμένοι θάνατοι, που επίσημα καταγράφονται από την ΕΛΣΤΑΤ, την περίοδο 2007-2011, μας απαγορεύουν να καταφύγουμε στην άγνοια, ακόμα μια φορά, για να προστατευτούμε από την αλήθεια.



Επιπλέον, τα στοιχεία καταδεικνύουν μία σταθερή αύξηση του μεγέθους του προβλήματος και κατά συνέπεια των επιπτώσεων του στην δημόσια υγεία. Συγκεκριμένα, το 2011 καταγράφηκαν 477 αυτοκτονίες, δηλαδή, αύξηση των αυτοκτονιών της τάξης του 26,5% σε σχέση με το 2010 (377) και αύξηση της τάξης του 43 % σε σχέση με το 2007 (328). Αυτή η αύξηση του 43% κατατάσσει την Ελλάδα στην πρώτη θέση σε ποσοστό αύξησης στον κόσμο.

Με τους μετριότερους, λοιπόν, υπολογισμούς στην χώρα μας πεθαίνει αυτοκτονώντας ένας άνθρωπος κάθε 18 ώρες, ενώ κάθε 45 λεπτά ένας άνθρωπος προσπαθεί να βάλει τέλος στην ζωή του αυτοκτονώντας.

Στην πραγματικότητα, όπως είναι παγκόσμια αποδεκτό, οι θάνατοι από αυτοκτονία είναι πολλοί περισσότεροι από τους καταγεγραμμένους ενώ οι αποκλίσεις από την πραγματικότητα δεν μπορούν να εκτιμηθούν. Ακόμα και σε χώρες με εθνική στρατηγική για την πρόληψη της αυτοκτονίας, παρουσιάζεται το φαινόμενο της υποκαταγραφής, κυρίως λόγω του στίγματος.

Το οικονομικό κόστος της κακής ψυχικής υγείας εκτιμάται μεταξύ του 3% και του 4% του Α.Ε.Π. των κρατών μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης, ενώ το οικονομικό κόστος της απώλειας της ανθρώπινης ζωής αποτιμάται σύμφωνα με την αρχή του ενός εκατομμυρίου εκατό χιλιάδων ευρώ σε όλη την Ευρωπαϊκή Ένωση (το ουσιαστικό κόστος της ανθρώπινης ζωής είναι ανεκτίμητο).

Η οικονομική κρίση και η σχετική πολιτική ανταπόκριση σε αυτήν αποτελούν σημαντικούς παράγοντα επίδρασης στη δημόσια υγεία γενικότερα, και στον άξονα των αυτοκαταστροφικών συμπεριφορών και της αυτοκτονίας ειδικότερα. Σύμφωνα με μελέτη σε 26 χώρες κράτη-μέλη της Ε.Ε. κατά την περίοδο 1970-2007, 1% αύξηση του δείκτη ανεργίας σχετίζεται με 0,79% αύξηση του δείκτη αυτοκτονιών στις ηλικίες κάτω των 65 ετών. Επιπρόσθετα, μία αύξηση μεγαλύτερη του 3% στο δείκτη ανεργίας επιφέρει αύξηση της τάξης του 4,45 % στις αυτοκτονίες μίας χώρας, με τον αντίκτυπο να είναι ισχυρότερος στις

καθαρά παραγωγικές ηλικίες (30-44 ετών) του ανδρικού πληθυσμού. Αντιστοίχως, κάθε επένδυση 10 \$ σε ενεργητικές εργασιακές πολιτικές δύναται να επιφέρει μείωση κατά 0,038% του δείκτη αυτοκτονίας.

Το άτομο χωρίς εργασία είναι 2-3 φορές πιθανότερο να αυτοκτονήσει απ' ότι ένας εργαζόμενος. Τα ερευνητικά αποτελέσματα καταδεικνύουν ότι άτομα με μεγάλα χρέη κινδυνεύουν 2-3 φορές περισσότερο να εκδηλώσουν μείζονα κατάθλιψη, συγκριτικά με το γενικό πληθυσμό, ενώ η αδυναμία αποπληρωμής των χρεών είναι πιθανό να οδηγήσει σε αυτοκτονικό ιδεασμό. Η υπερχρέωση παράλληλα αποτελεί προβλεπτικό παράγοντα για την αυτοκτονία, ενώ υπολογίζεται ότι το 48% από αυτοκτονία σχετίζονται με την αυτήν. Επιπρόσθετα, η εργασιακή ανασφάλεια που βιώνει ο σύγχρονος εργαζόμενος αυξάνει κατά 33% την πιθανότητα εμφάνισης κάποιας ψυχικής διαταραχής.

Σε αυτόν τον άξονα, η ΚΛΙΜΑΚΑ, σε συνεργασία με την International Association for Suicide Prevention έχει προχωρήσει στην κατάρτιση ενός πλαισίου στρατηγικών μέτρων για την πρόληψη της αυτοκτονίας στο κοινωνικοοικονομικό περιβάλλον της Ελλάδας, ενδεικτικό των οποίων αποτελεί το Εθνικό Πρόγραμμα για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας. Η σκοπιμότητα του Εθνικού Προγράμματος έχει γίνει αποδεκτή από το Υπουργείο Υγείας ωστόσο δεν έχει εγκριθεί μέχρι σήμερα η έναρξη της υλοποίησής του.

Η αυτοκτονία θεωρείται σε παγκόσμιο επίπεδο, ένα πρόβλημα δημόσιας υγείας, που θα πρέπει να αντιμετωπισθεί ως τέτοιο. Σ' αυτόν τον άξονα ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, συστήνει ήδη από το 1990 την καθολική αναγνώριση της αυτοκτονίας ως ζήτημα δημόσιας υγείας και την ανάπτυξη εθνικών προγραμμάτων πρόληψης, τα οποία θα είναι διασυνδεδεμένα με τις πολιτικές δημόσιας υγείας.



Κέντρο Ημέρας για την πρόληψη της αυτοκτονίας

1018 24ωρη γραμμή
παρέμβασης
για την αυτοκτονία
ΜΕ ΑΣΤΙΚΗ ΧΡΕΩΣΗ

Η ΚΛΙΜΑΚΑ λειτουργεί από το 2007, τη Γραμμή Παρέμβασης για την Αυτοκτονία με το νούμερο 1018. Η Γραμμή λειτουργεί σε εικοσιτετράωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα και δέχεται κλήσεις από κινητό ή σταθερό τηλέφωνο, από όλες τις περιοχές της Ελλάδας, με αστική χρέωση. Οι κλήσεις είναι ανώνυμες και εμπιστευτικές.

Απευθύνεται σε:

- Ανθρώπους που σκέφτονται να αυτοκτονήσουν
- Ανθρώπους που έχουν αποπειραθεί να αυτοκτονήσουν στο παρελθόν
- Ανθρώπους με αυτοκαταστροφική συμπεριφορά
- Ανθρώπους που βιώνουν την απώλεια ή ανησυχούν για κάποιο δικό τους άνθρωπο

Η Γραμμή Παρέμβασης για την Αυτοκτονία εντάσσεται από τον Απρίλιο του 2012 στο πλαίσιο του Κέντρου Ημέρας για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας, το οποίο λειτουργεί από την ΚΛΙΜΑΚΑ, συγχρηματοδοτούμενο από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο και το Υπουργείο Υγείας.

Στο Κέντρο Ημέρας για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας, ειδικά εκπαιδευμένοι, επαγγελματίες ψυχικής υγείας αναλαμβάνουν την θεραπευτική αντιμετώπιση ατόμων που έχουν εκδηλώσει αυτοκτονική συμπεριφορά, ενώ, αναλόγως της περίπτωσης, η θεραπεία μπορεί να αφορά βραχεία ψυχοθεραπευτική παρέμβαση για την αντιμετώπιση ψυχολογικής κρίσης που παρουσιάστηκε σε ένα άτομο λόγω δυσμενών γεγονότων ζωής ή μακρόχρονη θεραπευτική αντιμετώπιση σε άτομα που εκτιμάται ότι παρουσιάζουν συγκεκριμένες ψυχικές διαταραχές. Ειδικότερα, παρέχονται οι κάτωθι υπηρεσίες:

- Ψυχιατρική και Ψυχοκοινωνική αξιολόγηση
- Διάγνωση και θεραπευτική προσέγγιση ψυχιατρικών διαταραχών
- Ατομικές ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις
- Ομαδικές ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις
- Παρέμβαση σε περίπτωση επείγοντος περιστατικού και διαχείριση κρίσης
- Συνταγογράφηση φαρμακευτικής αγωγής
- Ψυχολογική Αυτοψία
- Ψυχοεκπαίδευση
- Survivors' groups

Στο πλαίσιο του ανωτέρω έργου η ΚΛΙΜΑΚΑ αναπτύσσει ένα σύνολο δράσεων εκπαίδευσης, ενημέρωσης – ευαισθητοποίησης καθώς και ερευνητικό έργο, ενώ συμμετέχει, ως οργανωτικό μέλος, στη Διεθνή Ένωση για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας (International Association for Suicide Prevention - IASP), φορέας ο οποίος αποτελεί το ανώτερο όργανο για την κατάρτιση στρατηγικών στον τομέα της πρόληψης αλλά και των ερευνητικών διαδικασιών, σε καθεστώς συνηγορίας με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.



 **Κλίμακα**

Φορέας Ανάπτυξης Ανθρώπινου
& Κοινωνικού Κεφαλαίου
για την Αντιμετώπιση
του Κοινωνικού Αποκλεισμού

Κέντρο Ημέρας
για την πρόληψη
της αυτοκτονίας

1018 24ωρη γραμμή
παρέμβασης
για την αυτοκτονία
ΜΕ ΑΣΤΙΚΗ ΧΡΕΩΣΗ

Το Κέντρο Ημέρας για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας, παράλληλα, αξιοποιεί το διαδίκτυο για την παροχή ενημέρωσης σχετικά με τους παράγοντες κίνδυνου και τα προειδοποιητικά σημάδια για αυτοκτονία μέσω της ιστοσελίδας www.suicide-help.gr ενώ, επιπρόσθετα, λειτουργεί υπηρεσία ηλεκτρονικού ταχυδρομείου όπου χρήστες του διαδικτύου μπορούν να αναζητήσουν βοήθεια για τον εαυτό τους ή για τρίτους στέλνοντας μήνυμα στο help@suicide-help.gr.

Ο φορέας έχει καταρτίσει και προτείνει το Εθνικό Πρόγραμμα για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας. Το πρόγραμμα έχει λάβει έγκριση σκοπιμότητας υλοποίησης από το Υπουργείο Υγείας, ωστόσο μέχρι σήμερα δεν έχει εγκριθεί η έναρξη των προβλεπόμενων εργασιών του Προγράμματος.

Κέντρο Ημέρας
για την πρόληψη
της αυτοκτονίας



1018 24ωρη γραμμή
παρέμβασης
για την αυτοκτονία
ΜΕ ΑΣΤΙΚΗ ΧΡΕΩΣΗ



I A S P
International Association for Suicide Prevention

World Health Organization

● 10 Σεπτεμβρίου 2013

Παγκόσμια Ημέρα για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας

● Στιγματισμός: Ένα Μείζον Εμπόδιο για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας