

Neprejde týždeň, aby sa v tlači neobjavila strohá správa oznamujúca, že sa niekto obesil, podrezal si žily, vyskočil z balkóna... Čo sa však skrýva za takýmto koncom, aký ľudský príbeh? To sa už široká verejnosť málokedy dozvie. Svoj uzlíček bolesti si nešťastník vezme do hrobu a jeho najbližšie okolie o ňom zaryto mlčí. Aké sú najčastejšie príčiny samovražd a akí ľudia poväčšine siahajú po takomto krajnom riešení, sme sa porozprávali s klinickým psychológom, docentom PhDr. Andrejom Stančákom, CSc.

"K priamym príčinám samovražd patria dedičné faktory, rodinné konflikty a podobne. Nepriamymi bývajú rozličné bolesti, ochorenia, spoločenské vplyvy či rôzne druhy fanatizmu. V minulosti dominovalo presvedčenie, že samovražda je takmer vždy symptómom duševnej choroby. Dnes sa vo všeobecnosti akceptuje názor, že to nie je duševná choroba ani príhoda, ale určitý fenomén, ktorý sa skúma z rozličných hľadísk - napríklad z hľadiska genetického, náboženského a predovšetkým psychologického a psychiatrického. Je reakciou na negatívne sociálne okolnosti, v ktorých sa človek ocitol. Tieto sú vždy dobre zrozumiteľné, dajú sa pochopiť a vysvetliť. Naskytá sa však otázka, prečo človek takto skratovo konal a či sú všetci ľudia predisponovaní k takémuto správaniu... To je predmetom štúdiá všetkých sulciológov, ktorí sa tejto otázke venujú a tiež rôznych svetových organizácií, napríklad WHO (Svetová zdravotnícka organizácia). Skutočnosť je totiž taká, že vo všetkých európskych štátoch sa po roku 1960 markantne zvýšil počet dokončených samovražd i samovražedných pokusov,"

Jaroslava GAJDOŠOVÁ

rozprával sa PhDr. Stančák, CSc. "Vráťme sa však k otázke, či každý človek, ktorý sa ocitne v stresovej situácii bude reagovať tak, že si siahne na život. Jednoznačne môžeme povedať, že nie. Všetci sme totiž vybavení istou intelektuálnou a emocionálnou zdatnosťou na to, aby sme zvládli určitú životnú záťaž. Väčšina ľudí si pri probléme dopraje čas na to, aby zaujala vhodné stanovisko. Jediné nedostatky vyvolávajú tímito danosťami reaguje impulzívne. Napríklad, príde domov muž značne spoločensky unavený a manželka mu to vyhodí na oči. Zhodou okolností sa on práve v ten deň nezhodol so svojou partiou v krčme. Neznesie už ďalší tlak zo strany manželky a vyskočí z okna... Táto reakcia je impulzívna. Prítom stačilo nechať si trochu času na prehodnotenie a neskôršie vyriešenie situácie."

Samovražda ako forma ľudského správania je taká stará, ako ľudstvo samo. Prvé písomné doklady o nej nachádzame už v Starom zákone, kde sa uvádzajú štyri prípady. Názory na ňu sa však už v dávnych časoch, rovnako ako dnes, líšili. V antickom Grécku a Ríme sa samovražda akceptovala a hodnotila sa ako hrdinstvo, napríklad ak bola snahou uniknúť zajatiu. Bola ale natoľko rozšírená, že ju filozofi ako Pytagoras, Platón, Sokrates či Aristoteles zavrhovali. Stoici naproti tomu predpokladali, že tak, ako má človek právo na život, má právo zvoliť si slobodne i smrť... Avšak zdôrazňovali, že nik by si nemal vziať život iba preto, aby sa vyhol utrpeniu.

Pravdou je, že všetky svetové náboženstvá zaujali k samovražde negatívny postoj. Kresťanstvo ju odsudzuje ako ťažký hriech a islam ju dokonca pokladá za väčšie zlo ako vraždu. Naproti tomu v Japonsku sa až donedávna akceptovali tradičné harakiri a kamikadze... A akí ľudia si najčastejšie siahajú na život dnes?

"Rozhodne si častejšie siahajú na život muži ako ženy. Pohlavie je rizikovým faktorom číslo jeden. Druhým v poradí je vek. K typickým psychosociálnym faktorom zaraďujeme hlavne rozvodovosť, vyčlenenie z rodiny, nezamestnanosť a pocit osamotenosti a

potom nezamestnaní, alkoholici a delikventi. Ľudí, ktorí sa k takémuto kroku uchýlia, možno rozdeliť do troch typov. Prvým je impulzívny typ, ktorý v krízovej situácii jednoducho uskutoční to najjednoduchšie riešenie. Druhý typ človeka sa na odchod zo sveta dlhodobo pripravuje, doslova ho plánuje. Najmä pre ženy je zas typická osobitá skupina takzvaných demonštratívnych samovražd. Je to skôr akési volanie o pomoc, samovražedný pokus naaranžovaný tak, aby k smrti naozaj nedošlo. Väčšina samovrahov by však za normálnych okolností nikdy neprípustila, že by boli niekedy schopní siahnuť si na život. V istej chvíli ale príde rozhodujúci moment, ktorý doprevádza silná stresová reakcia. Rozhodujúce je tento stav prekonať. Po ňom totiž zákonite prichádza fáza hľadania konštruktívnych riešení."

Ktoré vekové kategórie sú náchylnejšie riešiť takto svoje problémy? "Podľa svetových štatistík sú najzraniteľnejší starí ľudia po šesťdesiatom piatom roku života. Je množstvo dôvodov, prečo to tak je. Predovšetkým im chýba zabezpečenie celého radu potrieb po stránke spoločenskej, vzájomný kontakt s blízkymi ľuďmi. Najvypuklejší je pocit samoty u ovdovených ľudí, aj keď tieto častokrát odmietajú pomoc okolia, nechcú byť na ťarchu. Poznám prípad, keď starý muž presvedčoval svojho syna s rodinou, že mu nič nechýba a vie sa o seba postarať. Na výročie smrti svojej manželky sa obesil..."

Aj keď volia smrť, prijali by návrat do života

Slovenské štatistiky slova docenta Stančáka potvrdzujú. U žien rapidne stú-

pa percento samovražd po tridsiatom piatom roku života a najvyššie je vo vekovej kategórii 70-74-ročných žien. U mužov je zjavný nárast po štyridsiatke a najvyššie percento je u 80-84-ročných. Pokiaľ ide o pomer u pohlaví, na jednu samovraždu ženy pripadali v uplynulých rokoch viac než štyri mužské samovraždy a po roku 1990 je to dokonca už viac než päť. Čo sa týka spôsobu, podľa údajov Štatistického úradu SR v rokoch 1990-1995 jednoznačne prevládalo obesenie, zaškrtenie či zadusenie (66,3 percenta), potom nasledovali otravy (9,0), použitie strelnej zbrane (8,7) a skok z výšky (8 percent).

Keď sme už pri číslach, na samovraždu umiera vo svete denne približne tisíc ľudí. Asi desaťnásobok sa o ňu pokúša a zhruba 50 tisíc ľudí sa ňou každý deň vyhružá. Spôsoby, akými zísť zo sveta, sú však rôzne...

"V našich podmienkach sú naozaj najčastejšie obesenia, otravy, skoky z výšky a podrezanie žil. V minulosti bola najrozšírenejším spôsobom otrava svietlým plynom, dnes sa zas začína stále viac využívať strelná zbraň. Spôsob však nie je dôležitý. Podstatné je rozhodnutie. Človek väčšinou siahne po tom, čo mu je najbližšie."

Spomínate si na nejaké obzvlášť drastické prípady? "Počas svojej praxe som sa stretol s viacerými drastickými prípadmi. Za absurdný považujem ten, keď so sebou zobral otec päťročného chlapca na staniciu a pred jeho očami sa hodil pod vlak. Jeho syn bol i v dospelosti silne depresívny a mal samovražedné sklony. Najdrastickejší prípad, o ktorom viem, sa stal na dedine, kde muž zavraždil svoju manželku pred zrakom svojej dcéry. A to takým ohavným spôsobom, že jej odsekol hlavu... Toto dievča neskôr otehotnelo. Keďže šlo o ne manželský vzťah, bola to problémová situácia, ktorú dievčina nezvládla. Žiaľ, vzala si život. Ľudia, ktorí prekonajú silné traumy, sú omnoho náchylnejší riešiť svoje problémy neskôr samovraždou.

Nezvyčajná udalosť sa raz stala i pri-

Ľudia, ktorí prekonajú silné traumy

Samovražda duševná

potom nezamestnaní, alkoholici a delikventi.

Ľudí, ktorí sa k takémuto kroku uchýlia, možno rozdeliť do troch typov. Prvým je impulzívny typ, ktorý v krízovej situácii jednoducho uskutoční to najjednoduchšie riešenie. Druhý typ človeka sa na odchod zo sveta dlhodobo pripravuje, doslova ho plánuje. Najmä pre ženy je zas typická osobitá skupina takzvaných demonštratívnych samovražd. Je to skôr akési volanie o pomoc, samovražedný pokus naaranžovaný tak, aby k smrti naozaj nedošlo. Väčšina samovrahov by však za normálnych okolností nikdy neprípustila, že by boli niekedy schopní siahnuť si na život. V istej chvíli ale príde rozhodujúci moment, ktorý doprevádza silná stresová reakcia. Rozhodujúce je tento stav prekonať. Po ňom totiž zákonite prichádza fáza hľadania konštruktívnych riešení."

Ktoré vekové kategórie sú náchylnejšie riešiť takto svoje problémy?

"Podľa svetových štatistík sú najzraniteľnejší starí ľudia po šesťdesiatom piatom roku života. Je množstvo dôvodov, prečo to tak je. Predovšetkým im chýba zabezpečenie celého radu potrieb po stránke spoločenskej, vzájomný kontakt s blízkymi ľuďmi. Najvypuklejší je pocit samoty u ovdovených ľudí, aj keď tieto častokrát odmietajú pomoc okolia, nechcú byť na ťarchu. Poznám prípad, keď starý muž presvedčoval svojho syna s rodinou, že mu nič nechýba a vie sa o seba postarať. Na výročie smrti svojej manželky sa obesil..."

Aj keď volia smrť, prijali by návrat do života

Slovenské štatistiky slova docenta Stančáka potvrdzujú. U žien rapidne stú-

pa percento samovražd po tridsiatom piatom roku života a najvyššie je vo vekovej kategórii 70-74-ročných žien. U mužov je zjavný nárast po štyridsiatke a najvyššie percento je u 80-84-ročných. Pokiaľ ide o pomer u pohlaví, na jednu samovraždu ženy pripadali v uplynulých rokoch viac než štyri mužské samovraždy a po roku 1990 je to dokonca už viac než päť. Čo sa týka spôsobu, podľa údajov Štatistického úradu SR v rokoch 1990-1995 jednoznačne prevládalo obesenie, zaškrtenie či zadusenie (66,3 percenta), potom nasledovali otravy (9,0), použitie strelnej zbrane (8,7) a skok z výšky (8 percent).

Keď sme už pri číslach, na samovraždu umiera vo svete denne približne tisíc ľudí. Asi desaťnásobok sa o ňu pokúša a zhruba 50 tisíc ľudí sa ňou každý deň vyhružá. Spôsoby, akými zísť zo sveta, sú však rôzne...

"V našich podmienkach sú naozaj najčastejšie obesenia, otravy, skoky z výšky a podrezanie žil. V minulosti bola najrozšírenejším spôsobom otrava svietlým plynom, dnes sa zas začína stále viac využívať strelná zbraň. Spôsob však nie je dôležitý. Podstatné je rozhodnutie. Človek väčšinou siahne po tom, čo mu je najbližšie."

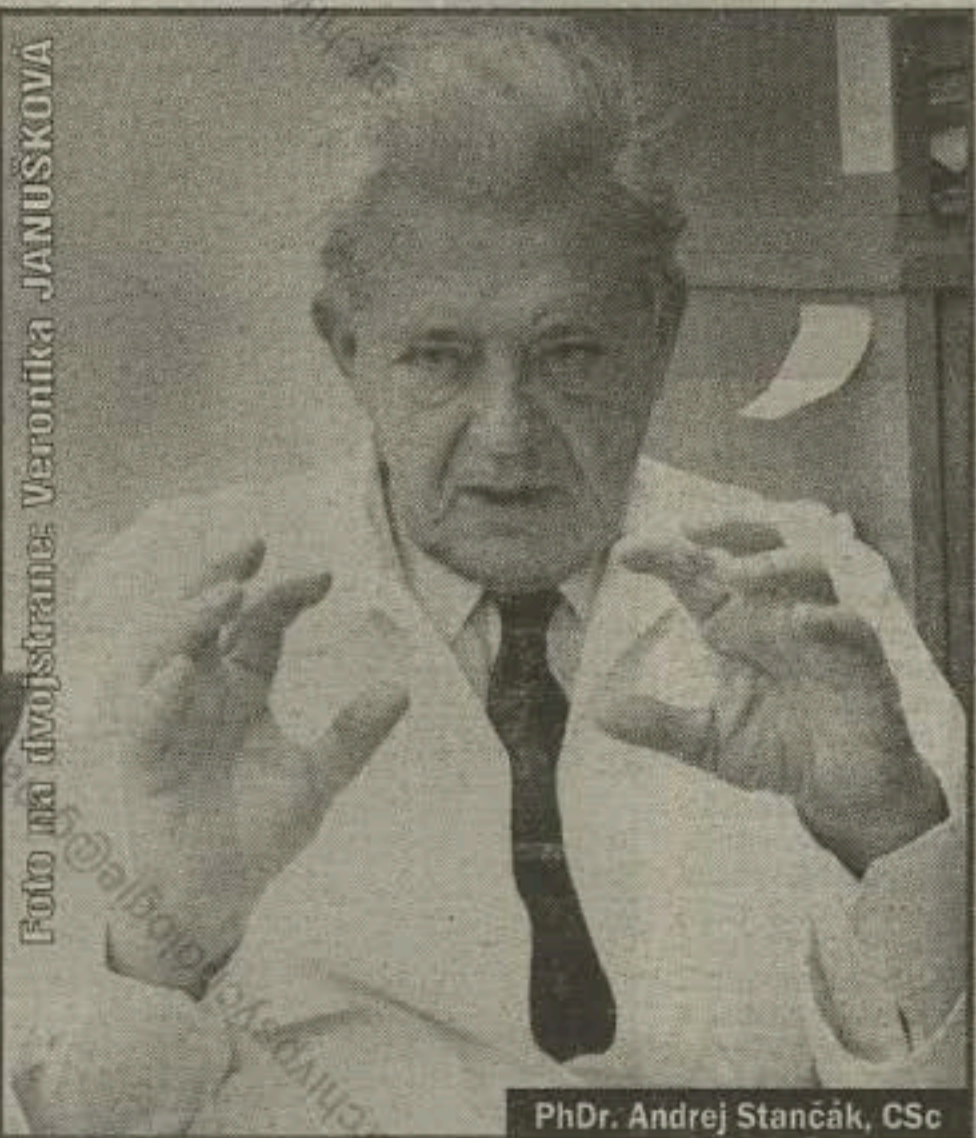
Spomínate si na nejaké obzvlášť drastické prípady?

"Počas svojej praxe som sa stretol s viacerými drastickými prípadmi. Za absurdný považujem ten, keď so sebou zobral otec päťročného chlapca na staniciu a pred jeho očami sa hodil pod vlak. Jeho syn bol i v dospelosti silne depresívny a mal samovražedné sklony. Najdrastickejší prípad, o ktorom viem, sa stal na dedine, kde muž zavraždil svoju manželku pred zrakom svojej dcéry. A to takým ohavným spôsobom, že jej odsekol hlavu... Toto dievča neskôr otehotnelo. Keďže šlo o ne manželský vzťah, bola to problémová situácia, ktorú dievčina nezvládla. Žiaľ, vzala si život. Ľudia, ktorí prekonajú silné traumy, sú omnoho náchylnejší riešiť svoje problémy neskôr samovraždou.

Nezvyčajná udalosť sa raz stala i pri-

Človek v situácii po tom mu naj

Foto na dvojstrane: Veronika JANUŠKOVÁ



PhDr. Andrej Stančák, CSc

beznádeje. Priamym ukazovateľom výskytu samovražd je index vrážd v danej spoločnosti a vysoká zamestnanosť žien. Vo všeobecnosti častejšie spáchajú samovraždu rozvedení muži ako slobodní, ženatí či ovdovení a

my, sú náchylnejší vziať si život

Samovražda nie je choroba

mo pred mojimi očami, keď sa jeden pacient obesil počas vizity pred celou lekárskou suťou. Pripravil sa na to, uviazal si slučku okolo krku, upevnil ju na posteľ a hodil sa tak silno, že si zlomil krčnú chrčticu."

Štatistiky určite prezrádzajú i to, v ktorých mesiacoch si ľudia najčastejšie siahajú na život. Ktoré ročné obdobie je najkritickejšie?

"Je to jesenné a predovšetkým jarné obdobie. Jesenné súvisí s celkovou

v kritickej siahne m, čo je bližšie

pochmúrnosťou, depresiami. Jar naopak útočí silnými kontrastami. Príroda sa prebúda, v parčíkoch sa objavujú zamilované dvojice... Opustený človek si oveľa

viac uvedomuje, že je sám a pociťuje to ako krivdu. Do popredia silne vystupuje faktor izolovanosti. Najviac sa to prejavuje u ľudí s depresívnymi sklonsmi. Konkrétne problémy, ktoré môžu vyústiť do samovražedného pokusu, však môžu byť rôzneho charakteru. Na prvom mieste sú sexuálne problémy, ďalej rodinné, pracovné, ale i nedobré medziľudské vzťahy. Okrem vonkajších faktorov je však dôležitý i vnútorný postoj človeka. Pri depresívnych samovražedách totiž vôbec nie je dôležité, čo sa odohráva okolo, ale čo sa deje v ľudskej duši."

U človeka, ktorý uvažuje nad odchodom zo života, dôjde určite k nejakej zmene správania. Aké bývajú charakteristické signály, ktoré vysiela pre svoje okolie?

"U týchto ľudí je rozhodne možné badať určité zmeny oproti ich predchádzajúcemu správaniu. Najzreteľnejším signálom je ich ponor do seba. Človek sa začína viac venovať svojmu súženiu, ktoré sa stáva obsahom jeho ja, jeho zajaťím. Realita sa posúva kdesi na okraj jeho vnímania. Jeden z najväčších svetových suicidológov nazval tento stav presuicidálnym syndrómom. Vyznačuje sa zúženou osobnosťou, postojmi a záujmami človeka."

Myslíte si, že ten, kto sa už rozhodol, má ešte nejakú šancu vrátiť sa späť? Že podvedome túži po tom, aby ho niekto oslovil, chytil ho za ruku?

"Každý človek, nech si akokoľvek tvrdí, do poslednej chvíle jednou stranou obrátený k životu. Zvlášť jedinca, ktorí samovraždu chápu ako signál, volanie o pomoc. Aj keď volá smrť, prijali by i návrat do života. V presuicidálnom syndróme, keď je celé vnímanie a cítenie zúžené iba na vlastné trápenie, respektíve výber vhodných spôsobov na odchod zo života, stáva sa človek akosi hračkou vlastných pociťov a predstáv. Aj keď si to v tej chvíli neprizná, biologicky je uspôsobený na to, aby prijal aj na hranici smrti to pomyselné podanie ruky... Dokazuje to reakcia neúspešných samovrahov, u ktorých sa skôr či neskôr predsa len objaví reakcia v duchu - som rád, že žijem."

Spomínate často presuicidálny syndróm, teda stav spejúci k samovražde. Dá sa povedať, ako dlho takéto duševné rozpoloženie človeka trvá? Sú to minúty, hodiny, či dni?

"U každého je to rôzne, môže to trvať chvíľku, ale i dlhé týždne. Presuicidálny syndróm je z odborného hľadiska zaujímavý najmä preto, že terapeutickým zásahom doň sme schopní človeka vyliečiť. Problém je však v tom, že takýto človek sa k odborníkovi väčšinou nedostane. On sám ho nevyhľadá a rodina jeho stav buď nepostrehne, alebo ho nedokáže presvedčiť, aby prijal odbornú pomoc. Z tohto dôvodu vidím veľký význam poradenských služieb a líniek dôvery, ktorých služby využíva asi tak 15-20 percent ľudí v krízovej situácii, uvažujúcich o samovražde. Mimochodom, vôbec prvá linka dôvery vznikla v roku 1906 práve na podnet konkrétnej samovraždy z iniciatívy baptistického kňaza Worena. Vzniku predchádzala príhoda, keď v roku 1895 prišla v neskorých hodinách do is-

tého hotela žena a dožadovala sa rozhovoru s kňazom. Vrátnikovi sa však podarilo priviesť ho až na druhý deň. Umierajúca žena kňazovi povedala, že keby bol prišiel večer, nebola by si siahla na život..."

Počas uplynulých vianočných sviatkov si siahli na život dvaja ľudia...

Prekonaná tragédia, rodinné problémy, osamotenosť, nešťastná láska... to sú najčastejšie príčiny náhleho odchodu zo života. Zmenili sa však dôvody so zmenou systému v roku '89?

"Novým traumatizujúcim faktorom je subjektívna neistota, súvisiacca predovšetkým s možnosťou straty zamestnania. Vysoké percento nezamestnanosti vždy predstavovalo určité riziko."

Môže do samovraždy vyústiť naopak i veľká pracovná záťaž? Predsa len nároky zamestnávateľov, hlavne v súkromných firmách, sa stále stupňujú... Nemôže byť rizikovým faktorom i "vražedné" tempo práce?

"V individuálnych prípadoch áno. Ne súvisí to ani tak s náporom práce, ako s izoláciou, ktorá ho sprevádza. Vyťažovaný pracovník už nemá čas na rodinu, príkazy dostáva po telefóne, chýba mu kontakt s ľuďmi... Ekonomický efekt sa časom začne rozplývať a nastupuje pocit nespokojnosti. Keďže však väčšinou ide o veľmi zdatných jedincov, k samovražde sa uchýľujú len zriedka. Skôr sa u nich začnú prejavovať rôzne neurozy, poruchy spánku, neschopnosť koncentrovať sa a objavujú sa aj rôzne psychoso-

"Každá závislosť deformuje osobnosť jedinca. Zoberme si napríklad hráčstvo. Pri tejto vášni sa dokáže človek neuveriteľne zadziť a dostáva sa do neriešiteľnej situácie. To sa zákonite odzrkadľuje na jeho psychike. Neznamená to však, že by hneď musel siahnuť po liekoch. Vášnivé hráčstvo je však závislosť a každá závislosť robí človeka náchylnejším konať nepredvídateľne. Či už je to alkoholizmus, narkománia alebo spomínané gamblerstvo."

Ako sa správať k človeku, ktorý sa o samovraždu neúspešne pokúsil a vracia sa späť do normálneho života a ako sa naňho dívať?

"Hovoril som, že samovražda nie je duševná choroba ani príhoda. Je to len určitá reakcia na negatívne podnety, psychologicky veľmi dobre zrozumiteľná. Ako sa teda na samovraha pozeráť? Je potrebné pochopiť, že ten človek je normálny a tak sa k nemu i správať. Brať to tak, že bol jednoducho v istej chvíli indisponovaný a konal tak, ako konal. Radil by som byť k takémuto človeku chápatý, ale nevtieravý - nevypytovať sa za každú cenu, prečo k tomu došlo. Dôležité je však prísť na to, ako týchto ľudí životom previesť tak, aby samotný fakt, že spáchali samovraždu, nezanechal v ich správaní vzorec, ktorý by mohli využiť aj v ďalšej podobnej situácii. Preto sa i ja prikláňam k názoru, že by každý pokuse o samovraždu mal byť na krátky čas hospitalizovaný. Aby sa mohli zhodnotiť všetky stránky jeho osobnosti a vylúčila sa možnosť ďalšieho zlyhania."

Za nami je už čas Vianoc - rodinnej súdržnosti, mieru a pokoja. Je podložené, že práve v týchto dňoch sa zvyšuje počet samovrážd, predovšetkým u starých a osamotených ľudí. Omnoho viac ako inokedy totiž pociťujú bolestivý pocit samoty. Ziaľ, ani uplynulé sviatky neboli výnimkou. Na východnom Slovensku si vzali život až dvaja muži - jeden bol Košičan, druhý pochádzal z okresu Michalovce. Obaja siahli po strelnej zbrani a nechali list na rozlúčku, v ktorom poukázali na svoju samotu...

"Veru, je to tak. Počas sviatkov sa stupňuje pocit samoty a nebezpečenstvo predstavuje hlavne požitie alkoholu. Po prechodnom pociťovaní opojenia totiž prichádza depresia... Preto majú svoje opodstatnenie aktivity rôznych spoločností, ktoré organizujú podujatia pre starých a opustených ľudí z domovov dôchodcov. Prítom nie je ani tak dôležitá materiálna stránka, nejaký dar, ktorý má skôr symbolický význam, ako pocit záujmu. Každý človek potrebuje spoločnosť, komunikáciu s ľuďmi, pociť ľudskú blízkosť. Zo všetkého najdôležitejšie je cítiť obyčajné, ľudské teplo. A nielen v čase Vianoc."



Ilustračné foto

matické poruchy, najčastejšie srdcovo-cievneho systému."

A čo drogy a gamblerstvo? Sú narkomani a závislí na automatoch rizikovými skupinami?