

Suitsiidiennetus – kuidas märgata ja kuidas saab abi?

Tervisekassa, 24.03.2025

Suitsiid on ühiskonnas suuresti stigmatiseeritud ja maha vaikitud, kuid vägagi oluline teema. Eestis lahkub oma käe läbi elust igal aastal umbes kolm korda rohkem inimesi, kui hukkab liiklusõnnetustes, ja iga enesetapp puudutab keskmiselt sadat inimest. Vaimse tervise mure märkamise ja suitsiidiennetuse teemasid avasid Tervisekassa taskuhäälingsus Eesti Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituudi (ERSI) nooremteadur psühholoog Rainer Mere ning Sotsiaalministeeriumi vaimse tervise osakonna juhataja Anne Randväli. Saadet juhtis Epp Kõuhkna Tervisekassa tervisekommunikatsiooni osakonnast.

Saates käsitleti suitsiidiennetuse olulisust, suitsiidist mõtlemise ja suitsiidse käitumise erinevusi ning võimalusi anda ja saada tuge.

Suitsiid ei ole sündmus, vaid on protsess, milles on kaks komponenti: kavatsus surra ja surm. Mõlemas faasis on võimalik suitsiidi ennetada, kasutades erinevaid viise. Ennetamise teeb keerukaks kaasnev stigma ehk häbimärgistamine, mis võib olla nii enesekohane, lähedastele osaks saav kui ka struktuurne.

Vaimse tervise probleemidest rääkimine on olnud aastaid tabu. Siiski räägitakse depressioonist viimasel ajal oluliselt vabamalt, see ei ole enam häbiasi, eriti nooremate inimeste seas. Depressioon on suitsiidirisk. Ometi arvab suur osa inimestest, et depressioon on midagi, millega inimene peab ise hakkama saama, see aga mõjutab oluliselt abi otsimist. Depressioon on päris haigus ja seda peab ravima spetsialist, mitte klaaskuuli veeretaja või lausuja.



Suitsiidi protsessis on eristatavad etapid: suitsiidist mõtlemine, mis ei pruugi olla kõrvalseisjale märgatav, ning sellele järgnev osa – suitsiidne käitumine –, mida on võimalik, vähemalt tuttava inimese puhul, ka teistel märgata. Selline käitumine ei pruugi väljenduda mitte ainult teona, vaid ka sõnakasutusena, nagu kavatsusest rääkimine, aga ka tegevustena, nagu asjade kokku pakkimine, hüvastijätukirjade kirjutamine jms. See on nähtav ja siis peab kindlasti sekkuma.

Mida siis teha, kui keegi lähedane avaldab, et tal on raske ja ta ei jaks enam elada? Väga oluline on ta ära kuulata ja püüda aru saada, kas selle taga on ka kavatsus, plaan. Levinud müüt, et see, kes räägib, suitsiidi ei tee, ei pea paika.

Kuidas märgata, et keegi vajab vaimset tuge? Tuttava inimese puhul võib täheldada muutusi käitumises, olgu näiteks ootamatult langenud õpiedukus, enese välimuse eest hoolitsemise unarusse jätmine vms. Mida aga teha, kui lähedane väljendab selgeid suitsiidimõtteid? Väga oluline on valmidus vestelda ja ta ära kuulata, luua empaatia-

õhkkond. Kui selliseks vestluseks kohe aega ei ole, siis leppige kokku uus kohtumine esimesel võimalusel. Pole mõtet hakata kohe välja pakkuma lahendusi. Mingil juhul ei tohi pisendada teise muret stiilis, et „ah, küll läheb üle“ või et sul endal või kellelgi tuttavatest on hoopis hullem seis.

Kuidas inimene saab ennast aidata, kui hing haige ja halb olla? Abi võib olla mõnedest lihtsatest eneseabi võtetest, näiteks nn ruuthingamisest: 4 sekundit sissehingamist, 4 sekundit pausi, 4 sekundit väljahingamist ning taas 4 sekundit pausi. Abi võib olla probleemseisu tükeldamisest – võtta üks päev korraga. Kui tänane päev on jõudnud õhtusse, küll siis homme näeb, kuidas edasi saab. Kerge või mõõduka depressiooniga inimestele on olemas veebis eneseabi tööriist – programm iFightDepression.

Vaimse tervise kohta nõu ja abi saamiseks on toimimas mitmed tugiliinid ja veebinõustamise keskkonnad nagu peaasi.ee ja lahendus.net. Kui aga probleemid ei möödu, tuleb pöörduda tervishoiusektoris, kus esmaseks kontaktiks on perearst või perearsti nõuandetelefon, raskematel puhkudel psühhiaatriakliiniku valvetuba või erakorraline osakond. Kui terendab reaalne oht elule või tervisele, on lahenduseks 112.

Valminud on Eesti suitsiidiennetuse tegevuskava 2025–2028, mille strateegilisteks partneriteks on Sotsiaalministeerium valinud ERSI ja vabaühenduse Peaasi.

Saade on kuulatav aadressil <https://soundcloud.com/tervisekassa/suitsiidiennetus-kuidas-margata-ja-kust-abi-saab>.