

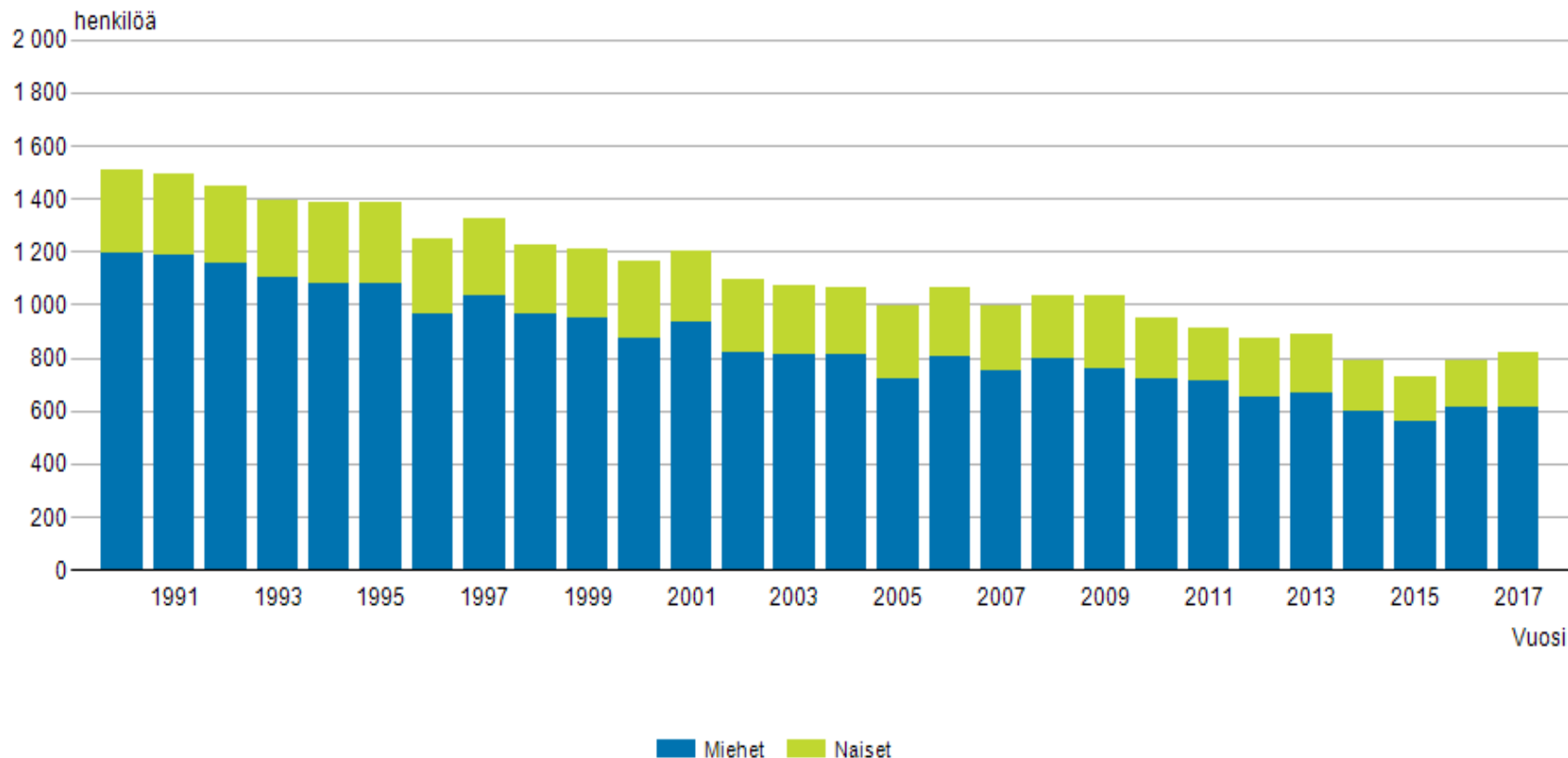
# **Itsemurhayritykset ja itsemurhat. Puheeksiottaminen.**

**Suomen Mielenterveysseura  
Itsemurhien ehkäisykeskus**

# Itsemurhat Suomessa – iso kuva.

Huom. absoluuttiset luvut...

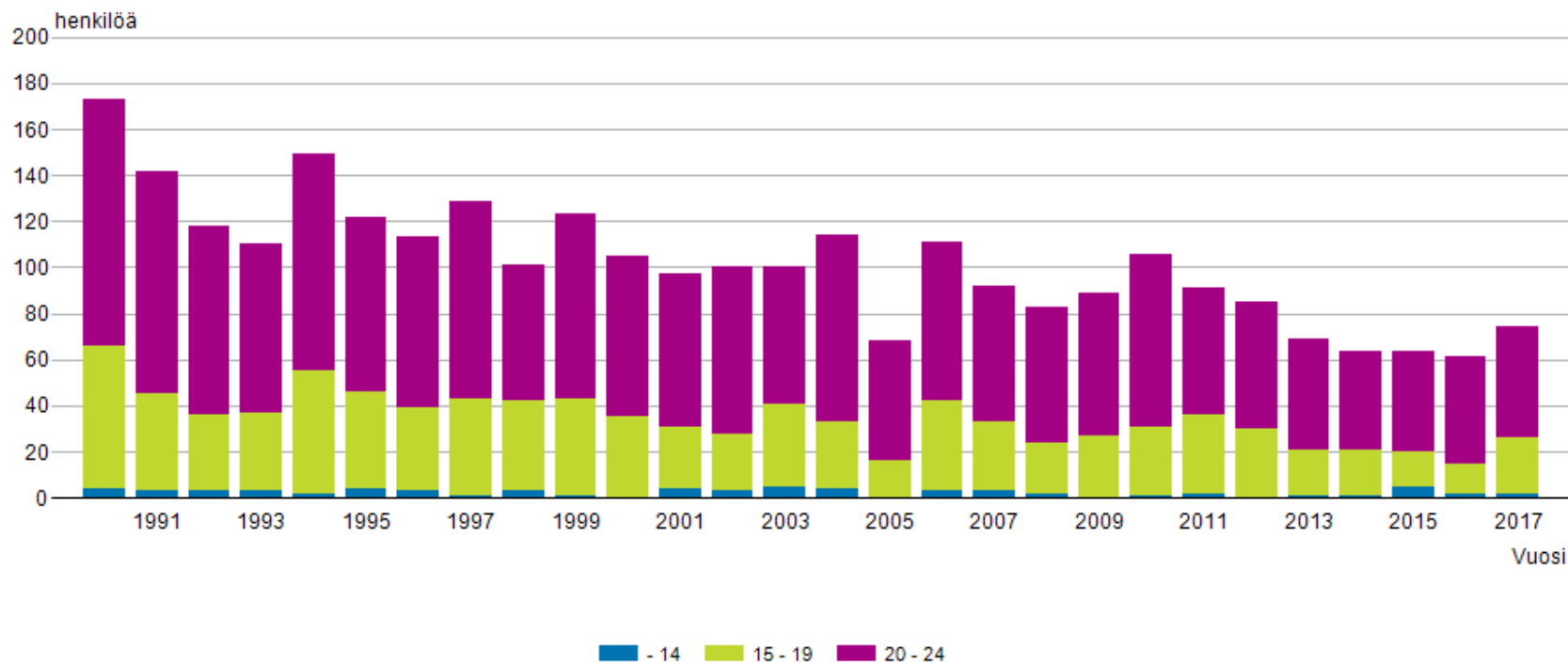
Itsemurhat muuttujina Ikä, Sukupuoli, Tiedot ja Vuosi



Lähde: Kuolemansyyt, Tilastokeskus

# Pojat ja nuoret miehet.

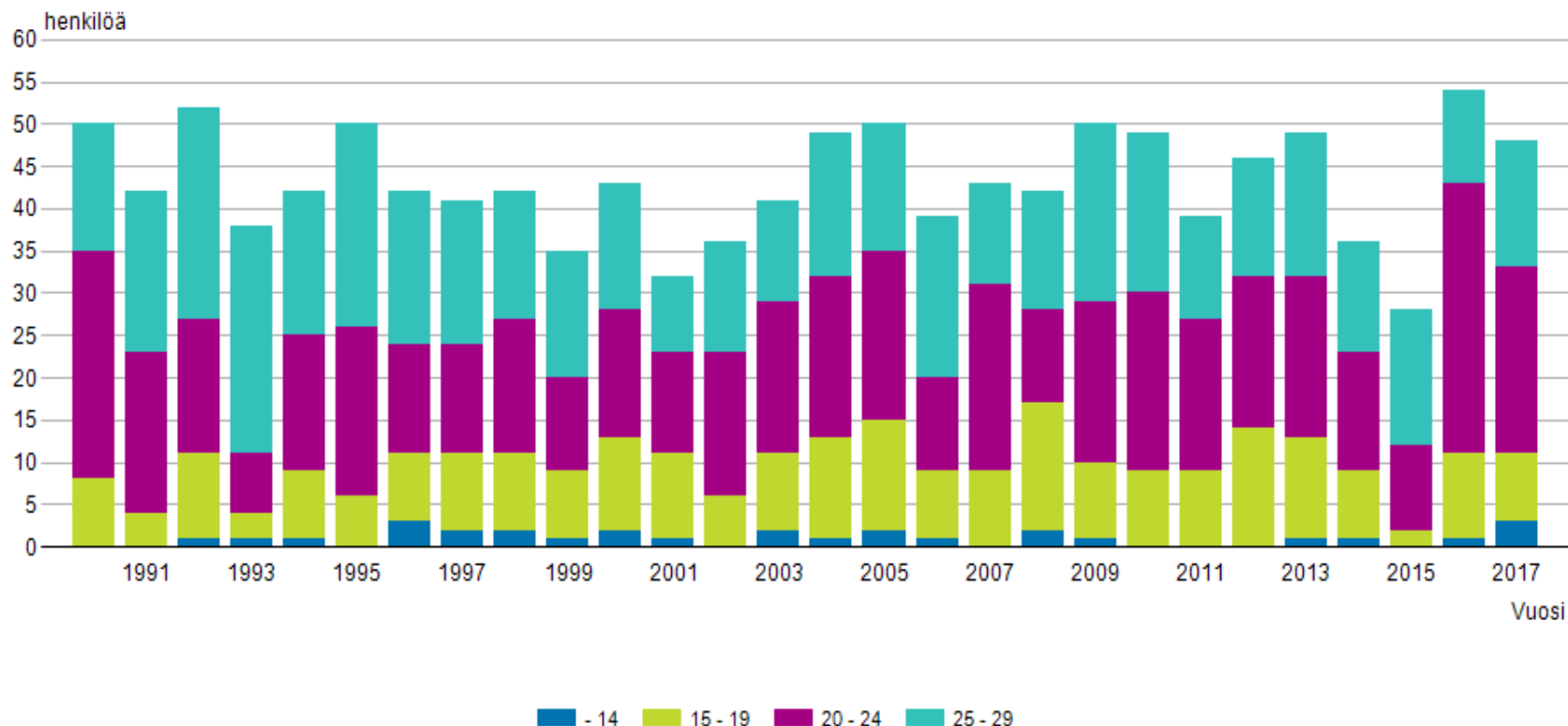
## Itsemurhat muuttujina Ikä, Sukupuoli, Tiedot ja Vuosi



Lähde: Kuolemansyyt, Tilastokeskus

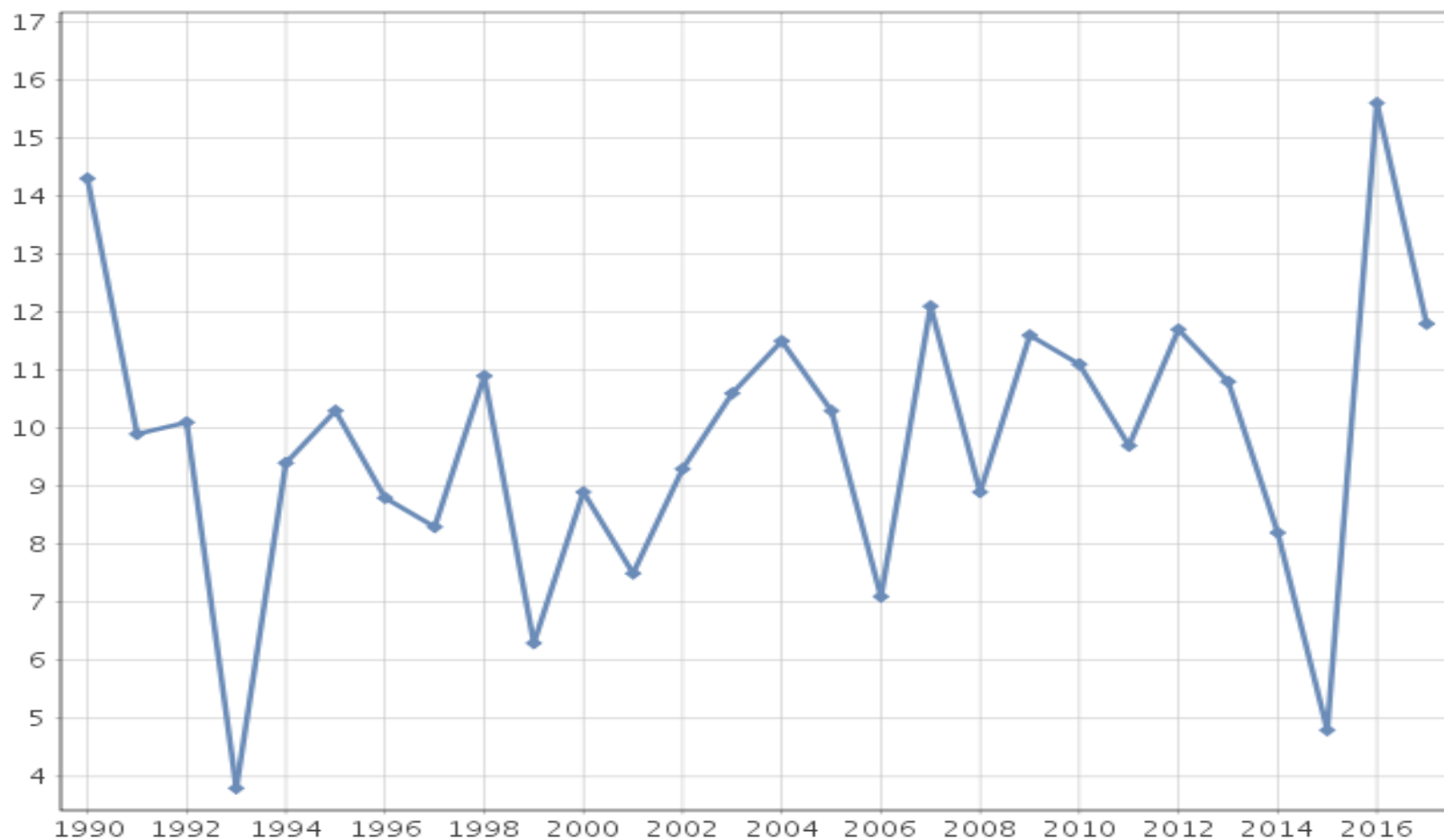
# Tytöt ja nuoret naiset.

Itsemurhat muuttujina Ikä, Sukupuoli, Tiedot ja Vuosi



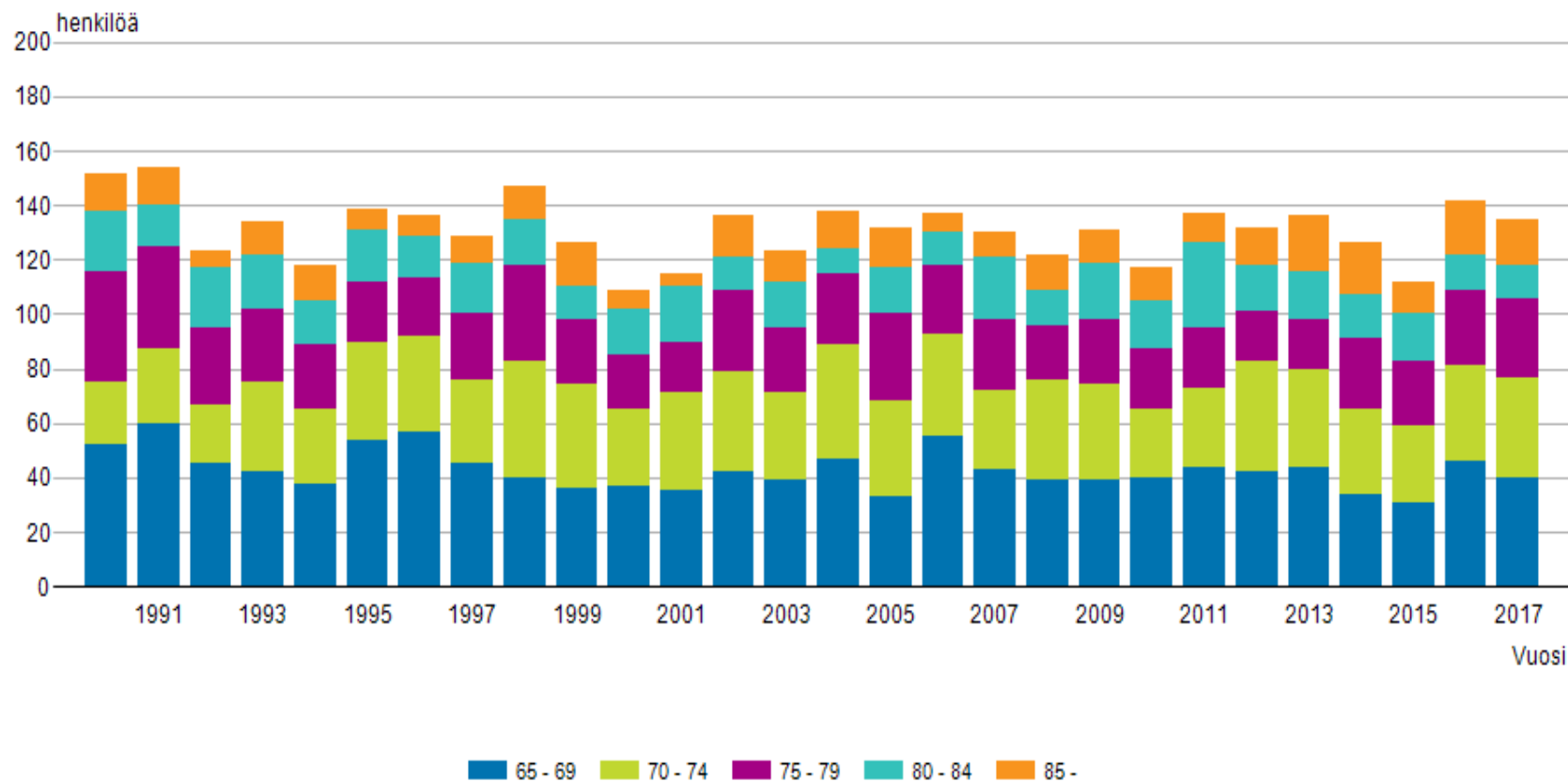
Lähde: Kuolemansyyt, Tilastokeskus

# Itsemurhat 18 - 24v / 100 000 vastaavanikäistä, naiset.



# Miehet 65->

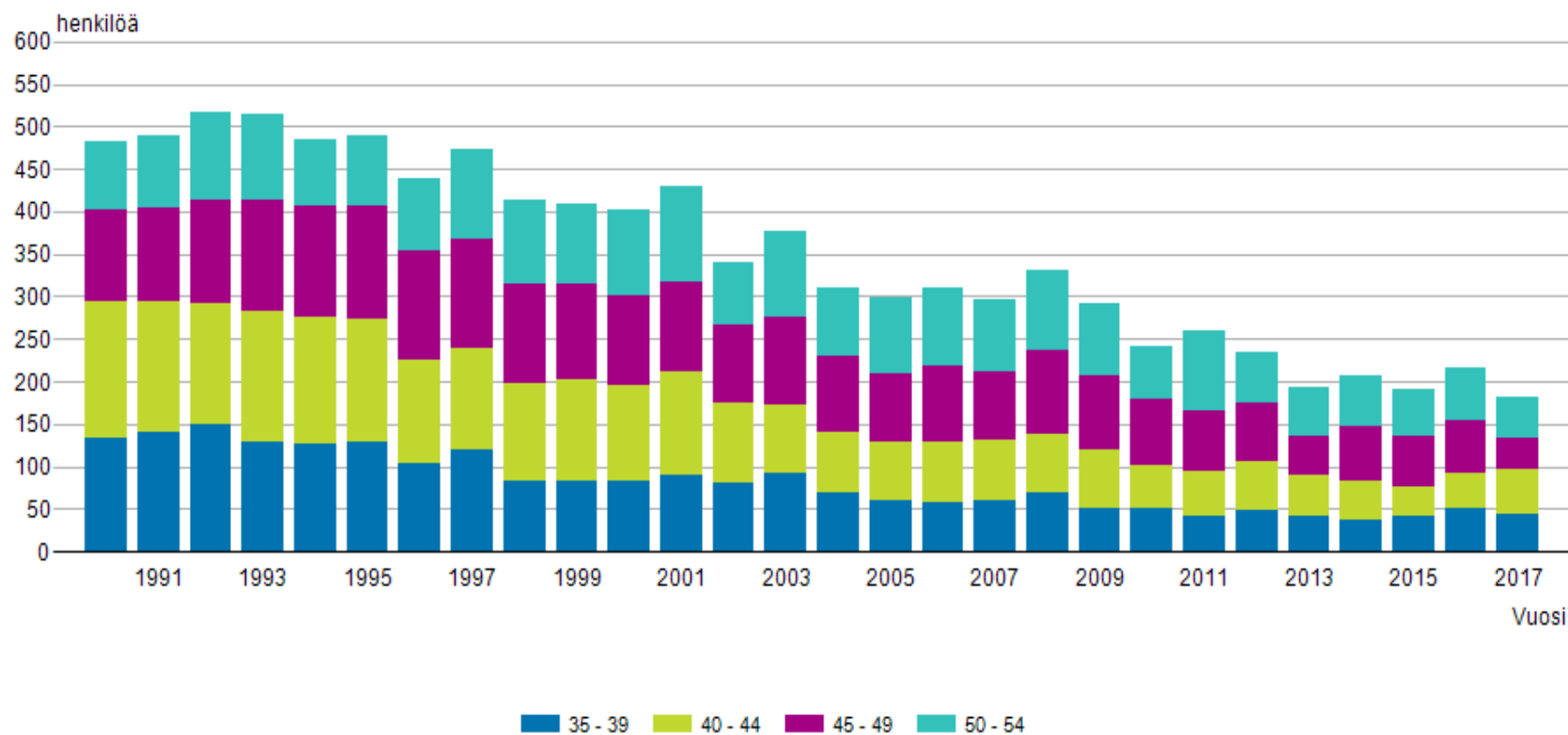
Itsemurhat muuttujina Ikä, Sukupuoli, Tiedot ja Vuosi



Lähde: Kuolemansyyt, Tilastokeskus

# Miehet 36-54 vuotta.

Itsemurhat muuttujina Ikä, Sukupuoli, Tiedot ja Vuosi



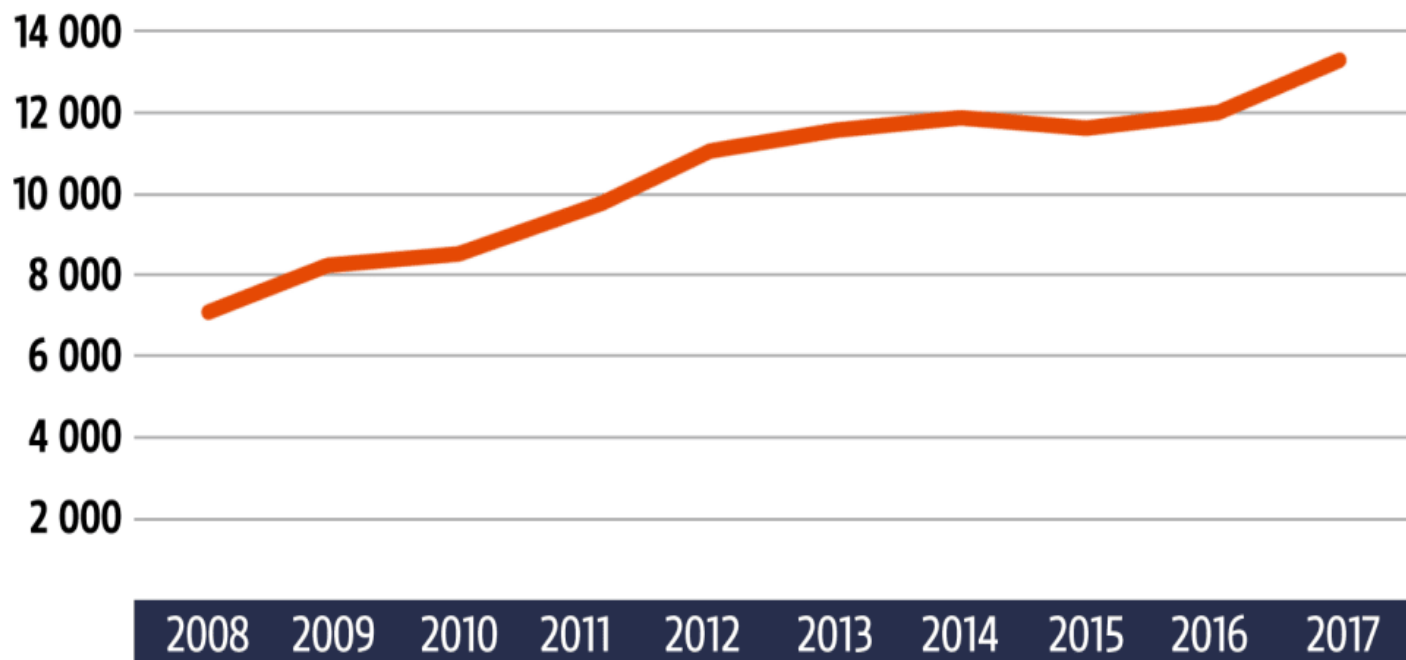
# Itsemurhat Suomessa – vieläkin paljon

- Vuonna 2017 itsemurhan teki **824 henkilöä, 15/100 000**
  - 1,5 kertaa Tanskaan verrattuna
  - samana vuonna **tieliikenteessä kuoli 212 henkilöä**
- Useiden arvioiden mukaan **Itsemurhayritysten ja itsemurhaa yrittäneiden määrä kasvaa koko ajan**. Tämä saattaa kertoa siitä, että itsemurhaa yrittävien ihmisten psykososiaalinen tuki/jatkohoito on toimimatonta.
- Arvioidaan, että jokaisen itsemurhan tehneen ja itsemurhaa yrittäneen ympärillä vakavasti traumatisoituu keskimäärin 6-12 ihmistä => 1000 (kuolemaa) x 30 (yritystä) x 6 (läheistä) on jo **180 000** ihmistä.
- Vuosittain Suomessa arviolta **10 000 – 40 000** ihmistä yrittää itsemurhaa. **Ei ole olemassa mitään luotettavaa tilastoa itsemurhayritysten määräst.**
- **Itsemurhaa yrittäneisiin eikä heidän läheisiin ole ryhmänä kiinnitetty huomiota.** Tarkkaa tilastointia itsemurhayritysten määräst ei ole, eikä ehkä voikaan olla.



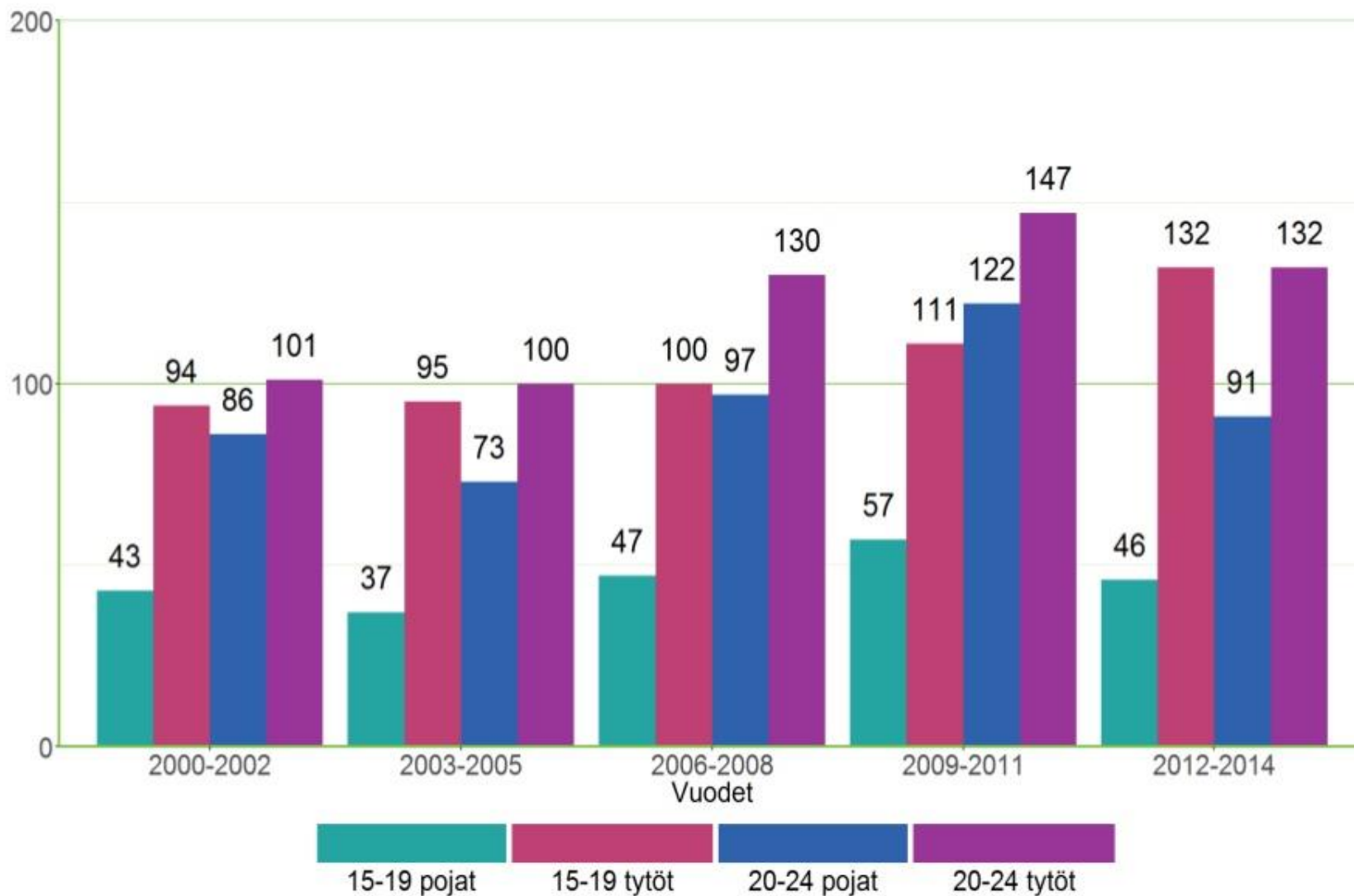
# Poliisin itsetuhoisuustehtävät 2008-2017

lähde: Poliisihallitus ja Tilastokeskus



YLE:n grafiikkaa

# Itsemurhaa yrittäneitä ja itsensä vahingoittaneita potilaita 100 000 henkilöä kohden vuosikeskiarvot



Lähde: THL Tapaturmatietokanta; alkuperäislähde Hoitoilmoitusrekisteri

# Erityispiirteistä, auttamisen vaikeudesta...

# Itsemurhaa yrittäneet – riskiryhmä

- **Kun ihminen on yrittänyt itsemurhaa, kokemus tallentuu aivoihin ns. suisidaaliseksi moodiksi, malliksi siitä, miten toimia erityisissä ahdistavissa tilanteissa.** Toiminta aktivoituu, kun vastaavanlainen laukaiseva elämäntilanne tulee eteen. Mitä useampi yritys, sitä pienempi triggeri ja mitä useampi yritys, sitä todennäköisempi kuolema tai vammautuminen.
- **Aikaisempi itsemurhayritys on vahvin yksittäinen itsemurhaa ennustava riskitekijä (Harris ja Barraclough 1997), joten tällaisen henkilön asianmukainen hoito on keskeistä itsemurhien ehkäisyssä.** Pitkissä seurantatutkimuksissa on todettu, että itsemurhariski säilyy suurentuneena jopa vuosikymmeniä itsemurhayrityksen jälkeen.
- Lisäksi itsemurhaa yrittäneet tuntevat usein häpeää tai kieltävät tai pois-selittävät tapahtuneen, mikä usein avun saamisen viivästyessä sabotoi hoidon → **tämän vuoksi itsemurhaa yrittäneiden avun piiriin ohjaaminen nopeasti ja ensimmäisellä kerralla olisi tärkeää.**

# Itsemurha ja itsemurhayritys

- Itsemurha ja itsemurhayritys **ei** ole koskaan selittävässä eikä kumpaakaan **saa yrittää selittää vain yhdellä syyllä**, taustalla on aina yhteiskuntaan, yhteisöön, perheeseen, yksilön kehitykseen, hänen mielenterveyteensä ja (kriisi)tilanteeseen liittyviä syitä.
- Lisäksi itsetuhoisuuteen vaikuttavat esimerkiksi **media, mielenterveydenhoidon saatavuus ja laatu sekä itsemurhakeinojen saatavuus.**
- Toisinaan kyseessä on **impulsiivinen**, selittämätön, yllättävä käänne, hetken mielijohde. Erityisesti nuorten kohdalla tekee mieli puhua huonosta tuurista.

# Virheelliset myytit itsemurhasta

## 1. Henkilö, joka käyttäytyy itsetuhoisesta, on päättänyt kuolla

Itsetuhoinen mielentila on usein ambivalentti, elää vai kuolla? Mielentila voi vaihtua nopeasti ja siksi oikealla hetkellä tarjottu henkinen tuki voi estää itsemurhan.

## 2. Itsemurhasta puhuminen lisää itsetuhoisen käyttäytymisen riskiä

Jos henkilö puhuu itsemurhasta, asia pitäisi ottaa vakavasti. Kasvokkain puhuminen itsemurha-ajatuksista ja suunnitelmista ei lisää itsemurha-aikeita tai toivottomuutta. Avoin puhe vähentää stigmaa ja auttaa itsemurhaa harkitsemaan näkemään muita vaihtoehtoja ja lisää selviytymiskeinoja vaikeassa tilanteessa.

## 3. Itsemurha on normaali reaktio epänormaaliin tilanteeseen

Itse asiassa itsemurha on epänormaali ja riittämätön reaktio normaaliin tilanteeseen. Kaikilla on elämässään hankalia tilanteita ja kielteisiä elämäntapahtumia, mutta vain harvat ajattelevat itsemurhaa ja suunnittelevat sitä.

# Lisää myyttejä...

## **4. Ihmiset, jotka puhuvat itsemurhasta, eivät yritä itsemurhaa**

Suurin osa itsemurhaa yrittäneistä ja toteuttaneista henkilöistä kertoi itsemurha-ajatuksistaan ennen itsemurhaa. Siksi on tärkeää ottaa henkilön itsemurha-ajatuksot vakavasti ja rohkaista häntä hakemaan apua.

## **5. Kerran itsetuhoinen on aina itsetuhoinen**

Itsemurhariski on usein kohonnut vain tilapäisesti ja sen ilmeneminen on tilannekohtaista. Vaikka itsemurha-ajatuksot saattavat palata takaisin, ne eivät ole pysyviä ja itsemurha-ajatuksista kärsineet voivat elää pitkän elämän

## **6. Itsetuhoisella on aina mielenterveyden ongelmia**

Monilla mielenterveysongelmien kanssa kamppailevilla ei ilmene itsetuhoisuutta eikä kaikille itsemurhan tehneillä ole mt-ongelmia. Masennus ei tapa, toiminta tappaa.

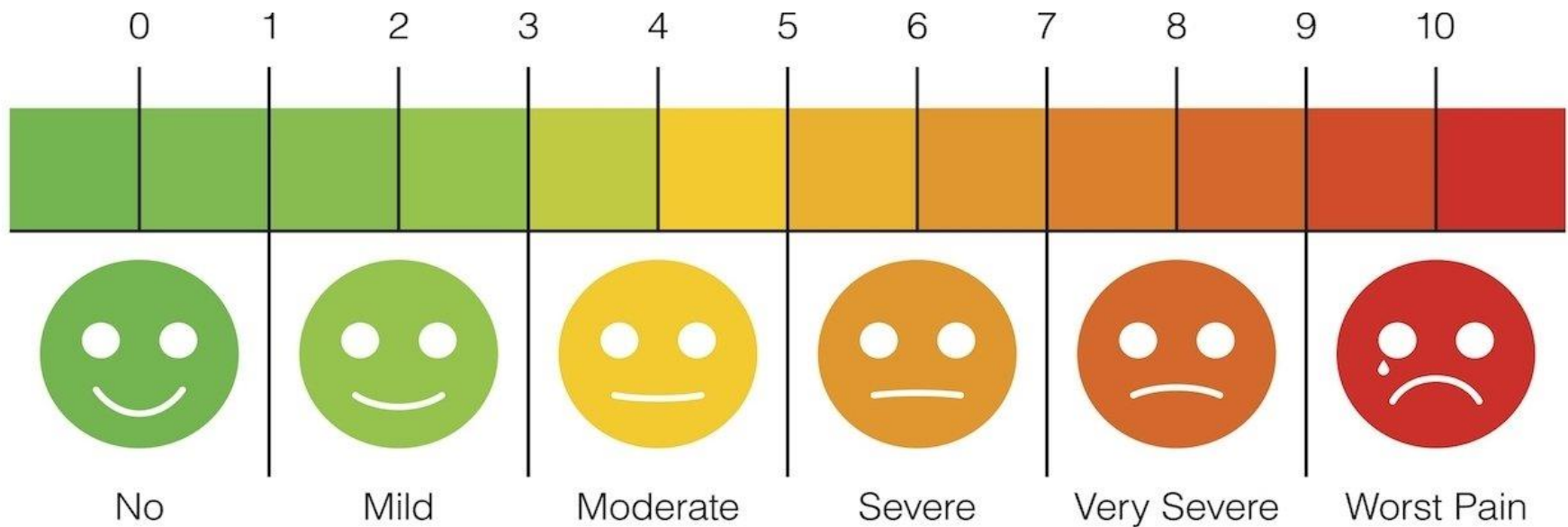
# Psyykkinen kipu eli kuinka itsensä tappaminen on mahdollista

- Itsemurhaa yrittänyt henkilö tuntee **psykkistä kipua** ([https://en.wikipedia.org/wiki/Psychological\\_pain](https://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_pain)), josta ulospääsyyn ei löydä muuta keinoa. “...psychache, mental pain, emotional pain, psychic pain, social pain, spiritual or soul pain, or suffering.”
- Ei minnekään sijoittuva **kestämätön, voimakas kivun tunne**.
- Moderni aivotutkimus: **somaattinen voimakas kipu ja psyykkinen kipu** ovat neurologisesta näkökulmasta **sama asia**.

**“Asteikolla yhdestä kymmeneen kuinka paljon tunnet tällä hetkellä psyykkistä kipua?”**



# Kuinka paljon tunnet kipua tällä hetkellä?



# Ymmärtämisen ongelmia...

## Reason chosen in %

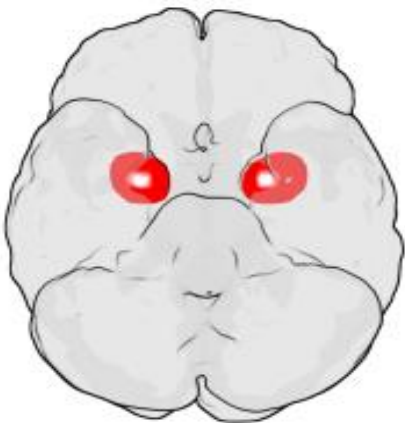
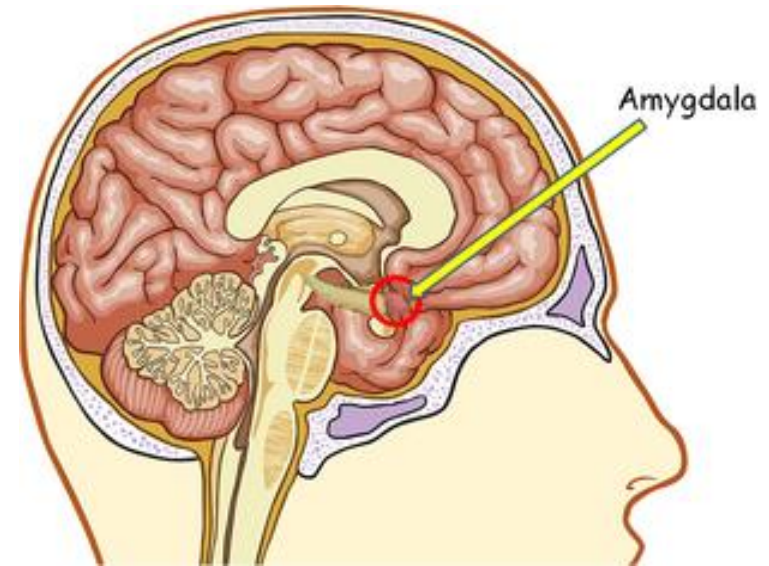
	Pat.	Psy.
The situation was so unbearable...	56	0
Escape from an impossible situation..	32	15
Lost control and don't know why	27	0
<b>To make people understand how desperate you felt</b>	<b>20</b>	<b>71</b>
<b>Frighten someone or make others feel sorry</b>	<b>10</b>	<b>71</b>
<b>To influence someone to change their minds</b>	<b>7</b>	<b>54</b>

Bancroft et al. Reasons people give for taking overdoses. Brit J Medical Psychology 1979, 52, 353-65. (128 patients)

# Neurobiologiaa, eli mitä auttajien, läheisten ja itsemurhaa yrittäneiden tulisi tietää!

# Manteliumakkeet, hälytysjärjestelmä, aivojen hätäkeskus 112

- Hälytysjärjestelmä, joka **reagoi tilanteeseen** ilman, että looginen ajattelu ehtii väliin.
- On vastuussa **tunnereaktion sisällöstä ja voimakkuudesta** suhteessa ärsykkeisiin, tapahtumiin.
- Amygdalassa tulkitaan aistien kautta tulevia vaikutteita **tunteiden näkökulmasta**.



- Amygdala analysoi tunteita ja **säilyttää tunnemuistoja**. Sinne varastoituvat myös eri tilanteiden käyttäytymismallit.
- Amygdala vastaa mm. **pelkoreagoinnista ja taistele-pakene-reaktioista**.

# Neurobiologiaa...

- Varhaiset **traumaattiset kokemukset** (kidutus, seksuaalinen hyväksikäyttö, menetykset tai muut traumaattiset kokemukset) tallentuvat aivojen manteliumakkeeseen käytännössä ikuisiksi ajoiksi ja tekevät **aivojen hälytysjärjestelmästä epävakaa** → tällaiset henkilöt ovat aikuisiällä alttiimpia voimakkaille ja hallitsemattomille stressireaktioille.
- Itsemurha, sen yrittäminen on neurobiologisen poikkeustilan aiheuttama toiminto, mikä on todennettavissa fMRI tai MRI – kuvauksessa
- **Psyykinen kipu** laukaisee akuutin stressitilanteen → lamauttaa otsalohkon aivokuoren toiminnan → rationaalinen ajattelu on mahdotonta → pitkäaikaiset elämänsuunnitelmat ja vaihtoehtoiset ratkaisut unohtuvat → ”automaattiohjaus” → **dissosiativinen/itsetuhoinen tila!**

# Itsetuhoinen tila, suicidal mode.

Käsite on peräisin kognitiivis-behavioraalisesta terapiasta (**Beck, 1996**) ja se tarkoittaa henkistä tilaa, jonka tehtävänä on valmistella elimistö kohtaamaan epätavallinen, useimmiten uhkaava tilanne.

Itsetuhoiseen tilaan liittyvät erityisesti seuraavat tekijät:

- Ajatukset ovat keskittyneet ainoastaan siihen, että **sietämätön henkinen tila täytyy saada päättymään**. Pitkäaikaiset elämäntavoitteet eivät ole enää olennaisia.
- Emotionaalisesti tila koetaan **äärimmäisenä henkisenä kipuna**. Asiakkaat kertovat, että kyseinen kipu voi olla jopa pahempaa kuin fyysinen kipu.
- Ruumiintoiminnot muuttuvat vastaamaan **akuuttia stressitilaa**: sydämentykytystä, sisäistä tärinää, huimausta, hengenahdistusta ja niin edelleen.
- Käyttäytymisessä havaitaan esim. **tarvetta paeta** tilanteesta, **eristäytyä läheisistä**.

# Itsetuhoisin tila...

- Itsetuhoiselle tilalle on ominaista, että sen **kesto on ajallisesti rajallinen** eikä se näin ollen kestä loputtomiin.
- Kun itsemurhakriisistä pääsee yli, **aivot palautuvat** yleensä nopeasti normaalitilaan ja elämänmyönteiset tavoitteet palautuvat jälleen mieleen
- Itsemurhakriisistä jää kuitenkin **muistijälki aivoihin** ja seuraavassa (emotionaalisessa) kriisissä (päivien tai vuosien päästä) aivoihin tallentunut käyttäytymisreaktio aktivoituu ja **kynnys itsemurhayritykseen laskee**

# Itsemurhan riskin arviointi, itsemurhauhan puheeksi ottaminen



# Itsemurha-ajatusten yleisyydestä

- Itsemurhaa on **joskus** ajatellut 17 – 30% väestöstä.
- **Vuositasolla** 2 – 10% on miettinyt itsemurhaa.
- Eli itsetuhoiset ajatukset, vaikka ovatkin merkki siitä, että apua olisi ehkä hyvä saada, eivät sellaisenaan nopeasti ohi menevänä ajatuksena, ole kovin harvinaisia. Matka ajatuksesta tekoon on onneksi usein pitkä.
- Pelkkä ajatus itsemurhasta ei mielestäni ole riittävä syy psykiatriseen erikoissairaanhoidon piiriin ohjaamiseen.

# THL. Nuoret, itsetuhoisuus

Opas:25 THL/2013, päivitetty 2018

Itsetuhoisuus yleistyy nuoruusiässä. **Vakavia ja toistuvia itsemurha-ajatuksia on 10–15 prosentilla nuorista.**

**Nuorista 3-5 prosenttia on yrittänyt itsemurhaa.**

Itsemurhayritykset ovat yleisempiä tytöillä, mutta pojilla itsemurhakuolleisuus on yleisempää.

Itsemurhakuolleisuus on Suomessa vähentynyt yli kolmanneksen vuodesta 1990. **Kuitenkin itsemurha on yksi yleisimpiä 15–19-vuotiaiden kuolinsyitä.**

**Joka viides nuori viiltelee itseään ilman itsemurhatarkoitusta.**

# Copy Cat-ilmiö, epidemiat.

-Joissakin ympäristöissä, erityisesti kouluissa **on riskinä se, että itsetuhoisuudesta tulee alakulttuurinen ryhmäilmiö.**

-Joskus ilmiö alkaa yksittäisestä itsemurhasta tai sen yrittämisestä tai laajenee yksittäisestä itsetuhoisesta käyttäytymisestä, usein viiltelystä, koskemaan koko ryhmää.

-**Ryhmä nuoria pitää itseään vastuussa toistensa elossa pitämisestä**, aikuisiin ei osata luottaa, tukeutua. Ahdistus ja ratkaisukeinot ovat yhteisiä.

-**Onkin** tärkeää, että jokaisen itsemurhan, sen yrittämisen tai muun aluksi yksittäisen itsetuhoisen teon jälkeen **koulussa saadaan kontakti vaarassa olevaan lähipiiriin.**

# Itsetuhoisuuden riskitekijöitä:

- **Aiempi itsemurhayritys**
- Mielenterveydenhäiriö, erityisesti **masennus**
- **Miessukupuoli**
- **Yksin asuminen**
- Päihdeongelmat
- Koulukiusattu tai koulukiusaaja
- Taloudelliset ongelmat, velkaantuminen, työttömyys
- Aiempi itsemurha tai sen yritys perheessä
- Niin aikuisiin kuin lapsiinkin kohdistuva fyysinen, henkinen tai seksuaalinen väkivalta
- Perheen keho vuorovaikutus, johon sisältyy myös lapsen kaltoinkohtelu ja/tai huolenpidon puute
- Vanhempien/huoltajien ero / kuolema
- Toistuvat muutot uusiin paikkoihin lapsuuden aikana
- Emotionaalisesti epäsuotuisa ympäristö, jossa lapsi torjutaan, häntä laiminlyödään tai hänet hylätään
- Vanhemman psyykinen sairaus tai psyykkiset häiriöt jne...

# Itsemurhariskin arviointi

Riskiä arvioidaan kysymällä:

- **Onko sinulla itsemurha-ajatuksia? Oletko miettinyt itsesi tappamista? Onko kuolemasta tullut sinulle vaihtoehto?**
- **Vain kysymällä itsetuhoisuudesta suoraan voidaan riskiä arvioida.**

# Milloin kysyä?

Jos kysymme vain silloin, kuin meistä alkaa tuntua siltä, me käytännössä jo tiedämme vastauksen.

**Joskus juuri tästä syystä jätämme kysymättä.**

- Nyrkkisääntö: Jos kysyt **kolme kysymystä** tai enemmän, tulisi yhden kysymyksen olla suora kysymys itsemurhahasta.
- Eli käytännössä **aina** kun ihminen puhuu **pahasta olost**, **kriisitilanteesta**, tms. **traumaattisesta tapahtumasta**, on hyvä kartoittaa myös halu kuolla.

**Oikeastaan me emme pelkää kysyä,  
pelkäämme vastausta.**

# Kuinka epäonnistua kohtaamisessa!

## 1) Sammuta

Itsemurhaa suunnittelevan henkilön kannalta on vahingollista, mikäli ongelma yritetään sivuuttaa, puhutaan päälle, puhutaan muusta.

Tällainen suhtautuminen on viesti siitä, ettei henkilöä haluta, osata tai jakseta kuulla, ettei kukaan välitä. ”Katso nyt ulos, aurinko paistaa, taivas on sininen!” Ylitse vuotava empatia sammuttaa myös hyvin!

## 2) Kilahda

Yhtä lailla epäedullista on, jos ympäristö järkyttyy, hätääntyy, menee paniikkiin tai säikähtää itsemurhapuheista. Aletaan touhottaa, mennään kierroksille. LÄHETTEET esimerkkinä: asiakas siirretään eteenpäin jollekin, joka siirtää asiakkaan jonnekin, josta jne...

Hoitopolku, on joskus asiakkaan näkökulmasta vastuun pakoilua.



# Kohtaamisesta ...

- Ota itsemurha puhuvan kertomus todesta, **älä mitätöi** hänen tunnetilaansa.
- **Pysy rauhallisena** – se rauhoittaa asiakasta ja oma harkintakyky säilyy paremmin. **Ei** ylenmääräistä **empatiaa**! Rauhallisuus viestii kestävydestäsi, kauhistelu ei.
- Ole turvallinen ja aktiivinen, **anna aikaa**.
- Auta itsetuhoista nimeämään vaikeita tunteita – nuorilla **häpeä** usein keskiössä. Kestä nämä tunteet. Kysy **psykkisestä kivusta asteikolla 1 - 10** alkuvaiheessa ja ennen keskustelun päättymistä – asiakkaalle on tärkeä huomata, että puhuminen auttaa.
- **Älä kysy ”miksi”**. **Kuuntele**, anna tilaa.
- Älä jää puhumaan itsemurhasta, tavasta, letaliteetista, **älä kiistele** , keskity tunteisiin.
- Kysy onko itsemurhaa pohtiva pystynyt nukkumaan ja syömään.
- Kysy **onko hoitosuhde**, tiedetäänkö siellä itsetuhoisuudesta.
- Puhu itsemurhasta ja sen vaikutuksesta esimerkiksi läheisiin ( **varo syyllistämästä.....**)  
Vastuuttaminen – syyllistäminen, vaikea balanssi...
- Jos itsetuhoinen uhkailee itsemurhalla, ilmaise että **vastuu on hänellä itsellään**.
- **Tunnista ja siedä omia tunteitasi**. Puhu kollegan / työnhajaajan kanssa mahdollisimman pian. Palaa omiin tunteisiisi ja ajatuksiisi työnhajauksessa.
- Estä toiminta, estä pääsy välineisiin, hälytä apua (112).

# Ambivalenssi, halu elää ja halu kuolla.

-Jos ihmisellä on pelkästään halu kuolla, ei mitään halua elää, ei ihminen ota yhteyttä yhteenkään auttajaan, mihinkään ulkopuoliseen tahoon. **Ihminen haluaa vain kuolla.**

-Vaikka asiakas yhteyttä ottaessaan kertoisi, että haluaa vain kuolla, on **yhteydenotto, puhuminen ylipäänsä merkki siitä, että on vielä myös halua elää.**

-Mitä enemmän ihminen kokee tulevansa kuulluksi ja ymmärretyksi, sitä enemmän ihminen puhuu ja sitä enemmän vaaka kallistuu elämän puolelle. **Puhuminen auttaa.**

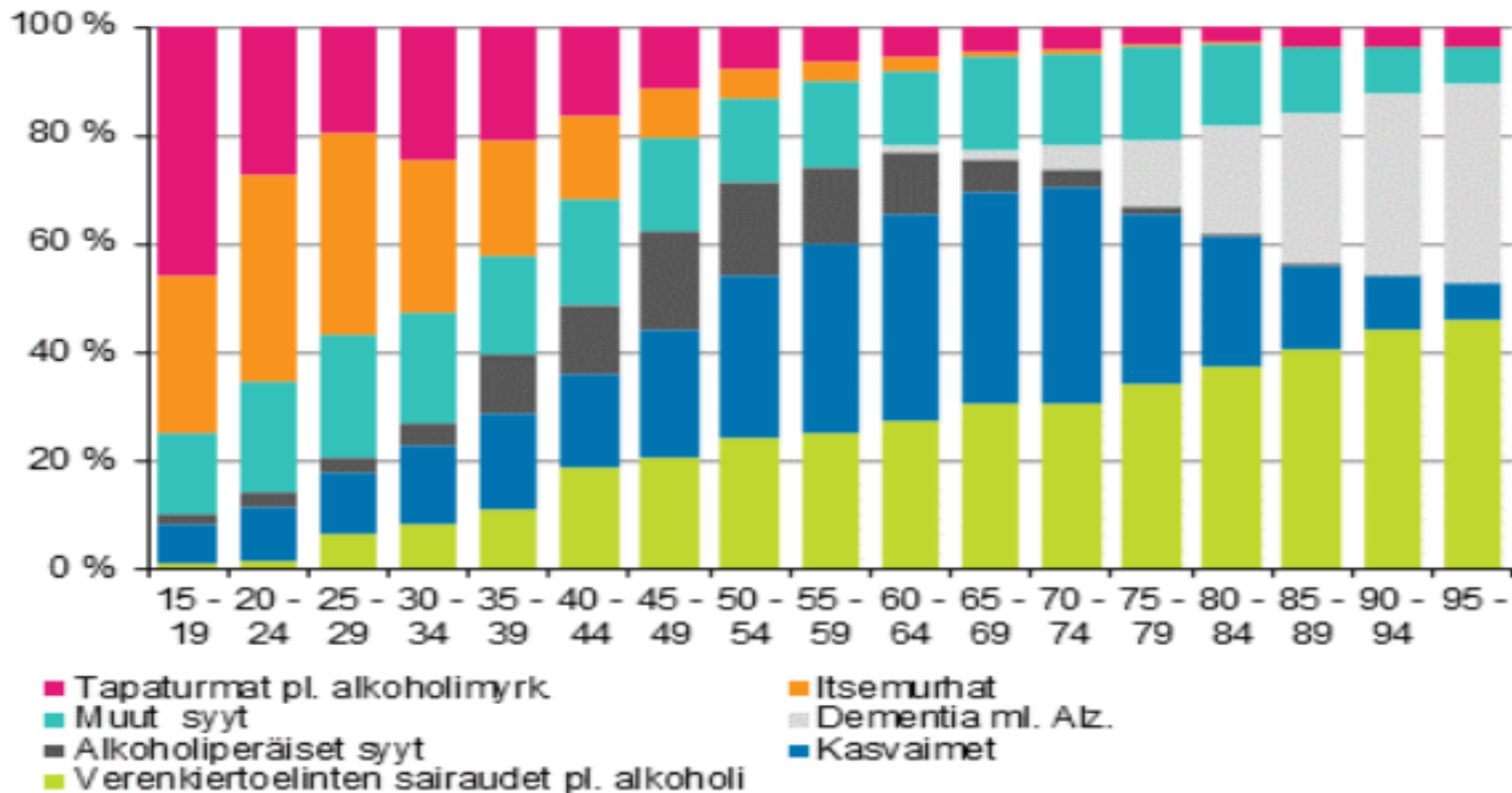
.

# Mitä tarkoitamme kun sanomme, ”puhuminen auttaa”?

- Puhuminen, kuulluksi tuleminen ja kuunteleminen se, että olemme sitä kautta osa sosiaalista rakennetta, yhteisöä, ihmiskuntaa, vaatii aivokuoren toimintoja
- Ihminen, joka on **puheella liitettyinä muihin**, on huomattavasti vähemmän vaarassa tappaa itsensä.
- Korteksin, aivokuoren ja erityisesti **otsalohkon** toiminta vastaavat ambivalentissa tilanteessa **”järkevän minän”** olemassaolosta.
- Itsemurhaa edeltää usein **eristäytyminen muista ihmisistä, puhumisen ja muunkin kielen käyttämisen lakkaaminen** – tämä mahdollistaa irrationaalisen toiminnan, itsemurhan.
- **Puhuminen** auttaa koska **aivokuori ja erityisesti otsalohko alkavat toimia** ihmisen alkaessa puhua, ”huominen” on käsitteenä mahdollinen, muutkin ahdistuksen hallintaan liittyvät kognitiiviset keinot ovat mahdollisia.



## Kuvio 2. Kuolemansyiden rakenne ikäryhmittäin 2017





**NUMBER OF SUICIDES PER  
100,000 PEOPLE PER YEAR**  
*(Age-adjusted; data by WHO, 2012)*

