

Suitsiid on noorte probleem

Suitsiidid on tõesti noorte probleem, sest iga aastaga enesevigastuste ja enesetappude arv noorte seas järjest kasvab. Suitsiidi tegelikke põhjuseid on väga raske välja selgitada ja ühest vastust enamasti ei leita. Sellele teele tõukavaid asjaolusid võib olla väga erinevaid.

Lahendus.net-ti kirjutanud enesetapumõtete noored leiavad enamasti, et elul puudub mõte, neil ei ole elu sihti. Kui lähemalt uurida miks, siis peamisteks probleemide põhjusteks on üksindus, vilets meeleolu, halb uni, energiapuudus, ebakindlus, probleemid kodus ning koolis, pettumine nii endas kui teistes, lähisuhete puudumine, koolivägivald, alkoholism. Isu pole otsas mitte elust kui sellisest, vaid enda problemaatilisest elust. Kui mured kuhjuvad, siis võib tunduda, et tegemist on väljapääsmatu olukorraga.

Noort ümbritseval keskkonnal on oluline mõju. Näiteks leiavad teadlased, et meediavägivald on seotud inimeste agressiivsuse väljendumisega realses elus. Kui Ameerika meedia kajastab väga eredalt mõne kuulsu inimese enesetappu, siis just selles piirkonnas tõusis kahe kuni kolme päeva pärast suitsiideid arv.

Viimastel aastatel on üha selgemat kinnitust leidnud seos, et televisioonis näidatud vägivald (näiteks poksimatšid ja märulining löömafilmid) õhutab inimesi vägivaldselt käituma ka tegelikus elus. Telekompaniid ja meediagigandid ei soovi aga sellise informatsiooni sattumist avalikkuse ette, sest vägivald on ja jääb üheks suuremaks müügiartikliks. Seetõttu ongi meedia ja vägivald omavahelisi seoseid siiani üsna tagasihoidlikult kajastatud.

Grupid ja ühendused, kuhu noor satub, mõjutavad teda samuti. On esinenud juhtumeid, kus suitsiidmõtete noored vastastikku oma emotsioone peegeldavad. See on viinud grupiseste enesevigastuste ja enesetappude näiteks ususektides, erikoolides, kinnipidamisasutustes jne.

Millised on need viimased tõuked või ajendid selle otsustava sammuga sooritamisele?

Noor suitsiidist

Mis võiks olla põhjuseks, miks noor, kellel kogu elu veel ees, võtab endalt elu?

Noor, kes on tülli läinud oma vanematega, õpetajatega ning võibolla isegi sõpradega ning kes tunneb, et probleemid on üle pea kasvanud ja ei leia neile lahendust, võib tunda, et elul pole mõtet ja parem oleks mitte olemas olla.

Meil kõigil on keegi, kes meist hoolib. Vanemad, mõni sõber või keegi teine. Olgu sul identiteedikriis või mingi muu probleem, millele lahendust algul ei



Aune Allik on lahendus.net-i üks vabatahtlikke.

misel?

Seda on väga raske üheselt öelda. Ajendiks võib olla see, kui inimese elus toimub mingi muutus: lähedase kaotus, kriisilukorda sattumine, haigestumine, väärkohtlemine. Samas on ette tulnud ka juhtumeid, kus viimaseks tõukeks on midagi positiivset, et teistele ilus mälestus jääks.

Kuidas märgata sõpra, kes on hädas ja kuidas teda aidata?

Enamik enesetappe on võimalik ära hoida, kui hädasolijat õigeaegselt märgatakse. Kui inimene on kurb, endasse tõmbunud ning on näha, et teda vaevab miski, ta on kaotanud huvi õppimise ja hobide vastu, siis kindlasti peaks uurima, kuidas tal läheb, kas tal on mingeid muresid ja pakkuma talle tuge.

Oma suitsiidmõtetest võidakse teada anda sõnades – *a la* teil oleks parem, kui mind ei oleks. Siiski võib olulisemaid märke välja lugeda käitumisest – inimene teeb nii öelda ettevalmistusi surmaks. Näiteks parandab oma suhteid lähedastega, täidab oma lubadused ära, hakkab riskeerima, paigutab oma asjad ümber või kingib ära. Ta võib minna isegi kuni testamendi koostamiseni välja.

tundu leiduvat, siis räägi oma sõbraga, vanematega või mine psühholoogi juurde.

Enamik meie koole on suutnud endale leida koolipsühholoogi, kes tegeleb just selliste probleemidega. Nende juures käimine pole häbi. Ja kui koolis pole psühholoogi, siis alati saab minna ka noortenõustaja juurde. Minge julgelt! Nad on toredad tädikased ja onukesed!

REIMO REHKLI
rehkli@hotmail.ee

Suitsiidkatse võib olla ka püü saada tähelepanu või võib tähendada ka appikarjet.

Hädasolijale on väga oluline toetus ning olukorra kontrollimine. Tuleb ära kuulata ja ei tohi vahele segada. Hinnata tema mõtteid, tundeid ja aktsepteerida neid. Tähtis on emotsionaalne toetus ja

Pihtimus minevikust

Ma polnud klassis kunagi eriti populaarne, kaaslased narisid mind ning oma paksuse tõttu ei jõudnud paljusid asju kaasa teha. Isegi õpetajad näisid suhtuvat ülekohtuselt. Kõik näis valesti olevat, keegi ei armastanud mind!

Poisid tõukasid, ükskord lõi isegi üks neist mind jalaga õpetaja nähes kõhtu. Õpetaja ei öelnud midagi, vaatas vaid kõrvale. Mulle räägiti ka kodus kui vastik olen, ei oska korralikult õppida, saan halbu hindeid ning minust ei saa midagi asjalikku.

Iga päevaga mõtlesin, et tahan magada, siis oleks ilma minutiga palju lihtsam... palju kergem... kui ma nii halb olen, siis saab ju ilma minuta ka hakkama...

Alguses ma ei mõelnud enesetappu, kuid ajapikku see kuidagi kujunes nii. Ma tahtsin ainult surra ja kõiki asju unusta-

füüsiline lähedus. Suitsiidohtlikus olukorras tuleb kasutada kõiki kättesaadavaid vahendeid – läbirääkimised, abi kutsumine jne.

On ka teatud müüte, mis tegelikkuses ei vasta tõele. Näiteks, kui inimene räägib enesetappu, siis ta tegelikult seda ei tee, sest enesetapp tehakse ette hoiatamata. Sellistel puhkudel tuleks just reageerida. Suitsiid on väga harva hetkeotsus, üldjuhul mõeldakse selle üle pikalt ja planeeritakse ette.

Kelle poole pöörduda ja kuidas pöörduda?

Kui inimene tunneb, et tal on depressioon või tema elus on toimuvad muutused, millega on raske kohaneda, siis kindlasti peaks ta psühholoogi või psühhiaatri poole pöörduma. Selleks tuleb helistada registratuuri ja aeg kinni panna. Kui järjekorrad on pikad ja mure ei kannata ootamist, siis võib helistada muretelefonile 126 või kirjutada Lahendus.net-i (www.lahendus.net), mis on tasuta ja anonüümne ning igale kirjale vastatakse hiljemalt kolme päeva jooksul. Hädasolija peaks teadma ka seda, et psühhiaatrikliinikutest on 24 h valvearst.

AUNE ALLIK

da. Iga päevaga tundus olukord üha hullem.

Lõpuks mõtlesin, et võtan natukene isa südame tablette... ainult natukene... Mul oli purk käes... Praegu ei mäleta kui palju neid oli. Võtsin. Mäletan, et magasin hästi-hästi kaua. Ärkasin omas voodis väga higisena ning ei mäletanud mõeldunust absoluutselt midagi. Alguksel mõtlesin, et mind enam pole, aga siis sain aru, et eksisin ning ma nutsin äpardumise pärast kaua.

Ma ei tea siiani, miks ma seda uuesti ei teinud, sellest perioodist on jäänud minusse väga suur tühusus ja kurbus. Teadsin vaid seda, et keegi ei taha mind ning siiani tunnen vahel nii.

Kätlin (nimi muudetud) oli 14aastane kui see lugu juhtus. Praegu on ta tudeng ühes kõrgkoolis.

KÜSITLUS

Mis sunnib noort enesetappu sooritama?

Mari (29): Sobiv psüühika ehk siis vast labiilesem (*tasakaalutu toim*), kergemini mõjutatav, introvertsem (*sissepoole elav toim*), koos tuleneva maailmavaluga (või identiteedivaluga), ehk siis see, kui olukorrale ei suudeta muud lahendust leida.

Elari (21): Isiklikud probleemid. Probleemid sõpradega, vanematega, tüdrukuga, tagakiusamine, mõnitamine, motivatsioonipuudus, ärakasutamine.

Paul (14): Elu on läinud hukka ja midagi ei anna korda teha. Suured võlad on ning keegi tahab sulle kohe meelega kätte keera. Kui keegi kiusab ja peksab kogu aeg.

Juku (21): Enesetapjel selline asi, et tegelikult nad ei taha surra. Nad tahaksid elada teistmoodi kui hetkel. Kui nad lootust ei leia, siis sooritatakse enesetapp.

Indrek (20): Selleks on mitmeid põhjuseid. Vahel on tegemist narkootikumide tarvitamisega, kus inimene lõpuks enam ei suuda ning leiab, et lihtsam on end tappa. Tihti tehakse enesetappe alkoholijoobes ja siis ei olegi mingit väga erilist põhjust vaja. Piisab kui sellel isikul läheb koolis kehvalt, tüdruk jättis maha või läks emaga tülli ja tahtis kätte maksta. Ja tihti polegi võimalik leida põhjust. Mu oma sõber otsustas täis peaga lihtsalt pangalt alla hüpata ja mitte keegi ei oska öelda, mis probleemid tal olla võisid.

Eha (25): Minu arvates loob ühel hetkel lihtsalt murekoorem üle pea kokku ja kohe minnakse tegudele. Oma pubeka ajast mäletan veel mõtteid, et vot teen nii ja siis nad alles kahetsevad. Et mulle halvasti ütlesid/tegid. Aga koolis kiusamised, mis paaril aastal olid igapäevased, mind nendele mõtetele ei viinud, pigem solvumine.

Kaupo (16): Võib-olla see, kui talle tundub, et koormus ja asjad kasvavad üle pea. Ta tunneb, et ei suuda enam ennast sellest koormast läbi närida. Samas on ka paljusid, kes armuvad ülepea-kaela ja siis pärast, kui "armastuses" pettuvad, leiavad, et ei ole enam midagi siin ilmas mis oleks nende jaoks vajalik.

Birgit (18): Enesetappu sooritama sunnib noort inimest depressioon, tunne, et ei saa oma eluga enam hakkama. Jõuetus, tunne, et sa oled eikeegi.

Reimo (17): Enesetapp, armuprobleemid, mured koolis ja vanematega ning sõpradega. Pigem kõigi nende probleemide kokkulangemisel, kui lahendust ei tundu enam olevat.

Villu (16): Mõnel noorel on lihtsalt eluisu otsas ja tal ei olegi vaja mingit põhjust.

Lapsevanem suitsiidist

Meil maal just tappis end üks kümnendik jälle ära. Oli veel parim noor jalgpallipoiss. Väliselt oli kõik korras. Millest sellised asjad tulevad? Teadmatusest...

Näiteks, isiklikku emotsionaalset enesetunnet võetakse kui kõige oleva indikaatorit. Kui enesetunne pika aja jooksul on talumatu, siis heietatakse endas mõtet, et surm on pääs sellest. Sageli ei teata, et koos pesuveega visatakse ka laps välja. Teadmatus on see, kui saatuselõoke, oma tillukesi musti mõtteid, halbu emotsioone, valusid, pahasid juh-

tumeid jne peetakse endaks ja ei teata, kus on inimese olemus.

Niisiis samastatakse teadmatus oma mõtetega ja tehakse pöördumatu samm. Enda tapmine on lõplik ja sellest pole tagasiteed. Sisuliselt, teadmata, kes me tegelikult siin ilmas oleme, kust tulime ja mida me teeme, hävitatakse see, mis hetkel ebaeeldiv tundub, st paha tunne. Hävitatakse nii, et koos selle tundega hävib ka keha, teadvus, võimalused.

MART (32)
lapsevanem