

Itsemurhien ehkäisy vuonna 1987 ja 2017

Eduskunnan Pikkuparlamentti 22.10.2017

Jouko Lönnqvist

Emeritusprofessori

HY ja THL

Miksi pankkiirit tekevät itsemurhia?



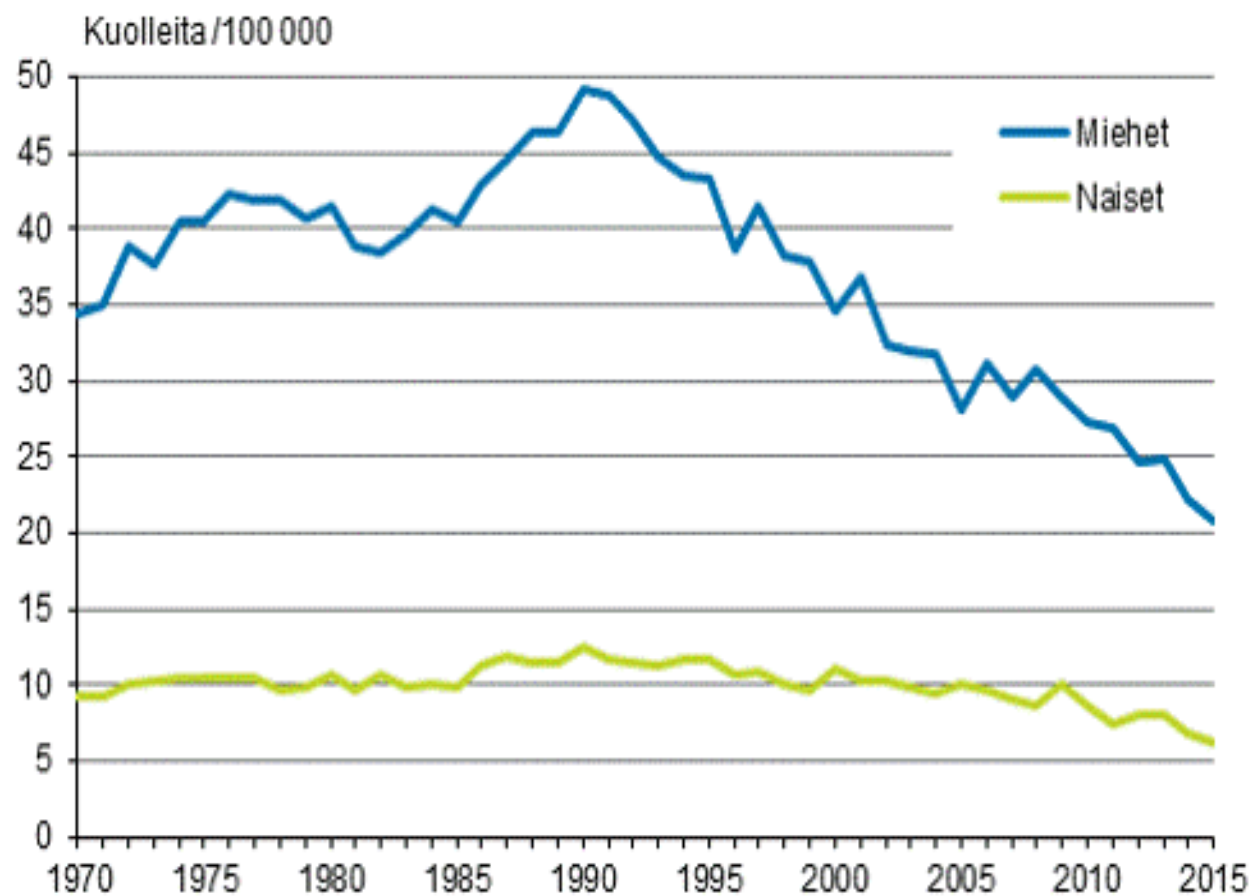
Mielikuvat ja todellisuus

- Omat kokemukset ja julkisuus nousevat **yksittäisistä** itsemurhatapauksista, jotka ovat **tunnevaltaisia tapahtumia** ja dramaattisia tarinoita ja synnyttävät **stereotyyppisen kuvan** itsemurhasta.
- **Realistisen kuvan** luominen itsemurhasta vaatii tutkittua tietoa, erilaisia kokemuksia ja ennen kaikkea muutoksia omassa ajattelutavassa ja asenteissa, jotta **itsemurhien ehkäisy** voisi onnistua.

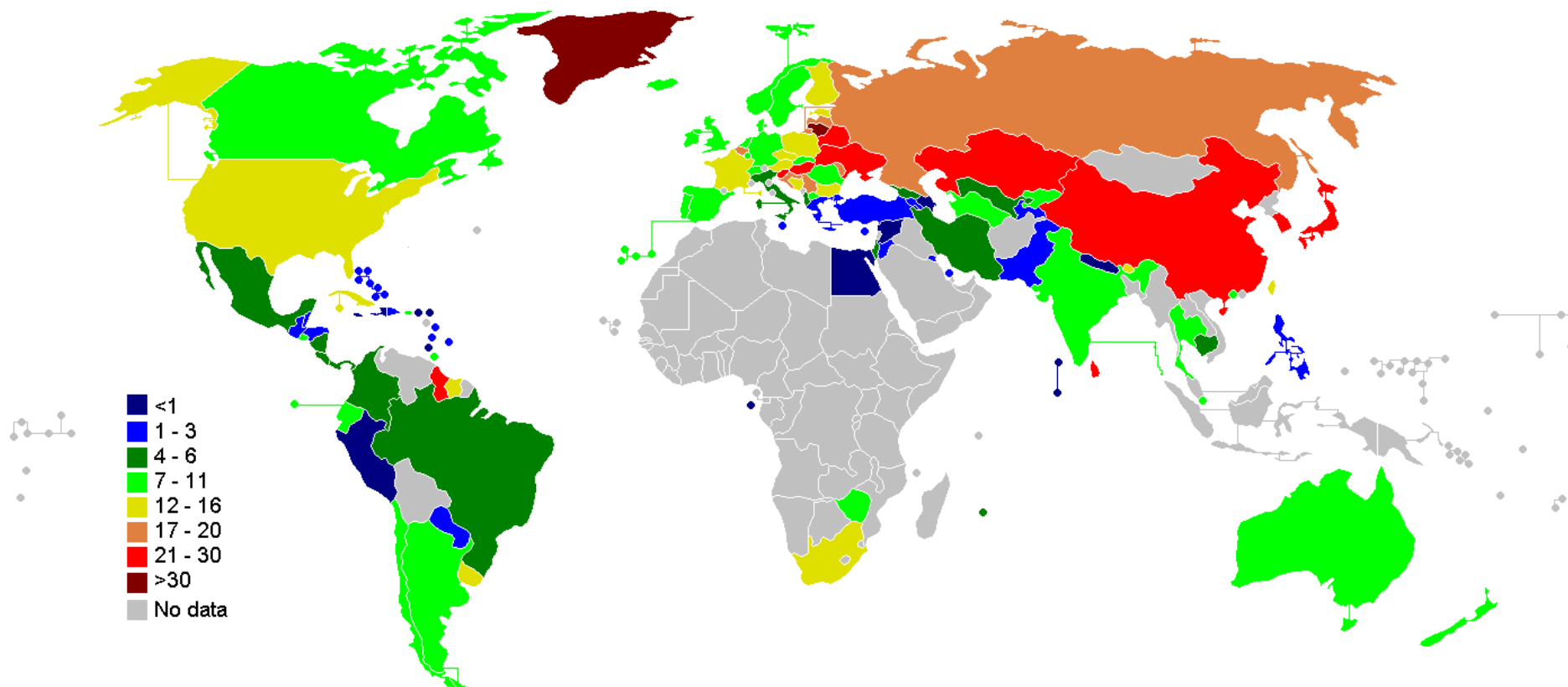
Itsemurhan voi ehkäistä: Itsemurhien ehkäisyprojekti Suomessa 1986-1996

- Tietoisuus ja tieto itsemurhatilanteesta, Itsemurhat Suomessa 1987
- Itsemurhakuolleisuuden alentaminen 20%:lla
- Itsemurhien ehkäisyohjelman edellytysten luominen
- Läänikohtaiset projektit, kokemukset, analyysit ja preventiosuositukset
- Valtakunnallisen ohjelman laatiminen ja jalkauttaminen 1992- ,
”Itsemurhat voidaan ehkäistä, jos ---”
- Sisäinen ja ulkoinen arviointi 1996-
- Laaja tutkimus- ja kehittämistoiminta 1986 alkaen, edelleen
- **Kansainvälinen menestystarina ja merkkipaalu itsemurhien ehkäisyssä**

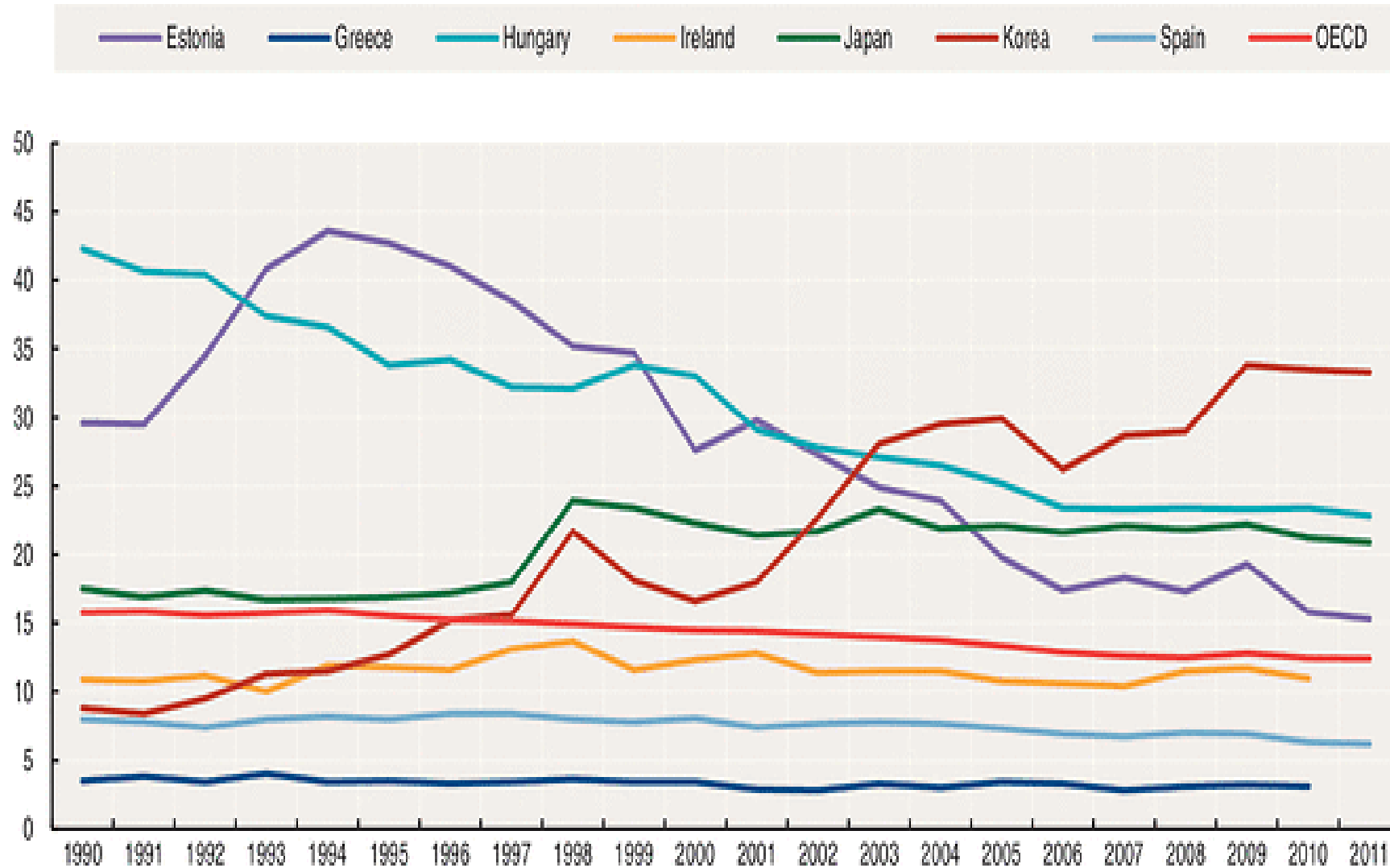
Itsemurhakuolleisuus Suomessa 1970-2015



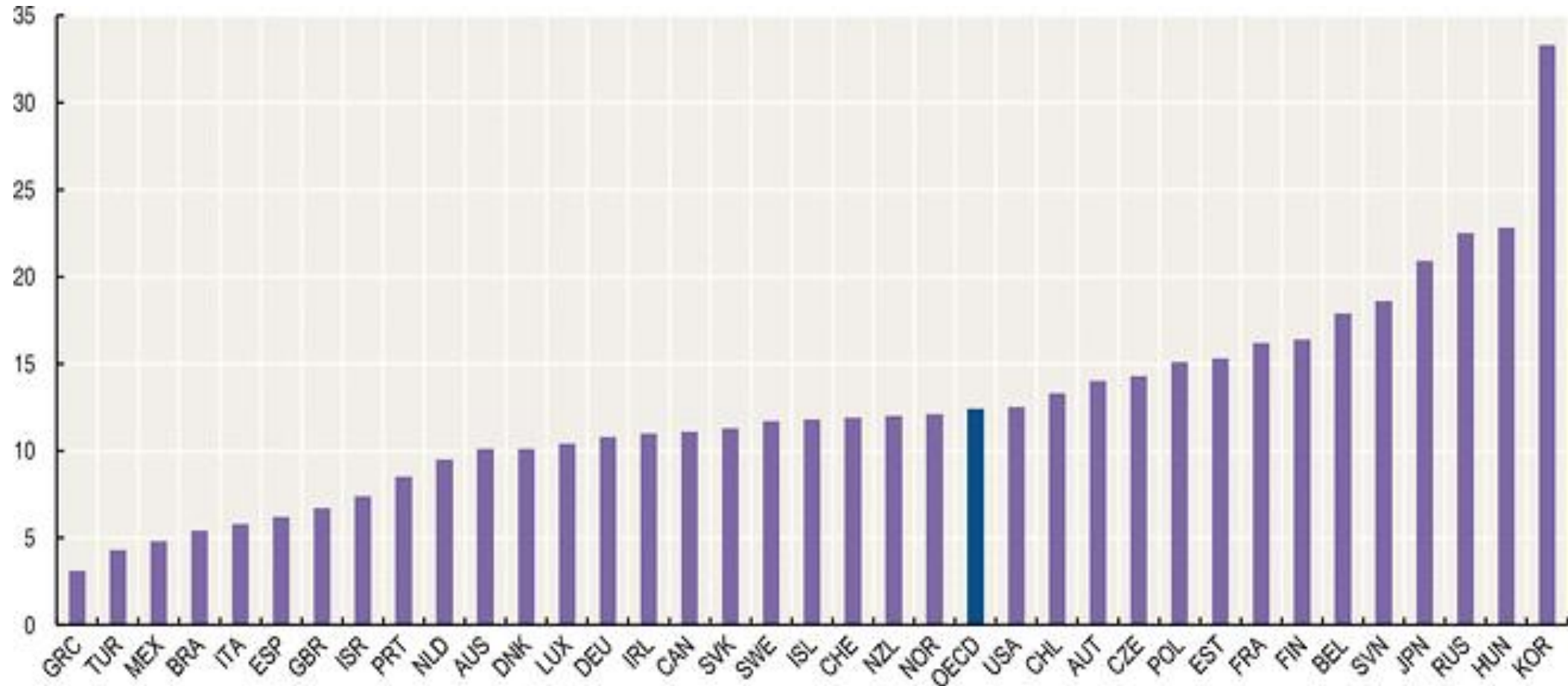
Itsemurhakuolleisuus maailmassa



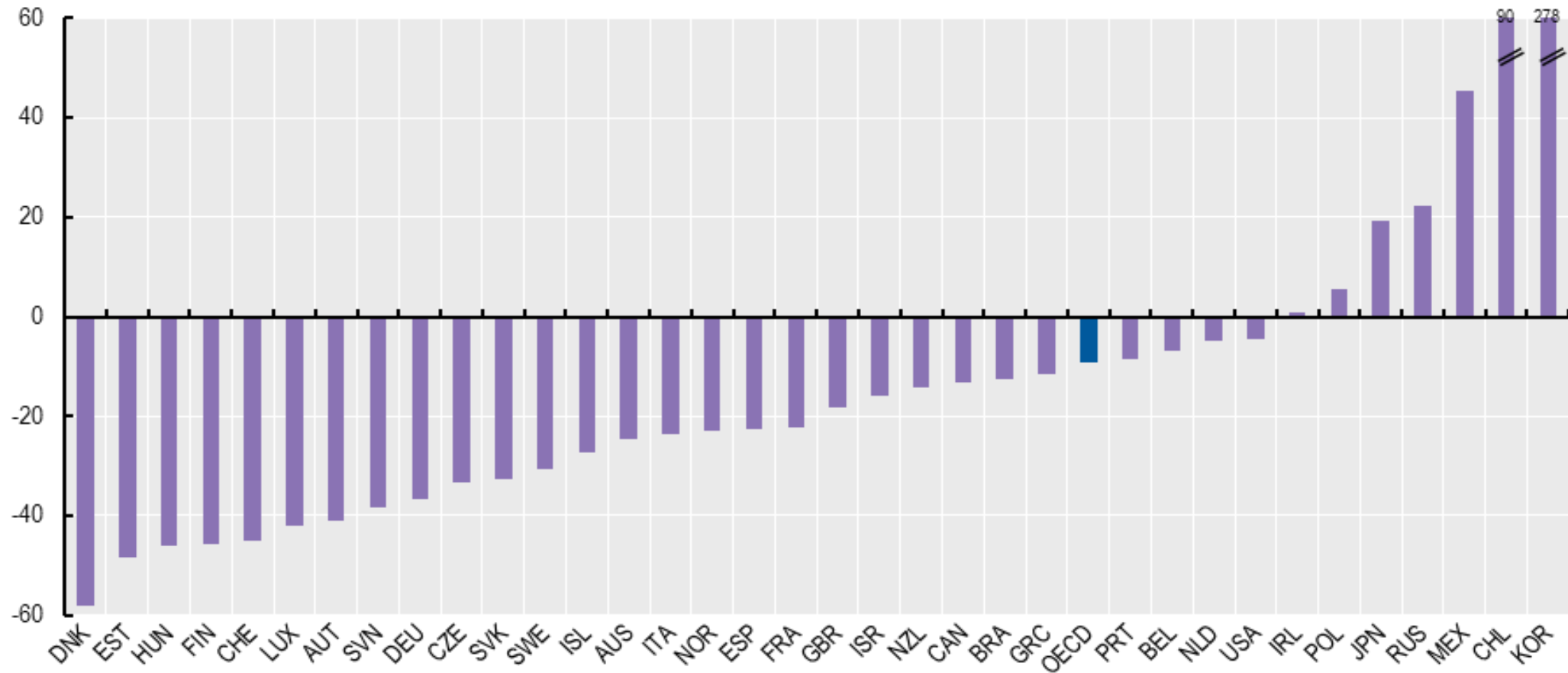
OECD-maiden itsemurhakuolleisuuden kehitys 1990-2011



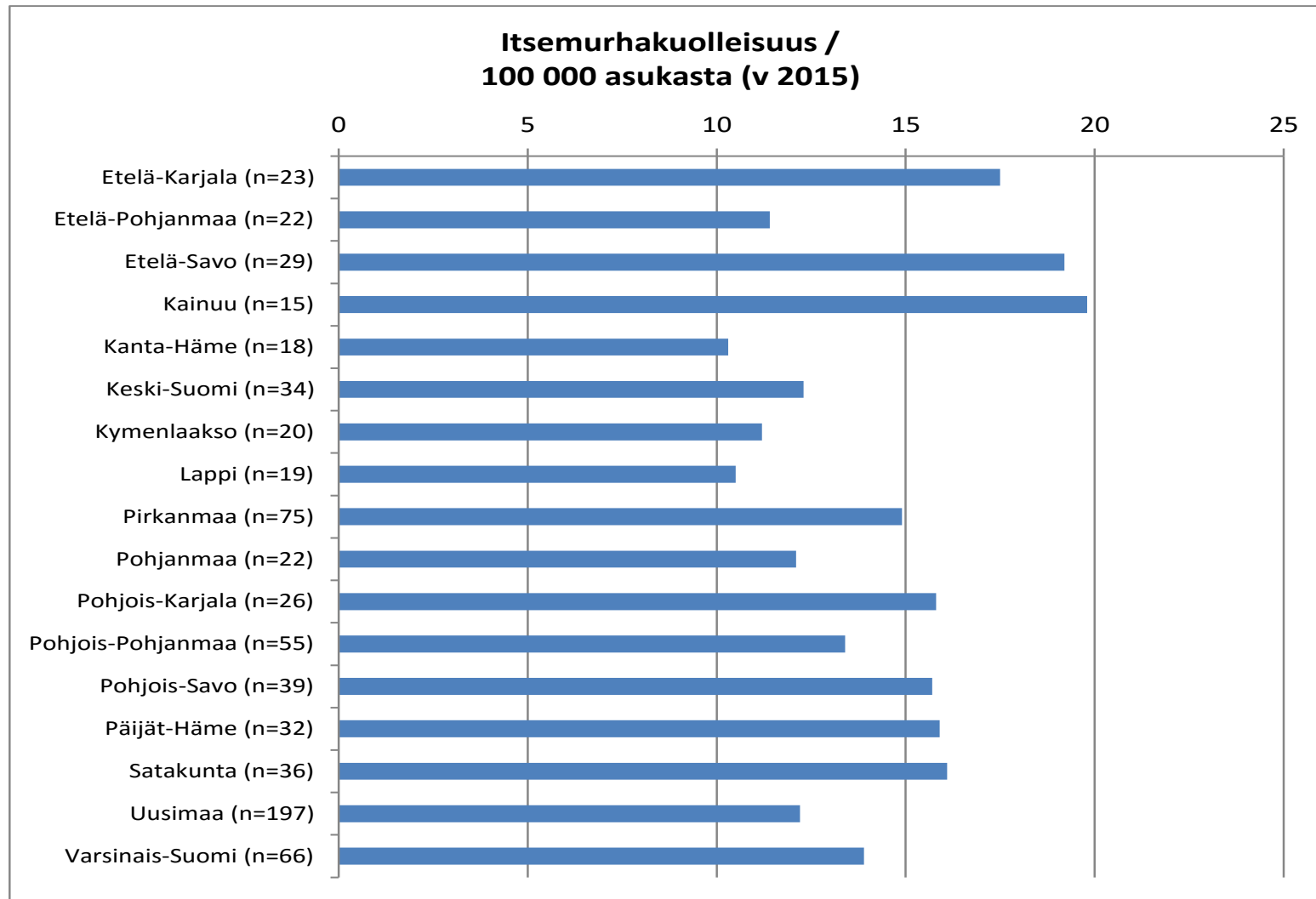
Itsemurhakuolleisuus Suomessa on edelleen OECD-maiden keskiarvon yläpuolella



Itsemurhakuolleisuuden muutos (%) OECD-maissa 1990-2011; Suomi -45,7 % !



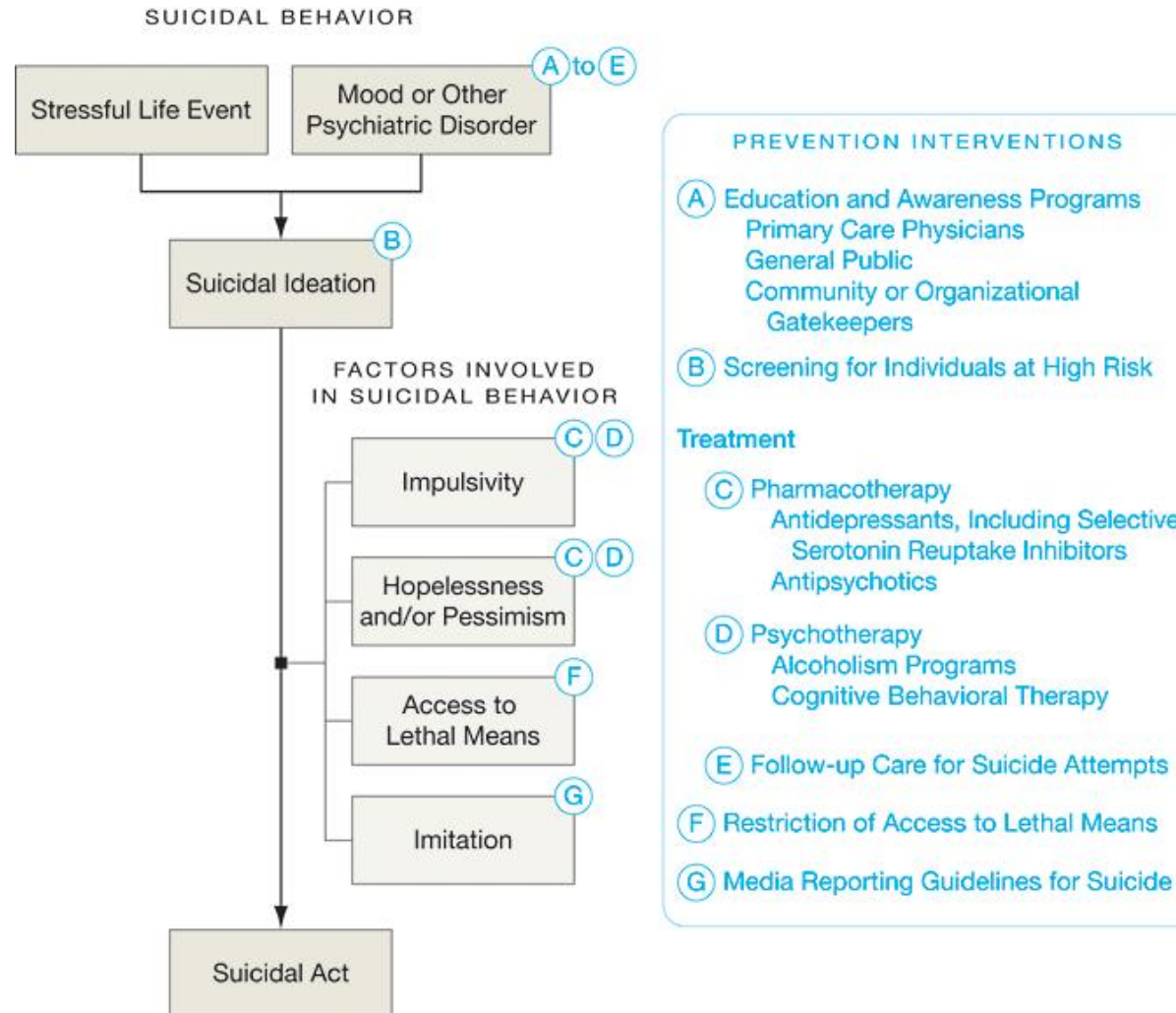
ITSEMURHAT (N=731) JA ITSEMURHAKUOLLEISUUS (13,3 /100 00) SUOMESSA 2015 MAAKUNNITTAIN



Miksi ihmiset tekevät itsemurhia?

- **Itsemurhan kehityskulku (itsemurhaprosessi):**
Taustalla olevat perinnölliset alttiudet ja yksilönkehitystä ohjanneet tekijät
- **Harvinaisen tapahtuman yksilölliset ajankohtaiset syyt:**
Depressio, päihteet, psykoosi, persoonallisuuden epävakaus, impulsiivisuus, aggressiivisuus, somaattiset sairaudet ja oireet, ylipäätään sietämätön olo
- **Lähipiirin turvaverkon pitävyys:**
Parisuhde, perhe, suku, työyhteisö, merkitsevät suhteet ylipäätään
- **Yhteiskunnan tuki, palvelut ja paineet:**
Hyvin toimiva yhteisö ja yhteisöllisyys suojaavat yksilöä, tukirakenteiden pirstoutuminen jättää yksilön oman selviytymisensä varaan
- **Kulttuuriset tekijät:**
Kulttuuri muodostaa syvärakenteen, joka vähentää tai lisää yksilön itsemurhan todennäköisyyttä

Targets of Suicide Prevention Interventions



Mann, J. J. et al. JAMA 2005;294:2064-2074.

Suicide prevention strategies revisited: 10-year systematic review. Zalsman G, & al. Lancet Psychiatry 2016;3(7):646-59.

- Vuoden 2005 jälkeen **tieteellinen näyttö prevention vaikuttavuudesta** on vahvistunut joidenkin interventioiden osalta
- **Vaarallisten itsemurhamenetelmien saatavuuden rajoittaminen ja vaarallisten paikkojen suojaaminen:** vaaralliset lääkkeet, hyppäämisen estäminen, ym.
- **Koulujen tietoisuuden lisäämistä kehittävät ohjelmat:** ongelmien tunnistaminen, puheeksi ottaminen, avun hakeminen
- **Vakavien mielenterveyshäiriöiden hoito:** klotsapiini (skitsofrenia), litium (kaksisuuntainen mielialahäiriö)

WHO:n suositus (2014): ”Itsemurhien ehkäisy on globaali velvollisuus”

- Seuraa itsemurhatilannetta (”Mikä on ongelma”) >
- Tunnista riskitekijät ja suojaavat tekijät (”Mitkä ovat syyt ja miten niiden vaikutuksia voidaan ehkäistä”) >
- Suunnittele interventiot ja arvioi ne (”Mikä toimii ja kenelle”) >
- Toteuta ja levitä hyvin toimivia käytäntöjä sekä seuraa vaikutuksia itsemurhatilanteeseen (”Vahvista hyvää, vähennä huonoa”) >

Kansallisten strategioiden osa-alueet (WHO 2014)

- Väestön itsetuhokäyttämisen tiedonkeruu ja seuranta
- Itsemurhamenetelmien saatavuuden rajoittaminen
- Vastuullisen tiedotuksen edistäminen mediassa
- Palveluiden saatavuuden edistäminen itsemurhavaarassa oleville
- Koulutus avainhenkilöille
- Kliinisen hoidon laadun ja vaikuttavuuden parantaminen
- Kriisihoidon ja päivystyspalveluiden turvaaminen
- **Postventio: Itsemurhien jälkivaikutusten minimointi**
- Tietoisuuden lisääminen itsemurhien ehkäisyn mahdollisuuksista
- Leimautumisen vähentäminen avun hakemisen esteenä
- Tutkimuksen, koulutuksen ja palveluiden kehittämisen **keskittäminen**

Mitä Suomessa pitäisi tehdä nyt?

- **Tiedostaa** ajankohtainen itsemurhatilanne ja seurata kehitystrendejä maan eri osissa ja väestöryhmissä tietotuotannon (THL) avulla ja **viestiä** niistä tehokkaasti
- **Varautua** STM:n vastuualueelle sijoittuvan valtakunnallisen strategian valmisteluun jo nyt, mutta ryhtyä sen toteuttamiseen vasta palvelurakenteen toiminnan vakiinnuttua riittävästi (2020-)
- **THL ja LUOVA** (Valtion lupa- ja valvontavirasto 2020) olisivat sopia virastoja itsemurhatilanteen **tietotuotannossa** koskien itsemurhia ja palvelujärjestelmän toiminnan **evaluaatiota** ja koko väestöön kohdistuvien **universaalien ehkäisytoimien** suunnittelussa
- Olisi luontevaa, että preventiivisten toimenpiteiden **alueellinen** suunnittelu, toteuttaminen ja arviointi siirrettäisiin pysyväksi tehtäväksi **viidelle yliopistopiirille** (nykyiset erä-alueet), joiden vastuulla olisi riskiväestöihin kohdistuva preventiivityö (**selektiivinen preventio**) sekä korkean itsemurhariskin piiriin kuuluvien auttaminen (**indikatiivinen preventio**).
- Ehkäisyn tulisi lähteä **alueellisista tarpeista** ja interventioiden tulisi **perustua näyttöön vaikuttavuudesta**, myös kustannusvaikuttavuudesta
- Alueellisten toimenpiteiden tulisi olla tarpeen **moniammatillista ja sektorirajat ylittävää** usean organisaatiotason koordinoitua yhteistyötä: **kattava ja integroitu systeeminen lähestymistapa**
- **Koulutussisältöjen päivittäminen** peruskoulutuksesta korkeakoulutukseen asti tietojen, taitojen ja asenteiden muokkaamiseksi
- **Muut toimijat koordinoitusti mukaan** (vapaaehtoistyö, järjestöt, yksityiset palvelut ja muut toimijat koordinoitusti mukaan)
- **Heti toimiin itsemurhan jälkivaikutusten minimoimiseksi** (läheiset, auttajat, lähiyhteisöt)

Kannattaako itsemurhien ehkäisy?

- Kannattaa sekä arvopohjaisesti että toimintakykyisyyden ja taloudellisten vaikutusten vuoksi
- Yksilöä ei unohdeta
- Yhteiskunta ja yhteisöt korjaavat itseään ja hyötyvät siitä
- Lähtökohtana tunteet ja tieto sekä selkeät tavoitteet
- Tavoitteena itsemurhakuolleisuuden laskun jatkuminen ja pääsy sekä OECD:n että EU-27:n tason alapuolelle

Miten voin auttaa ja mihin voin ottaa yhteyttä?

Jos joku, jonka tunnet on itsemurhavaarassa, toimi seuraavasti (THL):

- Älä jätä häntä yksin.
- Poista hänen ulottuviltaan aseet, alkoholi, lääkkeet, huumeet tai terävät esineet, joita hän voisi mahdollisesti käyttää itsemurhan yrittämiseen.
- Soita valtakunnalliseen kriisipuhelimeen numeroon 010 195 202 ma-pe klo 9.00–6.00, la klo 15.00–6.00 ja su klo 15.00–22.00.
- Jos tarvitset välitöntä hätäapua, soita yleiseen hätänumeroon 112.
- Vie hänet sairaalan päivystykseen, tai pyydä apua terveydenhuollon ammattilaisilta.