

NAFARROAKO GOBERNUA

GARAPEN EKONOMIKOA

ESKUBIDE SOZIALAK

OGASUNA ETA FINANTZA POLITIKA

LEHENDAKARITZA, FUNTZIO
PUBLIKOA, BARNEA ETA JUSTIZIAHERRITARREKIKO ETA
ERAKUNDEEKIKO HARREMANAK

HEZKUNTZA

OSASUNA

KULTURA, KIROLA ETA GAZTERIA

LANDA GARAPENA, INGURUMENA
ETA TOKI ADMINISTRAZIOA

SEGURTASUNA ETA LARRIALDIAK

53 urteko gizonezkoa, ezkongabea eta hirigunean bizi dena, Nafarroako pertsona suiziden ezaugarri ohikoenak

Osasun Sistemaren Anales aldizkarian argitaratutako azterketa batek adierazi duenez, bere buruaz beste egiten duten hiru gizonezko bakoitzetik emakume batek ere gauza bera egiten du

Jueves, 20 de agosto de 2015

Gizonezkoa, 53 urtekoa, ezkongabea, espainiar nazionalitatekoa eta hirigunean bizi dena; horiek dira Foru Komunitatean suizidatzen diren pertsonen ezaugarri ohikoenak. Hala dio [Nafarroako Osasun Sistemaren Anales](#) aldizkariaren azken zenbakian argitaratutako [ikerketa batek](#).

"Nafarroan izandako suizidioen ezaugarriak sexuaren arabera" izeneko azterketa 2010 eta 2013 artean, Foru Komunitatean beren buruaz beste egindako pertsonen historia klinikoetako azterketan oinarrituta egin da. Haren helburua Nafarroan suizidatzen den pertsonaren profila osatzea da eta, horrenbestez, osasun publikoko arazo hori prebenitzen laguntzen duten estrategiak jorratu ahal izatea, naturala ez en heriotza-arrazoi nagusia dena gaur egun.

Aipatu beharra dago, Nafarroako Gobernuak erakunde arteko batzorde bat sortu zuela iaz jokabide suiziden aurrean ematen den erantzuna prebenitu eta optimizatze aldera. Hain zuzen, azterketa honen argitalpena prebentziozko jardueren barnean sartzen da; izan ere, adituen iritziz, fenomeno honi buruzko estatistika-datuak zabaltzeak, bai eta haien arrisku-faktoreak nahiz alarma seinaleak zabaltzeak ere, ez du suizidio-kopurua handitzen, *Papageno* izeneko prebentzio eraginkor bat baizik, Mozart-en "Flauta magikoa" operako pertsonaiarekin duen antzagatik.

Alde horretatik, espezialistek era honetako erabaki bat hartzea pentsatzen ari diren guztiei gogorarazten diete, laguntza eska dezaketela beren egoerari aurre egiteko osasun-zentroetan, Osasun Mentaleko sarean, gizarte-zerbitzuetan, beren hezkuntza-zentroan, [112-SOS Navarra larrialdiko telefono](#)an edo [Itxaropenaren Telefono](#)an (948 243 040



Gizonezkoek emakumeek baino suizidio-tasa handiagoa dute adin-talde guztietan.

o 902 500 002).

Hiru gizonezko emakumezko bakoitzeko

Azterketa horren arabera, gizonezkoek emakumezkoek baino suizidio-tasa handiagoa dute edozein adin-taldetan. Izan ere, suizidatzen diren hiru gizon bakoitzeko emakume batek ere gauza bera egiten du. Gizonen suizidioen nagusitasun hori erabiltzen duten metodoen hilkortasun handiagoari lotzen zaio; emakumeek, berriz, ez dute metodo hain bortizik erabiltzen.

Suizidio-portzentaje handiena udan izaten da (% 39), eta ondoren, udaberrian (% 22), neguan (% 21) eta udazkenean (% 18). Eguneko uneari dagokionez, goizez izaten dira, 08:00etatik 12:00etara. Arrazoi horrengatik heriotza gehieneko asteko eguna astelehena da, kopuru guztiaren % 20, eta ostirala gutxiena (% 6).

Azterketa hori 2014an egindako ikerketa baten emaitza da. Leire Azcárate, Rubén Peinado eta Miriam Blanco orduko barruko psikologo egoiliarrek egin zuten, Komunitate Arloko Zerbitzuko buru eta Nafarroako Osasun Mentaleko Zuzendaritzako CSM José Javier Lópezen koordinazioarekin. Azterketa hori egiteko garaian ere parte hartu dute: Nafarroako Ospitaleguneko Psikiatria Zerbitzuko buru Manuel J. Cuestak eta Lege Medikuntzako Nafarroako Institutuko Zerbitzuko buru Iñaki Pradinik.

Aztertutako 180 suizidio

Adierazi denez, azterketak 2010 eta 2013 urteen artean izandako suizidioak analizatu ditu. Lau urte horietan 180 izan ziren Nafarroan; haietatik 136, gizonak (% 75,5) eta 44, emakumeak (% 24,5). Urteen arabera, 2010ean 41 heriotza izan ziren; 2011n, 51; 2012an, 44; eta 2013an, 44.

Bere buruaz beste egindako pertsona gazteena 13 urteko mutil bat izan zen, eta zaharrena, 100 urteko gizonezkoa. Aldi berean, emakume gazteenak 15 urte zituen, eta zaharrenak, 80. 180 suizidio horietatik bost (kopuru guztiaren % 2,8) 18 urtetik beherakoak izan ziren. Alde horretatik, azterketako egileek diote adina igotzen den heinean suizidioen kopuruak gora egiten duela, 40 urtetik gora bereziki.

Erabilitako metodoei dagokienez, gizon gehienak urkatu egin ziren (% 35), altuera batetik beren burua bota (% 24) edo su-armak erabili (% 11). Aldiz, emakumeek botika gehiegi hartuta (% 27), urkatuta (% 27) eta altuera batetik botata (% 18).

Azterketa alderdi sozio-demografikoetan ere oinarritzen da, 2010 eta 2013 artean Nafarroan suizidatutako pertsonen lan-egoera eta lanbide-kualifikazioa, esaterako. Gizonen kasuan, ezkongabeak, bakarrik bizi direnak eta hezkuntza-maila txikiak nagusitzen dira. Emakumeek, berriz, hezkuntza-maila handiagoa dute, ezkondata eta bikotekidearekin bizi dira.

Suizidioa non egin zen aztertuta, % 65,6 norberaren etxean. % 18,4k agur-ohar bat utzi zuen, eta % 93,3k ez zuen lehenago bere buruaz beste egiteko asmorik erakutsi.

Kopurua ez da igo krisiagatik

Azterketak ere egiaztatu du Foru Komunitatean ez dela ikusi suizidio-kopurua areagotuko denik krisi ekonomikoa hasi ondoren. Gainera, aztertutako kasu gehienek bere adinagatik pentsiodunak diren pertsonen dagokie (% 49), eta ez langabeei (% 15). Suizidatutako pertsonen artean, etxeakoandreak % 0,7 bakarrik ziren.

Aipatu behar da suizidatzeko jokabideak faktore biologiko, genetiko, psikologiko, sozial, ingurumeneko eta egoerako arteko elkarrekintzaren emaitza direla; ahuldade-faktore eta ingurumen-ekitaldien arteko "elkarrekintza konplexua" dira, Osasun Sistemako Anales aldizkariak argitaratutako ikerketak agerian jartzen duenez.

Suizidatzeko nahia agertzen duenarentzako gomendioak

Osasun Departamentuak suizidatzeko nahia agertzen duten pertsonentzako zenbait gomendio eskaintzen ditu. Honako hauek dira:

- Suizidioa min emozional, mental edo fisiko biziari irtenbide modura aurkez daiteke edo pertsonen arteko harreman gatazkatsuetarako. Nolanahi ere, jakin behar du itxaropenik eza, mina eta hutsunea behin-behineko egoerak direla, ez iraunkorrak.

- Suizidatzeko asmoa badu, ziur asko ez du hil nahi. Bere bizitzaren eta sentitzen duen sufrimendu emozional, mental eta fisikoaren egoera onartezinetatik libre geratu nahi du. Jokabide suizida une horretan ikusten duen aukera bakarra da.

- Onartezinak diren sentimendu horiek konpontzeko beste modu batzuk topatzea da erronka. Familia eta lagunen laguntza, familia-medikura edo Osasun Mentaleko espezialistarengana jotzea eta laguntzen uztea prebentziorako faktore oso baliotsuak dira.

- Kontuan hartu behar duzu lagun diezazuketuen babes-faktoreak daudela, esaterako: familiako eta gizarteko laguntza, komunikazioko trebeziak izatea, arazoak modu egokitan konpontzen jakitea, laguntza bilatzea zailtasunak sortzen direnean, autoestimua lantzea eta erlijjioko sinismen eta jarduteak izatea ere.

- Oso garrantzitsua da jakitea arrisku-faktore ezagunenak buru-nahasmendu larria izatea dela; saiakera suizidak eginda izatea; babes eza sentitzea, porrot pertsonala eta itxaropenik eza bizitzaren eta etorkizunaren aurrean; pertsona oldartsua izatea eta etsipenarekiko tolerantzia txikikoa; suizidio-aurrekariak izatea familian; eta bizi-gertakari txarrak bizitzea.

Larrialdi-egoeren aurreko gomendioak

Gainera, Departamentu honek ere jarduteko [zenbait gomendio](#) prestatu ditu [depresio](#)ak jota dauden pertsonentzat:

- Lur jota zaudela uste baduzu, laguntza eskatu. Norbaitekin hitz egiten baduzu eta ulertzen ez zaituela sentitzen, hitz egin beste norbaitekin. Zure konfiantzako norbaiti kontatu.

- Ez isolatu. Ez pentsatu gogorra izatea dela kontua soilik; ez edan alkohola eta ez kontsumitu drogarik zure arazoak konpontzeko; gauza horiek ez dute laguntzen, alderantziz, egoera gaiztotzen dute.

- Zure familia-medikuarekin hitz egin do osasuneko beste profesional batekin. Laguntza-talde batekin harremanetan jarri.

- Depresioa duten pertsonen %15 suizidatzen dira. Ez zaio mehatxu suizida bati inoiz izkin egin behar, are gutxiago suizidatzeko asmo bati; suizida gehienek nolabait abisatu egiten dute beren buruaz beste egin aurretik

- Heriotzari lotutako pentsamenduren bat baduzu, garrantzitsua da zure konfiantzako norbaitekin hitz egitea, zurekin egon dadin hobeto sentitzen zaren arte.

- 112-SOS Navarra larrialdietako telefonora dei dateke edo telefono bidezko laguntza eskatu suizidatzeko asmoa duten pazienteentzat (948 243 040 edo 902 500 002, Itxaropenaren Telefonoa). Dei guztiak konfidentzialak dira. Haien helburua egoera zaileri aurre egiteko era bilatzen laguntzea da. Espainiako telefono-linea gehienetan eguneko 24 ordutan erantzuten dute, eta asteko 7 egunetan.

- Larrialdi Zerbitzuetara jo dezake ere. Osasun mentaleko krisiak osasun fisikoko krisiak bezain larriak dira.

Batzordea eta koordinazio-protokoloa

Nafarroako Gobernuak erakunde arteko batzorde bat sortu zuen iaz Foru Komunitateko baliabideak koordinatzeko, publikoak nahiz erakunde sozialetakoak, jokabide suiziden aurreko erantzuna aurreikusi eta hobetzeko.

Gainera, jokabide suiziden aurrean esku hartzeko eta prebentzioko jarduerak jasotzen dituen protokolo bat egin zen; haren arabera, koordinazio-sistema bat ezartzen da osasun, hezkuntza, gizarte-zerbitzu eta larrialdi-arretako profesionalen artean. Neurri horiekin, suizidio bidezko heriotzak ekidin nahi

dira, ahal den neurrian, saiakerak murriztu, arrisku-kasuen detekzioa hobetu, eta biktimen familiei eta inguruneari lagundu.

Jasotako jardueretako bat suzuidatzeko asmoa duen pertsona batek izan ditzakeen laguntza-baliabideak zabaltzea da, edo krisi suizida bat gainditutako pertsonen kontaketa zabaltzea.

Izan ere, Mozarten "Flauta magikoa" operaren pertsona homonimoak hartutako jokabide antzekoa izateagatik, zenbait ikertzailek *Papageno* izeneko prebentzioko ondorio hori gertatzen da herritarrak fenomeno suizidari buruzko informazio gehiago duenean, haren dinamika, arrisku-faktore eta alarma-seinale, estatistika-datu eta laguntzeko aukerei buruz gehiago dakienean, beste gai batzuen artean.