



Z dr hab. Agatą Szulc, kierownikiem Kliniki Psychiatrii UMB, rozmawia Danuta Ślósarska.

# Akt wrogości wobec siebie

**Liczba samobójstw to barometr kondycji psychofizycznej społeczeństwa – twierdzi prof. Brunon Hołyst. Jak jest więc z naszą kondycją?**

Chyba nie najlepiej, gdyż statystyki podają, że liczba samobójstw na świecie wzrasta. Według Światowej Organizacji Zdrowia, rocznie, z powodu targnięcia się na życie, umiera około miliona osób. Zachowania autodestrukcyjne ludzi nasilają się wraz z zaburzeniem porządku społeczno-ekonomicznego. Przypomnijmy sobie tylko światowy kryzys z lat trzydziestych i tzw. czarny czwartek na giełdzie na Wall Street, gdy biznesmeni wyskakiwali przez okna. Skutkiem kryzysu jest zawsze bezrobocie, a ono dotyka – oczywiście w różnym stopniu – biznesmenów i zwykłych ludzi. Niepewność przyszłości rodzi strach i frustracje, a to już prosta droga do depresji.

**Depresja to główna przyczyna samobójstw?**

Jedna z wielu, ale chyba ta najczęściej występująca. W naszym szpitalu 50 proc. pacjentów to osoby, u których zdiagnozowano depresję. Jedna czwarta z nich jest już po próbach samobójczych. Zastanawiające jest jednak to,

że wyniki badań przeprowadzonych w krajach Unii Europejskiej, które przedstawiono na jednej z konferencji psychiatrycznych, nie potwierdziły związku przyczynowego między depresją a samobójstwem. Zauważono bowiem, że od roku 2005 odnotowano więcej samobójstw, mimo że tylko nieznacznie wrosła liczba zachorowań na depresję.

**To jakie są jeszcze powody targnięcia się na swoje życie?**

Ważniejsze korelaty samobójstwa to: uzależnienia, w tym przede wszystkim alkoholizm, zaburzenia osobowości, schizofrenia i inne choroby, którym towarzyszy cierpienie. Samobójstwa popełniane przez osoby uzależnione różnią się jednak od tych, które popełniają ludzie w depresji. Dla osób uzależnionych głównym powodem zakończenia życia są: bezzadność, zniechęcenie, niska samoocena i wyrzuty sumienia. Pojawia się samooskarżenie: „Znow się napiłem! Jestem nic niewart!”. W przypadku osób, u których występuje depresja, przyczyną jest kryzys, spowodowany np. utratą pracy lub kogoś bliskiego, zawodem miłym

czy konfliktami interpersonalnymi. U pacjentów schizofrenicznych istotnym czynnikiem ryzyka są uporczywe halucynacje słuchowe. Nawet jeśli owe „głosy” nie domagają się odebrania sobie życia, mogą być psychicznie trudne do zniesienia. Ryzyko samobójstwa jest wtedy duże.

**Które kraje przodują w statystykach, dotyczących liczby samobójstw?**

Do tej pory za najbardziej „samobójcze” kraje uważa się Węgry i państwa skandynawskie. Czytałam ostatnio książkę Krzysztofa Vargi pt. „Gulasz z turula”. Jest to zbiór esejów o historii, kulturze Madziarów XX wieku. Dowiedziałam się z niego, że na Węgrzech, jeszcze przed wojną, napisano „Gloomy Sunday”, czyli piosenkę, która w krótkim czasie stała się hymnem samobójców na świecie. Przy jej dźwiękach skakali oni z największego mostu w Budapeszcie. Ciekawostką jest, że autor napisał utwór po zerwaniu zaręczyn przez swoją dziewczynę, a potem zabił się, skacząc z okna własnego domu.

cd. na str. 6 ⇔

⇐ *cd. ze str. 5*

W Skandynawii natomiast większy odsetek samobójstw można tłumaczyć dużym spożyciem alkoholu oraz specyficznymi warunkami klimatycznymi, szczególnie brakiem słońca. Chociaż nie do końca jestem przekonana, czy nie jest to zbyt powierzchowne podejście. Ale z drugiej strony najmniej samobójstw jest w krajach o ciepłym klimacie, np. na Malcie, w Hiszpanii, we Włoszech. Tylko że tam, oprócz słońca, jest jeszcze coś więcej – pozwolenie na wyrażanie emocji w kontaktach międzyludzkich.

### **A jak Polska przedstawia się na tym tle?**

Jesteśmy gdzieś na środkowej pozycji. Nie jest u nas tak źle, jak na Węgrzech i nie jest tak dobrze, jak na Malcie. W Polsce liczba samobójstw sięga rocznie kilku tysięcy. W roku 2008 zanotowano około 4000 zgonów, ale już w roku następnym było ich o 600 więcej. Wiele osób, które znalazły się na zakręcie, mówi, że przed tym ostatecznym krokiem ratuje je tylko wiara w Boga. I to może być ten czynnik hamujący.

### **Media alarmują, że rośnie liczba samobójstw wśród dzieci i młodzieży.**

Najwięcej samobójstw wśród nastolatków jest w grupie wiekowej 15 – 19 lat. Statystyki podają, że nawet ponad 280 rocznie. Wśród dzieci w wieku od 10 do 14 lat notuje się rocznie około 50 samobójstw. Nie jestem wprawdzie specjalistką w dziedzinie psychiatrii dziecięcej, ale mogę przypuszczać, że wiele problemów wynika z faktu, że rozwój psychospołeczny dzieci nie nadąża za wymaganiami, jakie stawia przed młodym człowiekiem współczesny świat. Dzieci prawie od kolebki muszą się uczyć angielskiego, grać w tenisa, jeździć konno i jeszcze pływać. Czasami wynika to ze zbyt daleko posuniętej troski rodziców o przyszłość dzieci, a niekiedy z projekcji na nie własnych ambicji.

### **Wymagania nie zastąpią braku miłości?**

Może i ta miłość nawet jest, ale na pewno brakuje czasu na zainteresowanie się problemami dzieci. One na-



*Więcej prób samobójczych odnotowuje się u kobiet, ale tych zakończonych śmiercią jest czterokrotnie więcej u mężczyzn*

tomiast rekompensują sobie ten brak przeżyciami i doświadczeniami, które są przywilejem dorosłych. Wikłają się potem w sytuacje, z którymi nie potrafią się uporać.

### **Przybywa też samobójców wśród osób starszych, po 60 roku życia.**

Tak się dzieje od lat, tylko mało kto zauważa to zjawisko. Problem dotyczy około 800 osób rocznie i liczba ta z roku na rok rośnie. Najniższy wskaźnik samobójstw wśród ludzi starszych mają kraje, w których przetrwały tradycje rodzin wielopokoleniowych, np. Włochy, Grecja, Portugalia, a najwyższy kraje bloku postkomunistycznego, gdzie te więzi się rozluźniły.

Powodów do podejmowania prób samobójczych przez ludzi starszych jest kilka. Na pewno są to: samotność, depresja, konflikty rodzinne, zła sytuacja ekonomiczna, choroba czy ból fizyczny. Często wśród seniorów są przypadki głodzenia się czy odmawiania przyjęcia pomocy lekarskiej. Bliscy odbierają takie zachowania babci czy dziadka jako starczą przekorę, a to jest po prostu ukryta forma samobójstwa. W katolicyzmie samobójstwo jest grzechem, skazującym człowieka na wieczne potępienie, więc starszy człowiek usiłuje trochę oszukać Pana Boga.

### **Nie ma chyba człowieka, któremu nie przyszłoby do głowy, chociaż na chwilę, myśl o samobójstwie.**

U każdego są takie chwile, gdy ma się wszystkiego dość. Mówimy: „Żyć mi się już nie chce!”, ale przecież to jeszcze nic nie znaczy. Natomiast jeżeli ktoś coraz częściej w rozmowie napomyka o samobójstwie, izoluje się, zaczyna interesować się tematyką śmierci, snuje wręcz na jej temat fantazje, ubiera się na czarno, słucha mrocznej muzyki – to jest to niepokojące. W żadnym wypadku nie należy takich sygnałów lekceważyć.

### **Ale przecież może to być tylko szantaż.**

### **Krążą mity, że osoba, która opowiada o samobójstwie, rzadko je popełnia.**

Jest odwrotnie. Jeśli mówi, to trzeba się spodziewać, że to zrobi. Nie można lekceważyć prób i tendencji samobójczych, nawet jeśli jakaś młoda osoba, po zawodzie miłosnym, na oczach byłego partnera, łyka garść tabletek i zaraz wzywa pogotowie.

### **Ponieważ ten, kto podjął już próbę samobójczą, podejmie ją kolejny raz?**

Każda próba samobójcza stwarza niebezpieczeństwo następnego podobnego incydentu. Znam przypadki, gdzie tych prób było pięć, a nawet sześć. Stara teoria psychiatryczna mówi, że jeśli pacjent postanowił popełnić samobójstwo, to nie ma na niego siły. Próbuje do skutku. Druga – ta nowoczesna – stawia na prewencję. Podkreśla, że należy zrobić wszystko, aby nie dopuścić do śmierci człowieka. A można to zrobić, gdyż samobójcy zawsze

wcześniej dają sygnały i komunikują swoje zamiary.

### Często ogłaszają swoją decyzję w Internecie.

Szukają pomocy, bo samobójstwo to zawsze wołanie o ratunek. Czasami jednak zamiast wsparcia otrzymują wskazówki, jak zrobić to szybko i bezboleśnie. W sytuacji, gdy natrafimy na osobę, która komunikuje zamiar popełnienia samobójstwa, trzeba nawiązać z nią kontakt. Sprowokować tę osobę do zwierzeń, pytać i wspierać psychicznie. Rozmowa to czynnik ratujący życie. Nie zawsze musi ją prowadzić policyjny psycholog czy negocjator, czasami wystarczy, aby ktoś przypadkowy zainteresował się naszymi problemami i wykazał trochę empatii. Sama, gdy mam do czynienia z pacjentem, który mówi: „Nie chcę żyć!”, staram się odwrócić jego słowa i pytam: „Ale tak jak do tej pory?”. W ten sposób kieruję rozmowę na inne tory i odciągam go od decyzji.

*Najwięcej samobójstw jest na Węgrzech i w krajach skandynawskich, najmniej w krajach o ciepłym klimacie, np. na Malcie, w Hiszpanii, we Włoszech*

### Kto „przoduje” w statystykach samobójców: kobiety czy mężczyźni?

Więcej prób samobójczych odnotowuje się u kobiet, ale tych zakończonych śmiercią jest czterokrotnie więcej u mężczyzn. Kobiety, chociaż częściej chorują na depresję i częściej znajdują się w trudniejszej sytuacji życiowej, jakoś sobie radzą. Gdy pojawiają się kłopoty, szukają wsparcia u rodziny, przyjaciół albo u lekarza. Werbalizują swoje problemy, co pozwala im w skuteczny sposób rozładowywać emocje. Kobiety nie wstydzą się swojej bezradności, ponieważ korzystają z przywileju tzw. „słabej płci” i społeczno-kulturowego przyzwolenia na nieradzenie sobie z problemami. Mężczyźni najczęściej nie mówią o swoich problemach, tylko się zamykają.

### Nie przystoi mu okazywać słabości?

Tak jest to jeszcze postrzegane w wielu kręgach i kulturach. Aby więc rozładować emocje, mężczyźni idzie się napić. A alkohol generuje nowe problemy. W pewnym momencie tak się zapędza w tym picciu, że już nie widzi innego wyjścia i podejmuje decyzję o samobójstwie. A skoro ją podjął, to i wykonuje.

### Strzela sobie w głowę?

To, wbrew pozorom, rzadki sposób pozbawienia siebie życia. Najczęstszymi sposobami są: śmierć przez powieszenie albo rzucenie się pod pojazd. Powszechny jest też skok z wysokości: z mostu czy wieżowca. Kobiety wybierają tabletki.

### Niektórzy samobójcy zostawiają listy.

Literatura podaje, że 25 proc. samobójców pozostawia listy, notatki, oświadczenia. Treść ich jest bardzo różna. Niektórzy żegnają się z bliskimi, proszą o usprawiedliwienie, porządkują swoje sprawy, a inni szukają

winnych i oskarżają. Należy do ich treści podchodzić jednak z rezerwą. Samobójstwo to przede wszystkim akt wrogości wobec siebie.

### Śmierć samobójcza członka rodziny często wywołuje uczucie zawstydzenia u tych, którzy pozostali. Dlaczego?

Alkoholizm, choroby i zaburzenia psychiczne nie mieszczą się w tym, co słuszne i właściwe. Nauczylismy się kamuflować więc wszystko, co uznajemy za odbiegające od normy. Lepiej problemy ukryć, niż je rozwiązać. Często też się obwiniamy, że nie zrobiliśmy wystarczająco dużo, aby zapobiec tragedii. Samobójstwo w naszej kulturze jest naganne moralnie, więc posiadanie w rodzinie samobójcy wiąże się z naznaczeniem rodziny. Boimy się stygmatyzacji.



**Jerzy Kopania**  
prof., filozof, etyk

## Twarzą przed Bogiem

### Samobójstwo wywołuje skrajne oceny – od potępienia do apoteozy.

Dobrowolne odebranie sobie życia zawsze jest czymś dziwnym i przerażającym. Trudno nam zrozumieć, że człowiek – istota biologiczna, która niejako ma wszczepiony naturalny instynkt życia, działa nagle wbrew temu instynktowi. Zadajemy sobie pytania: Dlaczego? Co takiego strasznego musiało się wydarzyć, że człowiek decyduje się na krok samobójczy?

### Pewnie traci to, co jest dla niego najcenniejsze. Właśnie, co?

Według mnie traci godność, a jeśli odbierzemy ją człowiekowi, to nie ma on już niczego więcej do stracenia. Życie staje się dla niego nie do zniesienia.

### I wtedy człowiek ma prawo do jego zakończenia?

Tu zdania są podzielone. Jedni moralisci uważają, że takie prawo ma, gdyż z godności ludzkiej wynika owa wolność decydowania, jak długo chce się żyć. Drudzy zaś twierdzą, że człowiek takiego przyzwolenia nie ma, ponieważ życie zostało mu darowane przez Boga niejako w użytkowanie.

### A pan profesor jak uważa?

Mnie najbliższa jest postawa stoicka, dlatego przyznaję człowiekowi prawo

cd. na str. 8 ⇔