



Pia Solin

Johtava asiantuntija

Mielenterveystiimi

Terveyden ja hyvinvoinnin
laitos

Voidaanko
itsemurhia
ehkäistä
perusterveyden
huollossa?



Myytti: Itsemurha- aikeista kysyminen lisää itsemurhan toteuttamisen vaaraa

Väärin!

- Itsemurha-ajatuksista kysyminen ei lisää itsemurhan vaaraa tai toivottomuuden tunnetta.
- Jo se, että joku on läsnä ja kuuntelee edes hetken, voi tuntua helpottavalta.



Myytti: Itsemurhaa aidosti harkitseva ei puhu asiasta etukäteen

Väärin!

- Usein henkilö on antanut vihjeitä aikeistaan etukäteen.
- Vihjeet voivat olla puheen lisäksi tai sijaan tekoja, esimerkiksi kuolemasta kirjoittaminen, käyttäytymisen muutos, päihteiden käytön tai tupakoinnin lisääminen.



Myytti: Itsemurhaa ei voi ehkäistä. Itsetuhoiset ajatukset ovat pysyviä.

Väärin!

- Suurin osa itsemurhista on ehkäistävissä
- Itsemurha-ajatukset eivät ole pysyviä, mutta ne saattavat palata mieleen joillain henkilöillä



24.1.2025



Myytti: Henkilön olon kohentuminen tarkoittaa aina itsemurhavaaran häviämistä.

Väärin!

- Itsetuhoisen henkilön olon kohentuminen ei välttämättä merkitse itsemurhariskin poistumista. Joskus epätavallisen nopea mielialan kohoaminen tai yllättävä tyyneys voikin tarkoittaa sitä, että henkilö on jo tehnyt päätöksensä itsemurhasta.



24.1.2025





Johdanto

	2023		
	Itsemurhat		
	Yhteensä	Miehet	Naiset
0 - 14	4	1	3
15 - 19	45	23	22
20 - 24	67	46	21
25 - 29	58	43	15
30 - 34	59	46	13
35 - 39	60	45	15
40 - 44	56	45	11
45 - 49	47	38	9
50 - 54	66	52	14
55 - 59	52	39	13
60 - 64	55	41	14
65 - 69	54	38	16
70 - 74	34	23	11
75 - 79	40	31	9
80 - 84	28	24	4
85 -	27	20	7

Itsemurha saattaa olla vuosien kärsimyksen tulos

- pitkäkestoinen taakka perheelle ja läheisille
- taloudellinen taakka perheelle ja yhteiskunnalle.
 - Yhden itsemurhan on laskettu maksavan yhteiskunnalle tutkimuksesta riippuen 57 000-1 300 000 euroa.

Itsemurhaa ei aina tunnisteta

- Itsemurha voidaan myös luokitella virheellisesti tuntemattomasta syystä johtuvaksi tai luonnolliseksi kuolemaksi, kun ihmiset jättävät ottamatta lääkkeitä.
 - Tapahtuu eniten vanhuksilla
- Itsemurhan tekijä on naamioinut teon onnettomuudeksi (esim auto-onnettomuus)



Riski- ja suojaavat tekijät



Miksi ihmiset tekevät itsemurhia?

- psykopatologia tai aiempi itsetuhoisen käyttäytyminen
 - Aikaisempi itsemurhayritys merkitsee liki 40-kertaista itsemurhariskiä.
 - Itsemurhayrityksen uusiutuminen 1 vkon aikana: 10 %
 - Itsetuhoisen käytöksen sukuhistoria
- sosioekonomiset ja kulttuuriset tekijät. esim
 - Matala sosioekonominen status (enemmän sairauksia, taloudellisia ongelmia, tupakointia jne)
 - Matala koulutustaso (työttömyyttä, köyhyyttä, huonompi terveys, alempi eliniänodote)
- Tekovälineiden ja -menetelmien helppo saatavuus
- Negatiiviset elämäntapahtumat
- Siviilisääty ja seksuaalinen suuntautuminen
- Elämänhallintakeinojen/resilienssin puute
- Mielenterveyden häiriöt, nuorilla syömishäiriöt.
- Psykologiset tekijät
 - Toivottomuuden tunne
 - Aggressio, vihamielisyys, impulsiivisuus
 - Kognitiivinen jäykkyys (kahtiajakoisuus tai ”kaikki tai ei mitään” –ajattelu)
 - Heikot ongelmanratkaisukyvyt
 - Perfektionismi



On hyvä huomioda, että

- Kaikki mielenterveyshäiriöstä kärsivät eivät ole itsetuhoisia, eivätkä kaikki itsetuhoisesti käyttäytyvät ole mielenterveyspotilaita
- Itsetuhoinen käyttäytyminen kertoo toivottomuudesta ja psyykkisen pahoinvoinnin tunteesta, mutta ei välttämättä ole mielenterveyshäiriön indikaattori.

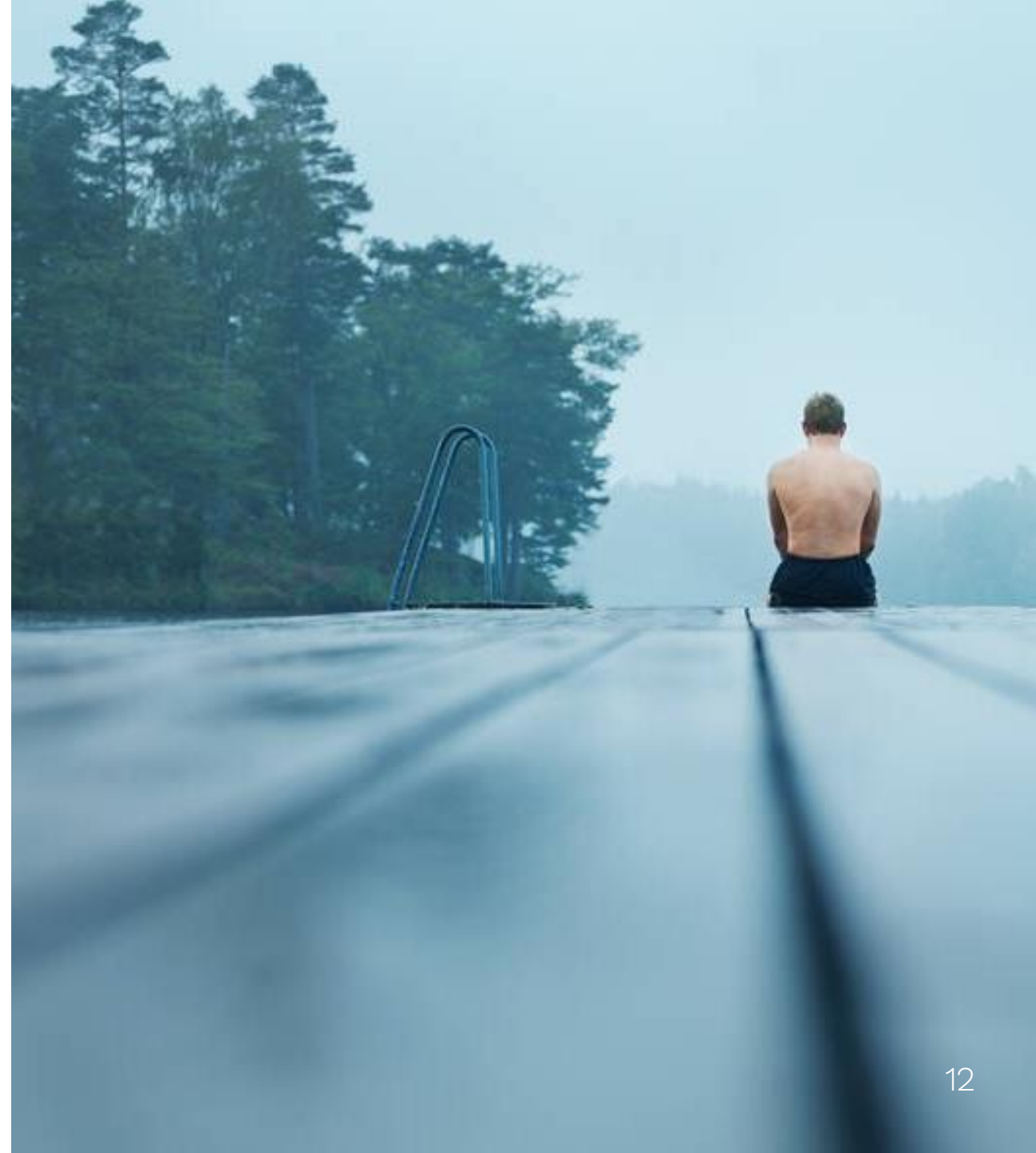


Fyysiset sairaudet voivat myös olla riski itsemurhalle

- Sairauden pelko (esim sokeus, kuurous, syöpä)
- Fyysisen sairauden esiintyvyys 25 %, iäkkäillä jopa 80 %.
- Krooninen, parantumaton sairaus, esim epilepsia, Alzheimer, Parkinsonin tauti, migreeni, MS –tauti, diabetes, krooninen kipu
- Vakavan somaattisen sairauden diagnosointi, samoin kuin pitkä kesto ja tilanteen huonontuminen
- Yli 40 %:ssa tapauksista fyysistä sairautta pidetään tärkeänä itsemurhayritysten ja –ajatusten lisätekijänä. Tämä korostuu silloin, kun henkilöillä on myös mielialahäiriöitä tai masennusoireita.

Alkoholi liittyy itsemurhariskiin vahvasti

- Alkoholiriippuvuuteen liittyvä elämänaikainen itsemurhariski on 5-10 %.
- Suomessa tehdyssä tutkimuksessa 35 %:lla itsemurhan tehneistä oli haitallista alkoholinkäyttöä
- Arviolta 25-55 %:iin itsemurhista liittyy päihteiden käyttö



Itsemurhalta suojaavat tekijät

- Merkitykselliset ihmissuhteet (esim. avioliitto)
- Fyysinen terveys
- Toiveikkaus, ongelmanratkaisu- ja coping -taidot, kognitiivinen joustavuus,
- Myönteiset roolimallit
- Mahdolliset aiemmat myönteiset kokemukset avunhakemisesta ja -saamisesta (erityisesti ammattilaisen tai viranomaisen taholta)
- Taipumus hakea apua (stigman ohittaminen)
- Hyvä itsetunto, johonkin (yhteiskuntaan tms) kuulumisen tunne, hyvä stressin sietokyky
- Rakentava vapaa-ajan käyttö
- Terveelliset elintavat; liikunta, riittävä uni ja monipuolinen ravinto, päihteettömyys
- Mielekäs palkka- tai vapaaehtoistyö
- Tulevaisuudensuunnitelmat
- Korkea positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi



Itsemurhavaarassa olevan henkilön kohtaaminen



Itsemurhavaarassa olevan henkilön kohtaaminen

- Kannattaa muistaa kunnioittava, myötäelävä, inhimillinen ja ei-tuomitseva lähestymistapa.
- Aiemmat kielteiset kohtaamiset, esimerkiksi viranomaisen tai terveydenhuollon ammattilaisten kanssa, voivat vaikuttaa taustalla nykyisiin kohtaamisiin eli henkilön kielteinen suhtautuminen ei välttämättä ole henkilökohtaista.

Mahdollisten piilotettujen itsetuhoajatusten varoitusmerkkejä voivat olla esimerkiksi:

- katsekontaktin välttäminen
- haluttomuus vastata kysymyksiin
- ”*En tiedä*” -vastaukset itsetuhoisuudesta kysyttäessä
- henkilö voi vaikuttaa vihaiselta tai hermostuneelta
- henkilö vaikuttaa etäiseltä emotionaalisesti



Sanallisia esimerkkejä itsemurhavaarasta

- *”Perheelleni on parempi, että olen poissa.”* (Henkilö kokee olevansa taakka muille)
- *”Kukaan ei välitä siitä, elätkö vai kuolenko.”* (Henkilö kokee olevansa torjuttu, arvoton)
- *”Olen syöksykierteessä. Mitä järkeä tässä on?”* (Henkilö näkee kohtalonsa katastrofaalisena)
- *”Vihaan itseäni.”* (Henkilön valikoiva muisti ja liiallinen yleistys koskien negatiivisia tapahtumia)
- *”En pysty tekemään tälle mitään. Parempi olisi vain kuolla.”* (Joustamattomuus, ansassa oleminen)
- *”Kuolen ennemmin kuin tunnen tällä tavalla.”* (Henkilöllä on heikko ahdistuksen sietokyky)
- *”Olen menettänyt kaiken minulle tärkeän.”* *”Minulla ei ole toivoa.”* (Avuttomuus ja toivottomuus)
- *”Olen mokannut, joten voisin hoitaa homman loppuun saakka.”* (Kokemus, ettei ansaitse elää)
- *”Minua satuttaneet tulevat olemaan pahoillaan.”* (Henkilö haluaa kostaa, kokee siitä hyötyä)



Itsemurhan vaara on sitä suurempi, mitä useampi alla mainituista seikoista täyttyy:

- puhuu edellä mainituilla tavoilla
- liikkuu tunnetiloiltaan äärimmäisyydestä toiseen
- ahdistunut, kiihtynyt, levoton, irrationaalinen tai hallitsematon käytös
- osoittaa raivoa tai puhuu kostavansa
- tuntee itsensä etääntyneeksi tai vetäytyy omiin oloihinsa
- nukkuu liian vähän tai liian paljon
- lisää alkoholin tai lääkkeiden käyttöään
- etsii itselleen keinoa tappaa/tuo puheessa esiin halunsa tappaa itsensä.





Puheeksiotto ja kohtaaminen

<https://youtu.be/IxAtRHepKEo>



Itsemurhan ottaminen puheeksi ei lisää riskiä itsemurhan tekemiseen

- Kysy tavalla, joka itsellesi tuntuu luonnollisimmalta. Tärkeintä on, että kysyt!
- Harjoittele etukäteen kysymistä.
- Avoin kysymys on usein paras, esimerkiksi: ”*Miltä sinusta tuntuu?*”.
- Joidenkin henkilöiden kanssa voi olla helpompi lähestyä asiaa kysymällä vaikkapa ensin, millainen mieliala on ollut.



24.1.2025



Miten itsemurhasta pitäisi kysyä?

- *”Onko sinulla ollut itsetuhoisia ajatuksia?”*
- *”Oletko joskus ajatellut vahingoittavasi itseäsi?”*
- *”Toivotko joskus, että olisit kuollut?”*
- *”Tunnetko itsesi surulliseksi?”*
- *”Tuntuuko sinusta, ettei ympärilläsi ole sinusta välittäviä ihmisiä?”*
- *”Tuntuuko sinusta, että elämä ei ole elämisen arvoista?”*

Muista!

Henkilön näennäinen
rauhallisuus tai levollisuus voi
viitata jo tehtyyn
itsemurhapäätökseen.



24.1.2025

Huomioi kohtaamisessa:

- kysy avoimia kysymyksiä
- keskity kuunteluun ja olemaan rauhallinen
- näytä, että otat tilanteen vakavasti
- osoita empaattisuutta, pyri ymmärtämään henkilön tunteita ja keskittymään niihin
- ole rehellinen ja aito
- osoita ilmein ja elein hyväksyntää ja kunnioitusta toista kohtaan
- tuo esiin, että kunnioitat henkilön mielipiteitä ja arvoja.



Vältä kohtaamisessa:

- asian sivuuttamista
- henkilön keskeyttämistä
- osoittamasta järkytystäsi tai muita voimakkaita tunteitasi
- kiireen tuntua
- holhoavaa asennetta
- tungettelevia tai epäselviä huomautuksia
- kysymystulvaa



<https://youtu.be/YHVRcFZpMkU>

24.1.2025



Kannattaa huomioida puheeksiotossa myös, että

- auttaja voidaan nähdä vihollisena. Jos päätös itsemurhasta on jo tehty, auttaja voi estää tehdyn päätöksen.
- asenteet, olivat ne sitten myönteisiä tai kielteisiä, voivat johtua henkilön aiemmista kokemuksista. Esimerkiksi aiemmin tavattu ammattilainen ei ole ottanut oireita todesta tai vastaavasti suhtautunut avoimesti ja myötätuntoisesti.
- auttajaan voidaan kohdistaa ylimitoitettuja toiveita, kuten ”*nyt kaikki muuttuu paremmaksi*”.
- henkilö voi olla myös aggressiivinen auttajaa kohtaan.



**Henkilön itsemurhavaaran yliarviointi
voi olla turhauttavaa, aliarviointi voi olla
hengenvaarallista**

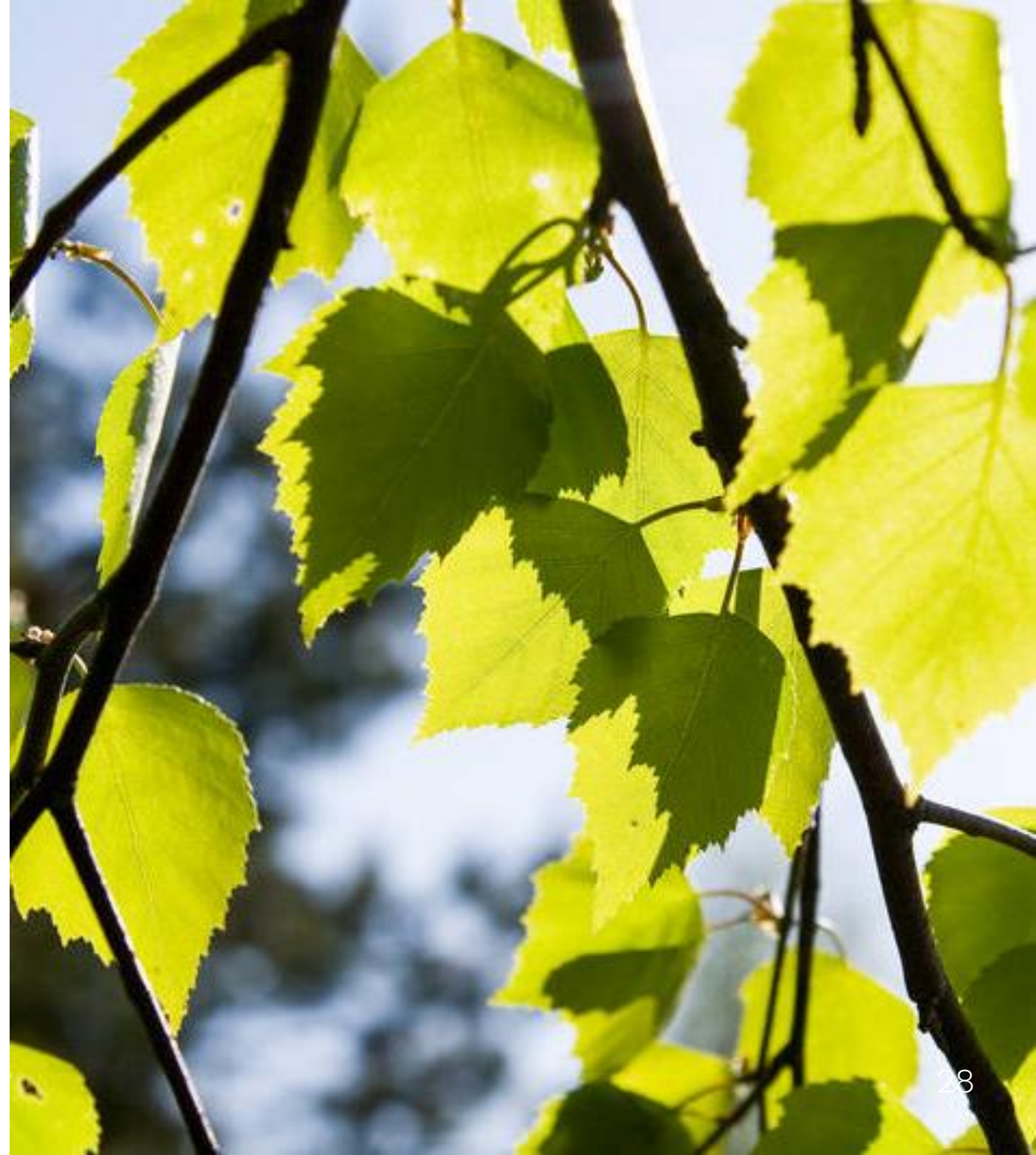


Vuorovaikutus
itsetuhoisen
henkilön
kanssa



Kannattaa muistaa, että

- Työntekijän ja asiakkaan vuorovaikutussuhteessa saattaa usein vallita epäsymmetrinen lähtökohta
- Kannattaa olla tietoinen siitä, mitä viestitämme toiselle muun muassa asennoillamme, eleillämme, ilmeillämme ja äänenpainoillemme



Viestinnästä on n 50 % nonverbaalia

Siihen liittyvät:

- kinesiiikka eli ilmeet, katse, eleet (esim. käsien käyttö), liikkeet ja asennot
- proksemiikka eli välimatka ja tilankäyttö (esim. etäisyys toiseen)
- äänen ominaisuudet (esim. puheen tempo, äänen voimakkuus, tiettyjen sanojen painottaminen)
- kosketus (esim. kättely)

Yhdessä puheen kanssa ne muodostavat kokonaisuuden kuulijalle



Hyvä muistaa:

- Nonverbaalista viestintää tiedostetaan yleensä huonommin kuin verbaalista viestintää.
- Monimerkityksellisyys. Se saatetaan tulkita eri tavoin, kuin puhuja on tarkoittanut tai eri kuulijasta riippuen
- Eri kulttuureissa on erilaisia nonverbaalista viestinnän käytäntöjä
- Verbaalin ja nonverbaalin viestin ristiriita yleensä helposti aistittavissa
- Tutkimusten mukaan kehon liikuttaminen (embodiment) on tehokas tapa saada puhekumppanin huomio
- Liike (tai liikkeettömyys) on aina jossain määrin kommunikointia



24.1.2025



Tunteet tarttuvat!

- Tunneviestejä kulkee ihmisten välillä aina, kun olemme vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Me myös jäljittelemme tiedostamatta toisen nonverbaalia viestintää.
- Itsetuhoisen ihmisen kohtaamisessa **auttaja joutuu punnitsemaan omaa ahdistustaan ja ennakkokäsityksiään**. Kun tunnistaa omat tunteensa ja emootionsa, on niitä helpompi käsitellä ja myös hallita.
- Omien tunteiden tunnistaminen **auttaa tunnistamaan myös muiden tunteita** ja siten sanoittamaan niitä ja toimimaan empaattisesti sekä myötätuntoisesti.
- Kannattaa myös muistaa, että emootioilla aivot reagoivat ärsykkeeseen ja ne näkyvät fysiologisina muutoksina, esimerkiksi hikoiluna tai sydämen tykytyksenä.



Itsetuhoisen henkilön kohtaaminen ei ole helppoa ja se voi herättää vahvoja tunteita

Eryteisesti vaativa, esimerkiksi aggressiivinen tai yhteistyöhaluton autettava, voi herättää auttajassa monenlaisia tunteita:

- epä mukavuutta ("En halua olla tuon ihmisen lähellä")
- turhautumista ("*Miksen pysty auttamaan?*" "*Miksei järkipuhe auta?*")
- epävarmuutta ("*Osaanko auttaa?*" "*Miten seuraavaksi pitäisi oikein toimia?*")
- epäonnistumisen pelkoa ("Mitä jos se tekeekin itsemurhan kaikesta huolimatta?")
- kyvyttömyyttä asettua toisen asemaan ("Eihän tuo nyt ole mitään, miksi masentua.")
- avuttomuuden tunnetta ("En osaa auttaa.")
- vihaa ("Mikä oikeus tuolla on olla itsetuhoisen, muillakin on ongelmia!")
- surua (perheessä tai lähipiirissä on voinut olla itsetuhoisuutta, joka tuo ikävät muistot mieleen)

Muista!

- on inhimillistä reagoida ja vastata toisten tunteisiin.
- hyväksyä, ettei kaikkia itsemurhia voida ehkäistä.
- Aina voi kuitenkin olla läsnä ja kuunnella.

Voit varautua itsetuhoisen henkilön kohtaamiseen etukäteen kuvittelemalla erilaisia tilanteita ja sitä, miten niissä itse reagoisit.



Itsemurhien ehkäisyn verkkokoulu

- <https://verkkokoulut.thl.fi/login/index.php>

Sivustolta löytyy myös
Mielenterveyden edistämisen verkkokoulu

