

თვითმკვლელობის სტატისტიკა საქართველოში

ყოველწლიურად, მსოფლიოში 800 000-ზე მეტი ადამიანი ასრულებს სიცოცხლეს სუიციდით, კიდევ უფრო მეტი ცდილობს თვითმკვლელობას.

თვითმკვლელობა ძლიერ სტრესულ სიტუაციაზე ადამიანის უკიდურესი რეაქციაა. ასეთ დროს მას არ შეუძლია, ან ვერ ბედავს სხვას მიმართოს დასახმარებლად. ამ მხრივ, თვითმკვლელობის მცდელობის განსაკუთრებული რისკის ქვეშ მოხარდები არიან. ერთი შეხედვით უმნიშვნელო პრობლემები (*მაგალითად, პრობლემები სკოლაში თანატოლებთან ურთიერთობაში, ან სწავლის კუთხით, გარეგნობის კომპლექსები, მშობლებთან უთანხმოება..*) გლობალურად, 12-დან-16 წლამდე მოხარდებში ბიჭების 10% და გოგონების 20%-ის თვითმკვლელობის მიზეზი ხდებაⁱ.

სამწუხაროდ, საქართველოში, ისევე როგორც მსოფლიოს ბევრ ქვეყანაში, სუიციდი აქტუალური საკითხია. არაგადამდებ დაავადებათა რისკ-ფაქტორების STEPS 2016 კვლევის შედეგების მიხედვით, საქართველოს ზრდასრული მოსახლეობის

- 1.8%-ს (მამაკაცების 1.5% და ქალების 2.2%) სერიოზულად უფიქრია სუიციდის განხორციელებაზე უკანასკნელი 12 თვის განმავლობაში
- 16%-მა (მამაკაცების 20.8% და ქალების 12.8%) დაგეგმა თვითმკვლელობა უკანასკნელი 12 თვის განმავლობაში
- 0.9%-ს (მამაკაცების 1.1% და ქალების 0.9%) ოდესმე უცდია თვითმკვლელობა

ასაკის, სქესის თუ ეროვნების მიუხედავად, ბევრი ადამიანი ასრულებს სიცოცხლეს თვითმკვლელობით. რამდენადაც ქართველ საზოგადოებაში (*ისევე როგორც ფაქტიურად მთელს მსოფლიოში*) გარკვეული ტაბუ არსებობს ამ საკითხებთან მიმართებაში, თვითმკვლელობის ოფიციალური მონაცემები არასრულფასოვანია. ადამიანები მაქსიმალურად ცდილობენ, დამალონ შემთხვევები, როცა მათი ოჯახის წევრები სიცოცხლეს თვითმკვლელობით ასრულებენ.

თვითმკვლელობის თავიდან აცილება შესაძლებელია. ფსიქოლოგების მტკიცებით, სუიციდის შემთხვევების უმეტეს ნაწილს წინ გამაფრთხილებელი ნიშნები ახლავს. ფსიქოლოგიურად დამარცხებული ადამიანები ხშირად მკვეთრად იცვლიან ქცევებს (*მაგ, იწყებენ ალკოჰოლური სასმელების ან ნარკოტიკების მოხმარებას*), კარგავენ ინტერესს თავიანთი საქმის და ზოგადად, ცხოვრების მიმართ: უჭირთ კონცენტრირება, მუდმივად დაღლილები და გაღიზიანებულები არიან. ხშირად, ხმამაღლა აცხადებენ კიდევ, რომ „სიცოცხლეს სიკვდილი ურჩევნიათ“... გარეგნობას, ჰიგიენას და ჯანმრთელობას ნაკლებ ყურადღებას აქცევენ. არცთუ იშვიათად, სიცოცხლისთვის საშიშ ექსტრემალურ სიტუაციებს ხელოვნურად ქმნიან.

ადამიანების უმეტესობა, რომლებიც თვითმკვლელობისკენ დგამენ ნაბიჯს, ამითი მხოლოდ ტკივილის, დისკომფორტის თუ იმედგაცრუების თავიდან აცილებას ცდილობს. ამას ადასტურებს ის ფაქტიც, რომ იმ ადამიანთა მნიშვნელოვანი ნაწილი, რომელთაც სიცოცხლის განმავლობაში ერთხელ მაინც სცადეს სუიციდი, მაგრამ სხვადასხვა მიზეზის გამო ბოლომდე ვერ მიიყვანეს ჩანაფიქრი, შემდგომში ამ მცდელობას აღარ იმეორებენ. თანადგომა და ამ ადამიანების პრობლემების გაზიარება, სუიციდზე ღიად ლაპარაკი კი უხშირესად თვითმკვლელობის თავიდან აცილების საშუალება ხდება.ⁱⁱ

თუ იცნობ ვინმეს, ვინც თვითმკვლელობის რისკის ქვეშაა, მაშინ: ⁱⁱⁱ

- შეარჩიე შესაბამისი დრო და წყნარი ადგილი, რათა გაესაუბრო ადამიანს, ვისზეც ღელავ. აგრძნობინე, რომ უსმენ; წახალისე მიიღოს დახმარება პროფესიონალისგან, როგორცაა ფსიქიკური ჯანმრთელობის სპეციალისტი, სოციალური მუშაკი. შესთავაზე სპეციალისტთან გაყოლა.
- თუ პიროვნება, რომელზეც ღელავ, შენთან ცხოვრობს, დარწმუნდი, რომ მას არ მიუწვდება ხელი ისეთ საშუალებებზე, რომლითაც შესაძლოა ზიანი მიაყენოს თავს, მაგალითად მედიკამენტები, პესტიციდი, ცეხლსასროლი იარაღი...

დაიმახსოვრე: თუ ეჭვობ, რომ ვინმე თვითმკვლელობას გეგმავს, გაესაუბრე მას ამის შესახებ, მოუსმინე და შესთავაზე დახმარება.

ⁱ http://chealth.canoe.ca/channel_condition_info_details.asp?disease_id=135&channel_id=40&relation_id=55627

ⁱⁱ <http://www.helpguide.org/articles/suicide-prevention/suicide-prevention-helping-someone-who-is-suicidal.htm>

ⁱⁱⁱ <http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/handouts-depression/family/en/>