



Με φόντο την οικονομική κρίση, τα αδιέξοδα που αποδεδειγμένα πια πυροδοτεί σε προσωπικό κι επαγγελματικό επίπεδο αλλά και την αδυναμία των υπηρεσιών ψυχικής υγείας να αναχαιτίσουν τις επιπτώσεις της στους λιγότερο ή περισσότερο ευάλωτους Έλληνες εορτάζεται σήμερα και στη χώρα μας η Ημέρα για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας. Σύμφωνα με διαθέσιμα στοιχεία από την αρχή του έτους μέχρι και τον Αύγουστο έχουν καταγραφεί τουλάχιστον 230 αυτοκτονίες. Εκατοντάδες οι αυτοκτονίες, χιλιάδες οι απόπειρες.

Οι ειδικοί εκτιμούν ότι στην πραγματικότητα οι αυτοκτονίες είναι πολύ περισσότερες από αυτές που καταγράφονται, επισημαίνοντας ότι δεν υπάρχουν καθόλου στοιχεία για τις «αποτυχημένες» απόπειρες, οι οποίες εκτιμάται ότι είναι έως και 15 φορές περισσότερες από τις καταγεγραμμένες αυτοκτονίες.

Ωστόσο, όπως υπογραμμίζουν οι επιστήμονες η μείωση των αυτοκτονιών πρέπει να σχετίζεται με την πρόληψη και όχι να επαφίεται στην... αποτυχία των απελπισμένων ανθρώπων, που αποφασίζουν να προχωρήσουν στο απελπισμένο διάβημα.

Σύμφωνα με επιστημονικά συμπεράσματα το 80% των αυτοκτονιών θα μπορούσε να είχε αποφευχθεί.

Ένα εθνικό πρόγραμμα για την πρόληψη της αυτοκτονίας δεν υπάρχει.

Υπάρχει σύνδεση κοινωνικο-οικονομικής κρίσης, κατάθλιψης και αυτοκτονικότητας.

Την ανάγκη λήψης μέτρων για την προάσπιση της ψυχικής υγείας του ελληνικού πληθυσμού και την πρόληψη των αυτοκτονιών επισημαίνουν με αφορμή τη σημερινή ημέρα και οι ειδικοί του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΙΨΥ) του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Σύμφωνα με τα στοιχεία τεσσάρων μελετών που διενεργήθηκαν από το ΕΠΙΨΥ τα προηγούμενα έτη καταγράφεται σημαντική αύξηση των καταθλιπτικών επεισοδίων: από 3,3% το 2008 σε 6,8% το 2009, σε 8,2% το 2011 και 12,3 το 2013.

Εξίσου σκληρά στοιχεία προκύπτουν και από τα στοιχεία της τηλεφωνικής Γραμμής Βοήθειας για την Κατάθλιψη (1034) του ΕΠΙΨΥ: στο τέλος του β' εξαμήνου του 2009 μόλις το 8,4% των ατόμων που καλούσαν στη Γραμμή έκανε αναφορά σε ψυχικά προβλήματα που ανέκυπταν και από οικονομικές δυσκολίες. Ως το τέλος του 2012 το ποσοστό αυτό εκτοξεύθηκε στο 39,2% -και η πορεία είναι σταθερά ανοδική.

Συνολικά, τα τελευταία τρία έτη η γραμμή έχει δεχθεί 11.542 κλήσεις. Το 58% όσων ζητούν

βοήθεια είναι γονείς και γενικά άτομα με οικογενειακές υποχρεώσεις.

Στην πλειοψηφία τους (85,7%) όσοι καλούν στη Γραμμή αναφέρουν συμπτώματα κατάθλιψης, δηλαδή πεσμένη διάθεση, έλλειψη ενδιαφέροντος για καθημερινές δραστηριότητες, απελπισία.

Επτά στους δέκα αναφέρουν συμπτώματα άγχους (έντονη ανησυχία, κρίσεις πανικού, φοβίες), ενώ ποσοστό 68% «σωματοποιεί» τα ψυχικά προβλήματα, αναφέροντας μούδιασμα, τρέμουλο στα άκρα, ίλιγγο, απώλεια βάρους, διαταραχές ύπνου.

Την ίδια στιγμή, το 15,1% του συνόλου των κλήσεων έχει περιεχόμενο σχετικό με την αυτοκτονικότητα. Από τους καλούντες που κάνουν λόγο για αυτοκτονία ή για επιθυμία θανάτου, το 84,9% δηλώνουν ανήμποροι να αντιμετωπίσουν τη δυσχερή και αδιέξοδη κατάσταση στην οποία βρέθηκαν κι εύχονται να μπορούσαν να πεθάνουν.

Είναι αναγκαία όσο ποτέ άλλοτε η ανάπτυξη εθνικής στρατηγικής για την προάσπιση της ψυχικής υγείας και η ανάπτυξη ενός δικτύου από υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

Γεώργιος Τσίγκας

Ψυχίατρος, περιφερειακός σύμβουλος Θεσσαλίας