

# Öngyilkosság helyett válaszd az életet!

**Tömegek számára nehezedik az élet. Húsz évvel ezelőtt a mi országunk vezette az öngyilkossági statisztikákat. Ma is naponta 7 személy követ el befejezett öngyilkosságot, az öngyilkossági kísérletek száma: 42-45 eset naponta. Az öngyilkosságok 70%-át férfiak követik el, a nők öngyilkossági hajlandósága csökkenést mutat.**

Sokan nem szeretik hallani, de tény, hogy a magyarok öngyilkossági hajlama magas, kicsiny kis országunkon belül ez még egyenetlen területi eloszlást is mutat, mert az Alföldön élő emberek öngyilkossági hajlama kétszer, háromszor nagyobb, mint a nyugati országrész lakossága esetében. Nagy valószínűséggel az öngyilkosságot elkövetőket erőteljesen befolyásolja a gazdasági reménytelenség.

Nagyon sok a statisztikai adat arról, hogy a férfiak gyakrabban követnek el befejezett öngyilkosságot, a nők többször fenyegetőznek vele. A férfiak biztosra mennek, ezért gyakoribb az önakasztás, a nők többnyire enyhébb módszert választanak, itt gyakoribb cél a figyelemfelhívás, mint a valódi öngyilkossági döntés.

## Miért lesz valaki öngyilkos?

Az öngyilkosság, mint jelenség, az emberi fajra jellemző speciális és szélsőséges reakcióminta.

### A leggyakoribb okok:

- mentális betegségek (*depresszió, szorongás, skizofrénia, pánikzavar*)
- deviáns magatartási formák (*alkoholizmus, drogfogyasztás, bűnözés*)
- kényszerbetegségek
- állandósult stresszes állapotok
- súlyos egzisztenciális zuhanás
- elfogynak a megküzdési stratégiák

Érdeemes megjegyezni, hogy a szorongásos betegségben szenvedők harmincszor gyakrabban követnek el öngyilkosságot. Ez azért riasztó adat, mert a szorongásos állapotról panaszkodók száma egyre nő.

Az öngyilkosságot elkövető túlélők elmondásaiból kiderül, hogy az öngyilkosok tulajdonképpen nem meghalni akarnak, hanem másképpen szeretnének élni. És itt van az a pont, ahol szükséges a szemléletváltás ahhoz, hogy a nehézségek, vagy akár a tragédiák esetében megküzdési akarjunk és ne meghalni.

## Hogyan nem gondolkodik az öngyilkosságra készülődő?

Talán mindenki feltette már magának a kérdést, hogy mi az élet értelme, célja, érdemes-e élni? Talán most olyan valaki is olvassa e sorokat, aki gondolatban vagy tettekben is mondott már nemet az életre, amiből aztán valamilyen okból mégis igen lett.

Közös bennünk a halál gondolata. A különbség az, hogy az egyikünk tudomásul veszi, hogy egyszer majd elkövetkezik a halálunk ideje, de addig az életünkkel vagyunk elfoglalva. A hídon akkor kell átmenni, amikor odaértünk, meghalni is akkor kellene, amikor eljött az ideje.

Aki öngyilkosságra készül, az hívja a halált, sőt az életének-halálának a kérdésében bíró akar lenni. Sőt egy egész bíróság, mert ő akar lenni önmaga ügyésze és védőügyvédje is. Aki öngyilkosságon gondolkodik, bele sem gondol, mire vállalkozik. Önmaga vádlója és védője is egyben, pedig nem véletlen, hogy a bíróságon is két jogász harcol egymással az igazságért, az ügyész és az ügyvéd. Az öngyilkosságra készülő önmaga bírója, amikor meghozza a saját halálos ítéletét, és önmaga hóhéra is, amikor végrehajtja azt. És egyben ő a kivégzett is.

Gyanítom, hogy aki öngyilkosságra készül, mindezt nem gondolja végig. S talán az elkövetés előtt közvetlenül már nincs is abban az állapotban, hogy gondolkodjon. Ezért volna jó, ha abban az állapotban, amikor éppen itt ül és olvassa ezeket a sorokat, megfogadná, hogy amikor a lelkiállapota olyan, hogy hívja a halált, akkor vár egy kicsit. Aki vár, az nem veszít semmit. Várjon mindenképpen legalább még egy napot. Még egy éjszakát. És közben mindenképpen olvasson tovább, és ha teheti, beszéljen valakivel... Mert visszanyerheti az életkedvét, igent mondhat az életre.

### **Gondolkodjunk együtt az öngyilkosságról**

**Ha az önpusztító szándék titkát hordozod a szívedben és az elmédben, kérlek gondolkodjunk együtt. Együtt érzek veled, és érzem a mélységes bánatodat. De ha már talákoztunk, beszéljessünk. Van valami, ami összeköt minket: te is ember vagy és ember vagyok én is.**

**Azt mondod:** Nincs értelme az életemnek!

**Azt kérdezem:** Van értelme a halálodnak?

### **Gondolkodj el:**

- ha most, amikor önkezeggel akarsz véget vetni az életednek, és utolsó sétádat teszed a tóparton, és meglátsz egy fuldokló gyermeket, nem ugranál utána?
- ha most, amikor elindultál, hogy búcsút vegyél a számodra kedves helyektől, mielőtt megölöd magad, egy égő házat látnál az utcán, nem segítenél a tüzet oltani?
- ha látnád, hogy baleset történt, nem törödnél a sebesült, vérző emberekkel?

### **Gondolkodj tovább:**

Nincs olyan ember a földön, aki még sosem érezte, hogy ne akarna álomba merülni a gondjai, kínzó érzései, anyagi szenvedése, félelmei, megalázottsága, kiúttalansága elől. Álomba, vagy örök álomba merülni? Ez a nagy kérdés. Ha az a válaszod, hogy örök álomba, akkor elgyöngült benned az életöszton.

Amikor billeg benned az igen és a nem, a döntésben legyen benne az egész személyiséged. Az az állapotod is, amely a kételyeket, a szomorúságot, a lemondást, a depressziót, az álmatlan éjszakákat okozza, és az az állapotod is, ami a szíved szeretetére, a boldogságban eltöltött, meghitt órákra, a sikereidre, a harmóniára, a nagy nevetésekre emlékeztet.

**Minden élettörténet egy regény, és minden ember a saját történetének a hőse. Kérlek, te se legyél áldozat, inkább legyél egy átmenetileg nehéz életszakasz igazi hőse.**