

Tampella

TAMPERE.
FINLAND

ITSEMURHARISKIN TUNNISTAMINEN

Kliininen asiantuntija Sini Hyvönen (SH YAMK)



TAMPEREEN KAUPUNKI



Miksi itsemurhariskin tunnistaminen on tärkeää?

- Itsemurhia tehtiin Suomessa 746 (v.2019). Valtaosa [miehiä](#).
- 10-15%:lla väestöstä on arvioitu olevan [itsemurha-ajatuksia](#) jossain elämänsä vaiheessa. Koronavirus on lisännyt kuormitusta: 27 % kokee sen vaikuttaneen mielenterveyteensä ja 90 000:lla on ollut itsetuhoisia ajatuksia.
- Itsemurhan yhteiskunnallinen kustannus noin 2milj. € -> itsemurhan ehkäisy maksaa arviolta 20 000–40 000 €. Läheisille traumatisoiva, koskettaa keskimäärin 6-10 läheistä.
- 20-75% itsemurhaan kuolleista on ollut yhteydessä perusterveydenhuoltoon viimeisen elinkuukautensa aikana. Suurin osa ei kertonut itsemurha-ajatuksistaan.
 - Itsemurha liittyy lähes poikkeuksetta mielenterveyden häiriöön ja/tai päihdeongelmaan, mutta myös moneen sosiaaliseen ongelmaan.
 - Auttaminen ei aina vaadi erikoissairaanhoidoa. Lisäämällä ammattilaisten osaamista ja tarjoamalla työvälineitä kohtaamiseen apua voidaan tarjota jo peruspalveluissa.

Itsemurha-ajatukset, -suunnitelmat ja yritykset

- Itsemurha-ajatukset:

- Yksi tärkeimmistä ennakoivista merkeistä. Rationaalinen ajattelu mahdotonta.
- Eri tasoisia-> tiheys, vakavuus, kyky hallita.
- Viestivät huonosta psyykkisestä voinnista, neuvottomuudesta ja toivottomuudesta. Ei aina kuolemantoivetta. Äänen sanominen on avunpyyntö, johon odotetaan vastausta.

- Itsemurhasuunnitelmat

- Eri tasoisia-> Mitä yksityiskohtaisempi suunnitelma, sen suurempi riski.
- Välineistön hankkiminen on varomerkki.

- Itsemurhayritykset

- Ajatukset siirtyneet toiminnan tasolle. Huom! Epäsuora itsetuhoisuus.
- Merkittävin ennustetekijä. Tilanteesta jää muistijälki, joka madaltaa kynnystä yrittää uudelleen.
- Eri tasoisia->Teon intentio ja letaliteetti, keskeytyneet ja keskeytetyt itsemurhat, reaktio eloon jäämisestä. Impulsiivinen yritys on yhtä vaarallinen kuin suunniteltu.
- Useimmiten tehdään lääkkeillä ja yli 50% yrityksistä päihtyneenä.
- Väliintulo ja hoito ei ole tuloksetonta! 80% itsemurhaa yrittäneistä on hengissä 5 vuoden päästä.



Riskitekijät

Sosiaaliset tekijät

- Biologiset taustat, miessukupuoli, siviilisääty, ikä ja asuinpaikka.
- Vähemmistöön kuuluminen
- Sosiaalisten suhteiden ja tuen vähäisyys
- Matala koulutustaso, taloudelliset vaikeudet ja ongelmat työelämässä
- Ero- ja menetyskokemukset (mm. läheisen itsemurha), traumaattiset tapahtumat
- Vankilatuomio

Mielenterveys ja päihdekäyttö

- Kaikissa psykiatrisissa häiriöissä on kohonnut itsemurhariski, 90% on kärsinyt diagnosoitavasta mielenterveyden häiriöstä.
- Lyhentyneet hoidot/sairaalapaikkojen vähentäminen ei ole lisännyt riskiä. Kotiutumisvaiheessa riski kohonnut.
- Komorbiditeetti sekä hoitoon sitoutumattomuus/putoaminen nostaa riskiä.
- Masennus on keskeisin yksittäinen itsemurhan riskitekijä.
- Itsemurhan tehneistä miehistä 40% ja naisista 25% oli humalassa.
 - Elämän vastoinkäymiset
 - Laskuhumala ja serotoniinitasot
 - Impulssikontrolli ja teon letaliteetti, myrkytykset
 - Ongelmat hoitoon pääsyssä

Fyysiset sairaudet

- Vakava sairaus, kipu tai vaikea oire
- Toimintakyky, vaikutukset elämänlaatuun ja minäkuvaan
- Toivottomuus, elämän merkityksen menettäminen ja psyykkiset oireet.

A lifebuoy with orange and white stripes floats on a deep blue, textured surface of water. A rope is attached to the lifebuoy and extends towards the bottom left corner of the frame. The water has a shimmering, rippled texture.

Suojaavat tekijät

- Tunnistaa syitä pysyä elossa, elämän merkityksellisyys
- Kehittyneet selviytymiskeinot ja ongelmanratkaisutaidot
- Psykologinen resilienssi
- Velvollisuus toisia kohtaan
- Elämäkatsomus/Uskonnollisuus/Kulttuuri
- Sitoutuminen työhön tai opiskeluun
- Pelkää kuolemaa tai kipua
- Perhe, etenkin jos asuu yhdessä
- Tukea antava sosiaalinen verkosto/arkiympäristö
- Mielenterveyspalveluiden saatavuus ja monimuotoisuus. Hyvä hoitosuhde.

Miten kysyn itsemurha-ajatuksista?

- Tunnista omat asenteesi, ota puheet vakavasti, kuuntele. Älä siirrä potilasta toiselle työntekijälle, voit konsultoida tai pyytää työkaverin avuksi.
- Puhu asioista niiden oikeilla nimillä, kysyminen ei lisää riskiä!
- Käytä avoimia kysymyksiä ja anna henkilön itsensä kertoa. Puhuminen aktivoi rationaalista ajattelua. Voit käyttää apuna lomaketta.
- Kartoi mikä estää potilasta toimimasta ajatusten tai suunnitelmien mukaisesti. Mikä pitää hengissä?
- Tee asiakkaan kanssa turvasuunnitelma ([Itsemurhaa yrittäneen turvasuunnitelman laatiminen - Duodecim Oppiportti](#))





Ilmaista koulutusta aiheesta

- THL Itsemurhien ehkäisy-verkkokoulu. Voit poimia itseäsi kiinnostavia moduuleja tai suorittaa koko verkkokoulun, tehdä tentin ja saada todistuksen. Verkkokoulun sisältö käytettävissäsi niin kauan kuin haluat. Verkkokouluun pääset sisään rekisteröitymällä: <https://verkkokoulut.thl.fi/login/index.php>
- Duodecim Itsemurhaa yrittäneen turvasuunnitelman laatiminen-verkkokurssi. Kurssilla esitellään turvasuunnitelmainterventio ja sen laatiminen potilaan kanssa. Kurssin kesto 60 minuuttia. [Itsemurhaa yrittäneen turvasuunnitelman laatiminen - Duodecim Oppiportti](#)



Lähteinä käytetty mm.

- Tilastot: Findikaattori, Tilastokeskus, Sotkanet.fi, Eurostat
- Itsemurhien ehkäisy ja itsemurhaa yrittäneen hoito. Käypä hoito -suositus.
- WHO: Mental health action plan 2013–2030.
- THL: Itsemurhien ehkäisy- koulutus perusterveydenhuollon ammattilaisille
- STM: Itsemurha-ajatukset, mielenterveysoireet ja terveystieteiden käyttö ongelmien vuoksi Suomessa vuosina 2017–2018: alueellinen tarkastelu
- STM: Kansallinen Mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma 2020-2030
- YAMK opinnäytetyötä varten koostettu kansallinen ja kansainvälinen tutkimus

TAMPERE.

FINLAND

KIITOS

Sini Hyvönen,
sini.hyvonen@tampere.fi



TAMPEREEN KAUPUNKI