

Pašnāvība. Paškaitējums. Psihiatra skatījums

Agnese Gaibišele, psihiatre
Nacionālais psihiskās veselības centrs

2024.gada novembrī



Kas ir psihiskā veselība?



Psihiskās labklājības stāvoklis, kurā cilvēks spēj:

- tikt galā ar ikdienas normālo stresu,
- veikt pašattīstības aktivitātes un īstenot savu potenciālu,
- mācīties un strādāt produktīvi,
- piedalīties un dot ieguldījumu sabiedrības norisēs.



Kas ir psihiskie traucējumi?

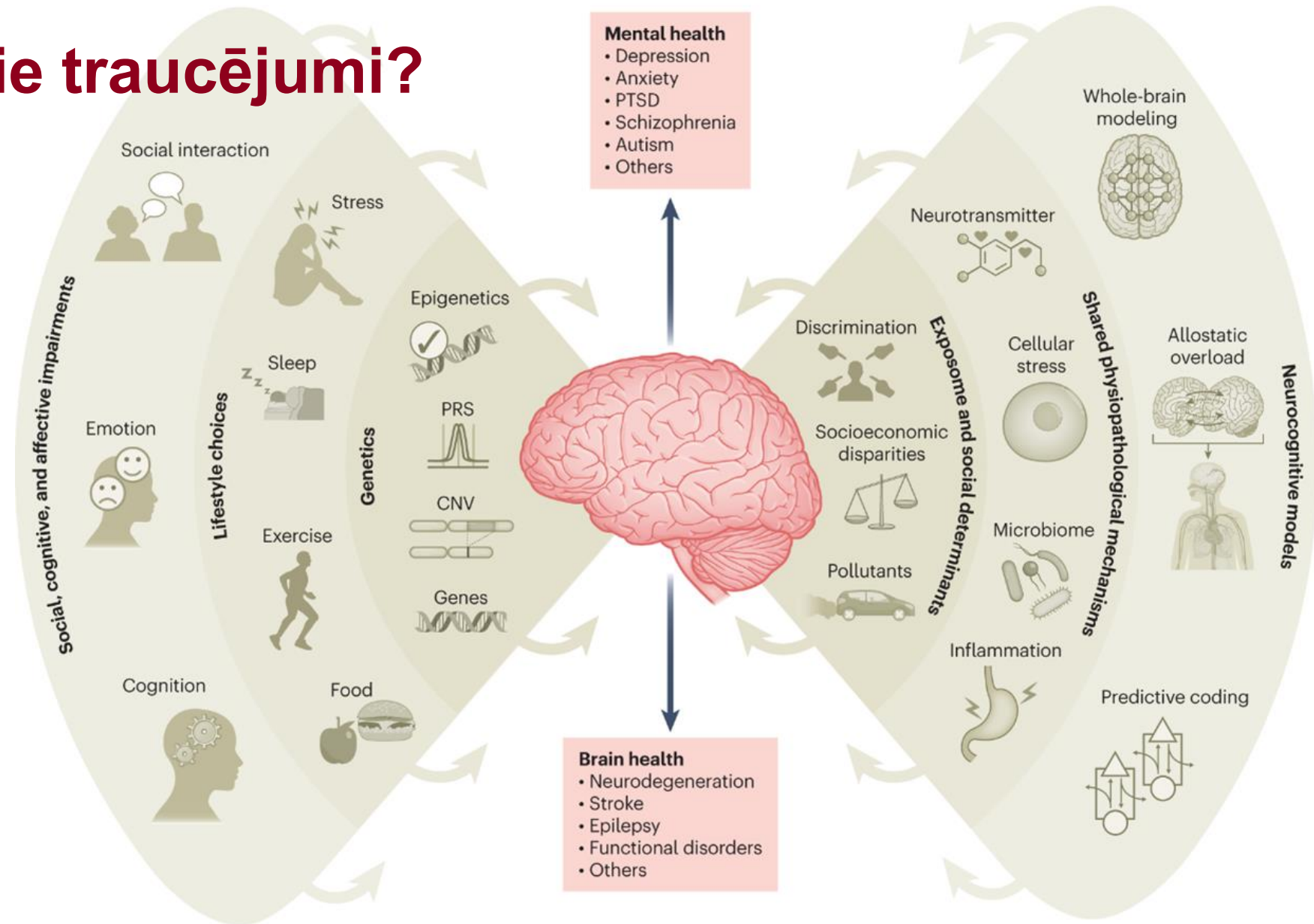
**Bioloģiski,
psiholoģiski,
sociāli faktori**



**Traucējumi
kognitīvajā sfērā,
emociju regulācijā,
uzvedībā**



**Draudi
Distress
Deviācija
Disfunkcija**



Psihiskie traucējumi (SSK-10)

F0 **Organiski** psihiski traucējumi (demence u.c.)

F1 **Psihoaktīvo vielu** lietošanas izraisīti psihiski traucējumi

F2 **Šizofrēnija** (u.c. psihotiski traucējumi)

F3 **Garastāvokļa** traucējumi (depresija, mānija)

F4 **Neirotiski** traucējumi (trauksme, panikas lēkmes, OKT, adaptācija, somatoformi traucējumi)

F5 Ar **somatiskiem faktoriem** saistīti sindromi (miega, ēšanas traucējumi u.c.)

F6 **Personības un uzvedības traucējumi** (robežstāvokļa personība, dzimumidentitātes traucējumi, piromānija u.c.)

F7 **Garīga atpalcība**

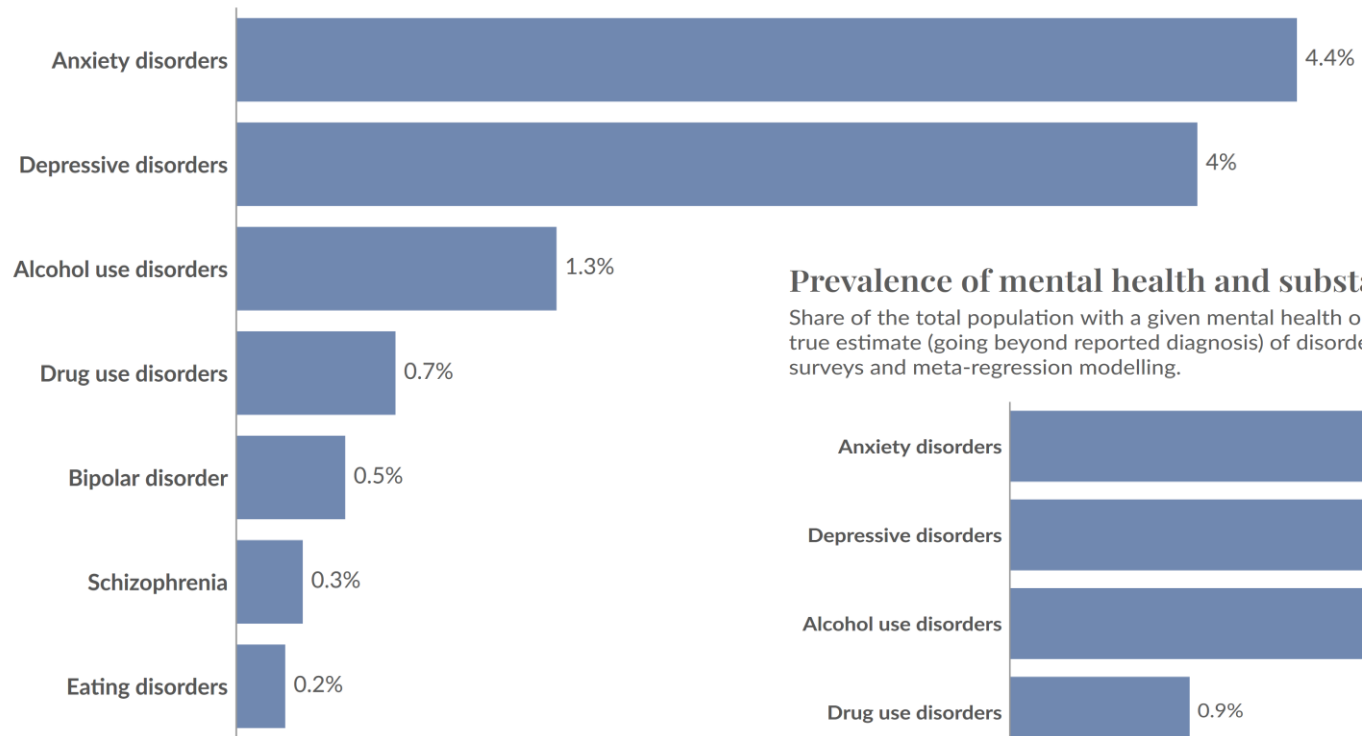
F8, F9 **Bērnībā sākušies** psihiskās attīstības, uzvedības un emocionāli traucējumi (valodas, motori attīstības traucējumi, autisms, UDHS u.c.)



Prevalence of mental health and substance use disorders, World, 2021



Share of the total population with a given mental health or substance use disorder. Figures attempt to provide a true estimate (going beyond reported diagnosis) of disorder prevalence based on medical, epidemiological data, surveys and meta-regression modelling.

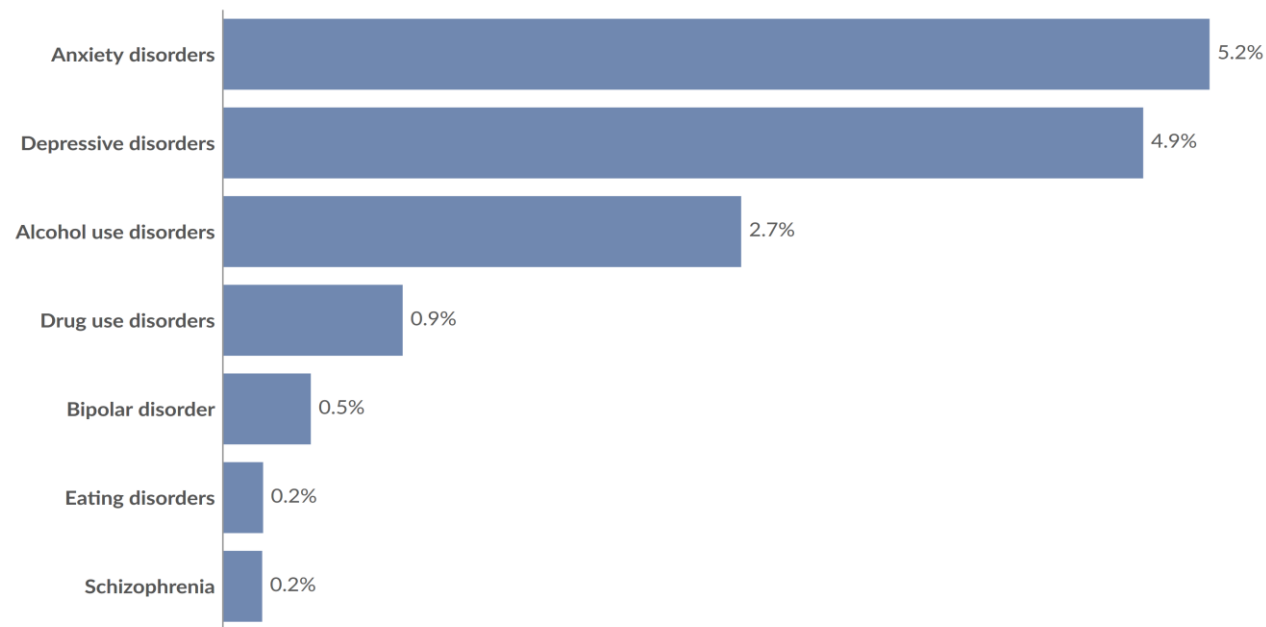


Data source: IHME, Global Burden of Disease (2024)

Prevalence of mental health and substance use disorders, Latvia, 2021



Share of the total population with a given mental health or substance use disorder. Figures attempt to provide a true estimate (going beyond reported diagnosis) of disorder prevalence based on medical, epidemiological data, surveys and meta-regression modelling.



Data source: IHME, Global Burden of Disease (2024)

OurWorldinData.org/mental-health | CC BY



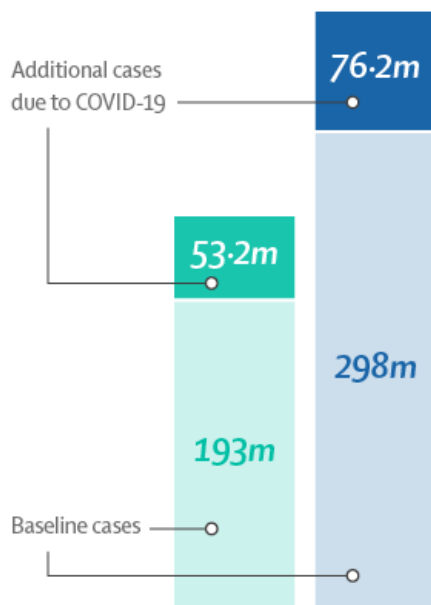
The COVID-19 pandemic has had a large and uneven impact on global mental health

Cases of mental disorders rose sharply during the pandemic

Cases in 2020

Major depressive disorder

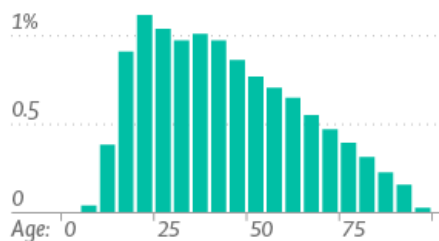
Anxiety disorders



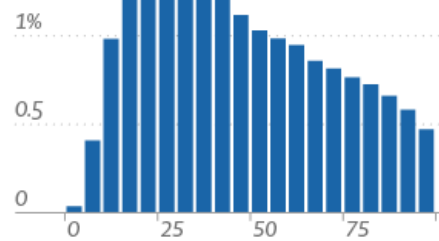
Younger people were hardest hit

Additional prevalence due to COVID-19, by age

Major depressive disorder



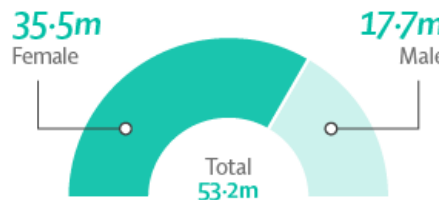
Anxiety disorders



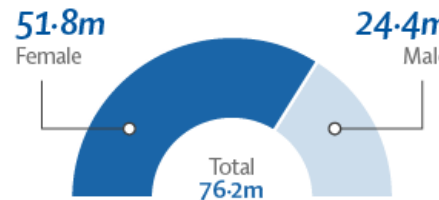
Increases were higher among females than males

Additional cases due to COVID-19, by gender

Major depressive disorder



Anxiety disorders



Read the full paper: Santomauro DF, Mantilla Herrera AM, Shadid J, et al. Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet* 2021. Published online October 8.

THE LANCET



Darba drošības un vides veselības institūts



Psihiskie traucējumi un pašnāvības

Comparison of diagnosis-specific HRs of suicide

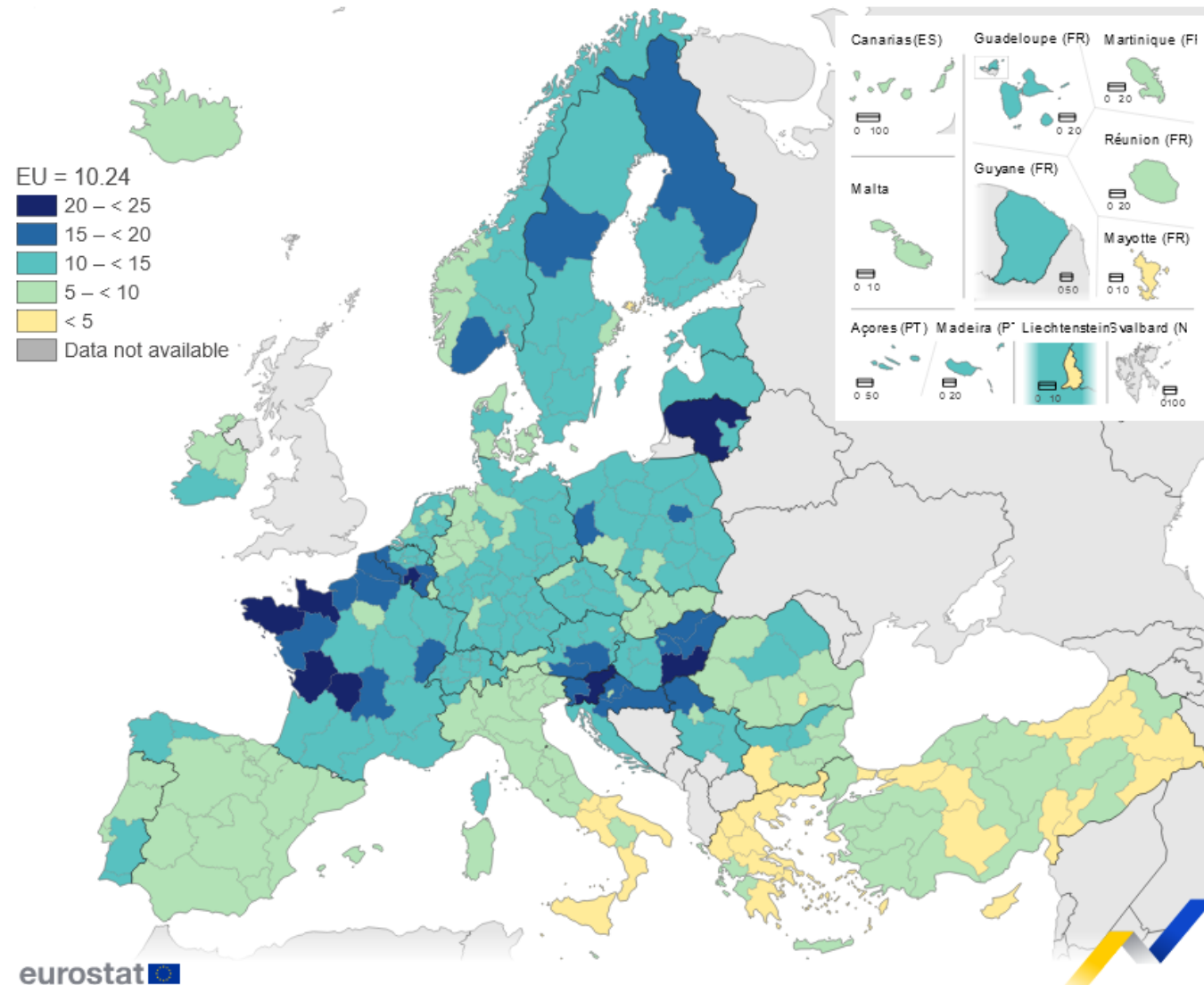
Diagnosis	HR ^a (95% CI)	P value
Psychotic disorder	4.16 (2.86–6.05)	< 0.001
Bipolar disorder	3.13 (2.07–4.75)	< 0.001
Substance related disorder	3.12 (1.83–5.55)	< 0.001
Depressive disorder	2.34 (1.60–3.42)	< 0.001
Unspecified mood disorder	1.92 (1.13–3.26)	0.016
Organic mental disorder	1.58 (1.03–2.42)	0.036
Sleep disorder	1.47 (0.82–2.64)	0.198
Anxiety disorder	1.05 (0.66–1.67)	0.833
Other	1	Reference

doi: 10.3346/jkms.2020.35.e402



Standardised death rate due to intentional self-harm, by NUTS 2 regions in 2021

(Number of deaths due to intentional self-harm per 100 000 inhabitants)



eurostat

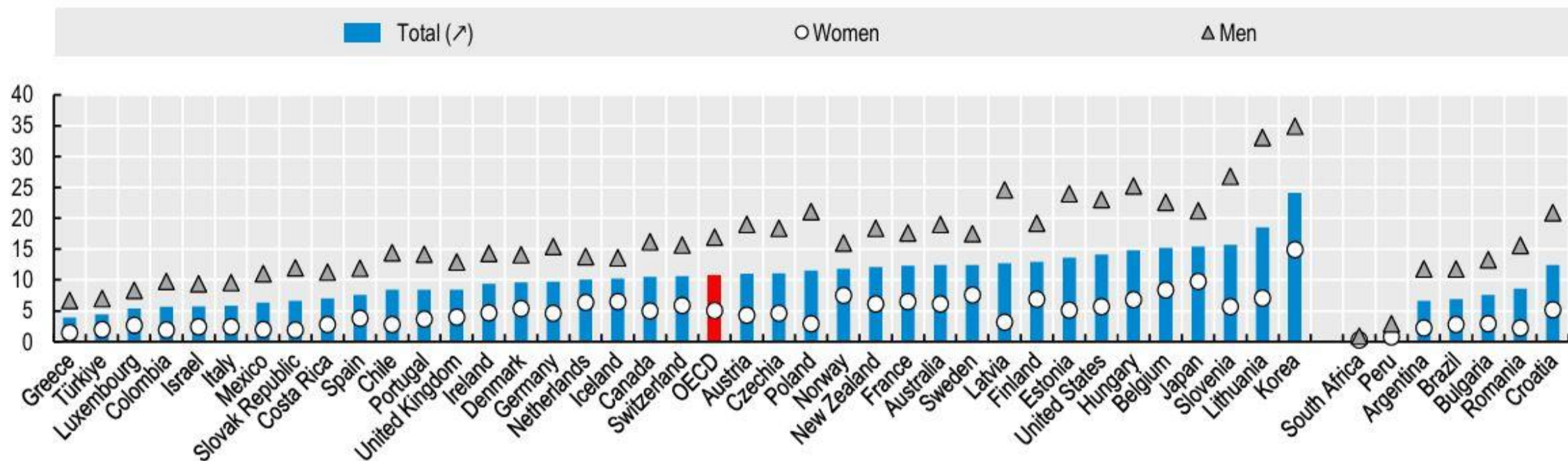
Source dataset: hlth_cd_asdr2

Administrative boundaries: © EuroGeographics © UN-FAO © Turkstat
Cartography: Eurostat – IMAGE, 09/2024



Figure 7.4. Suicide rates are between two and eight times higher for men than for women across OECD countries

Age-standardised suicide rate per 100 000 population, by gender, 2021 (or nearest year)



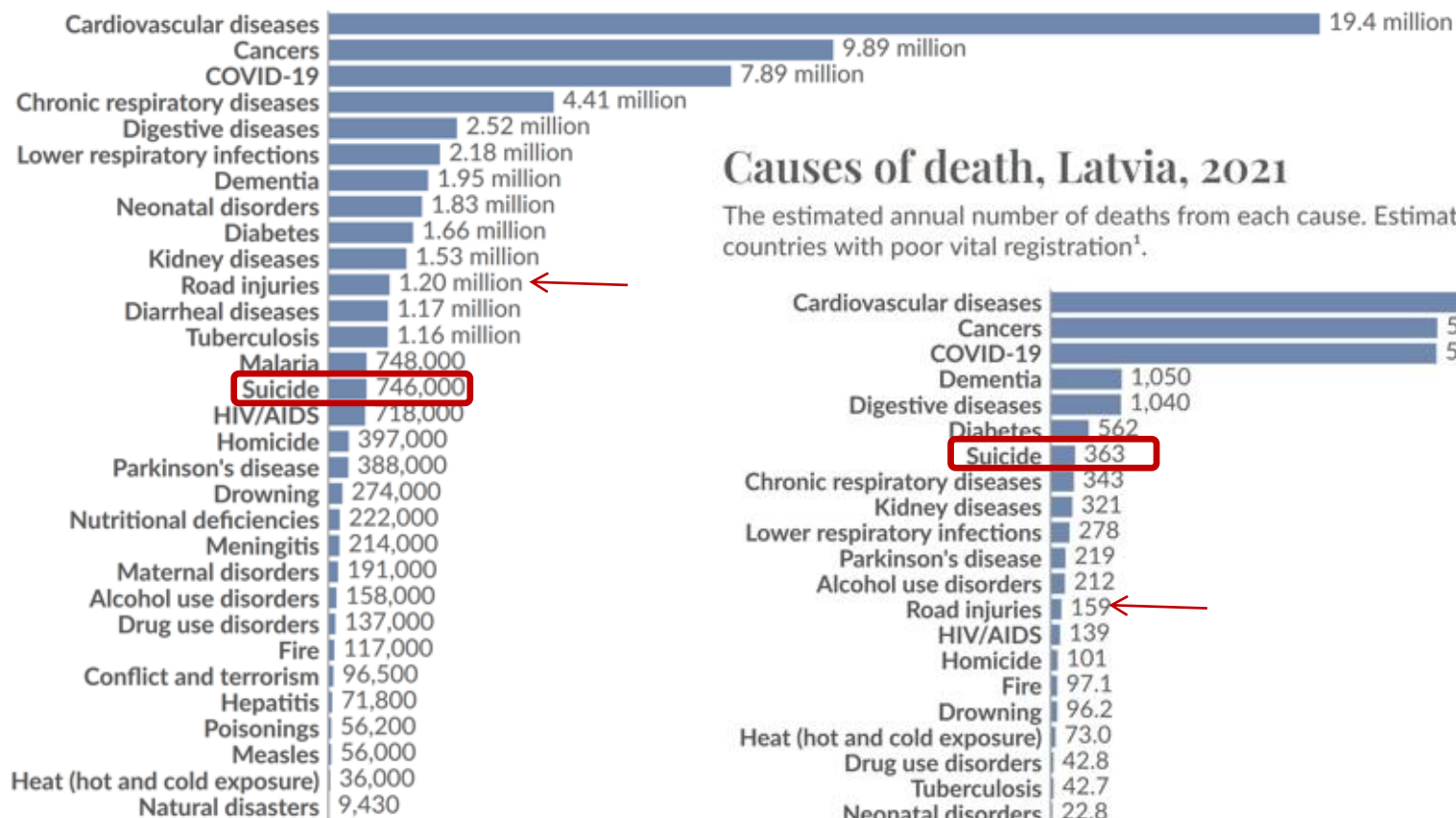
Source: OECD Health Statistics 2023, <http://dx.doi.org/10.1787/health-data-en>.

StatLink  <https://stat.link/h5f1cr>

Causes of death, World, 2021



The estimated annual number of deaths from each cause. Estimates come with wide uncertainties, especially for countries with poor vital registration¹.

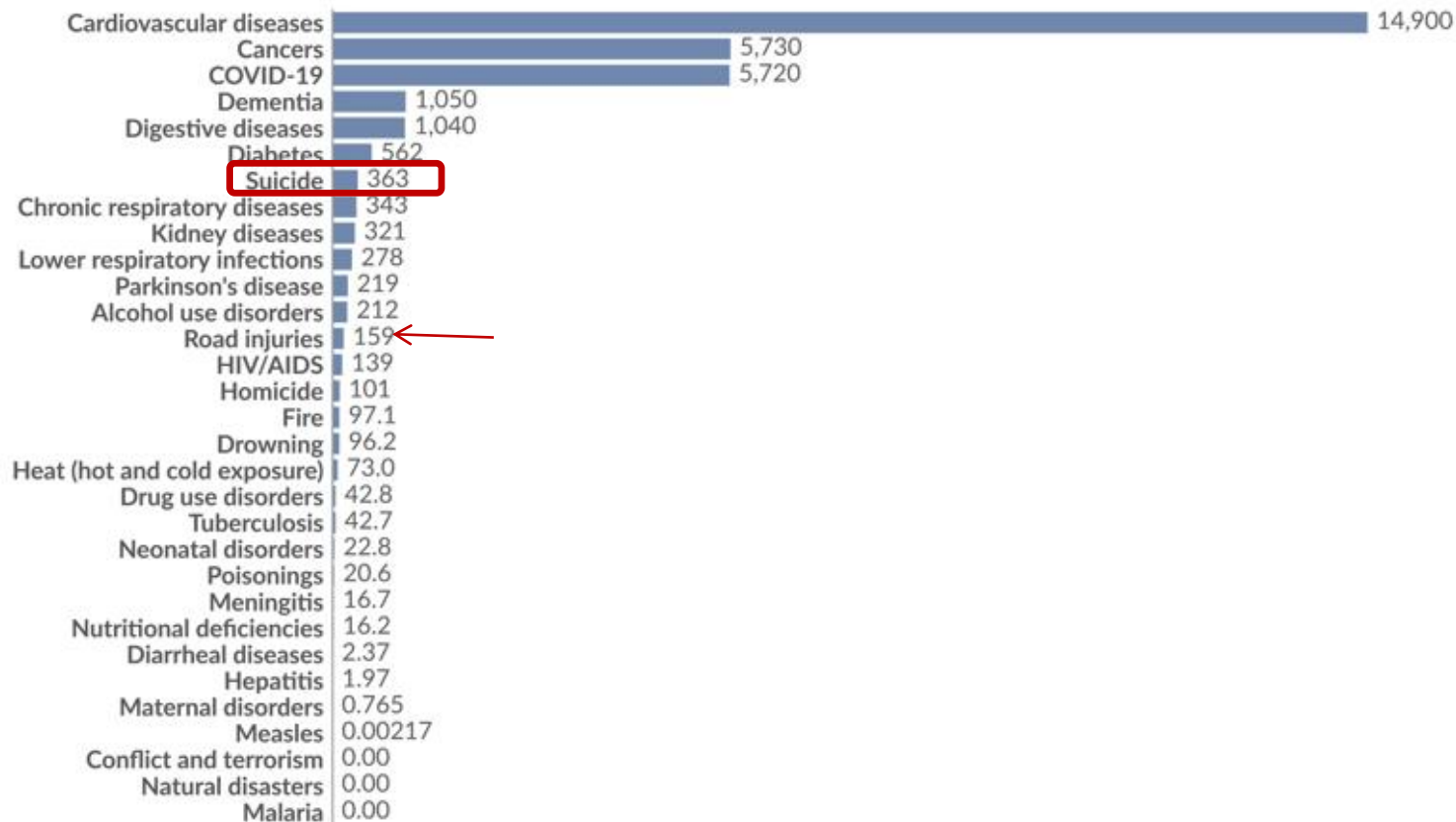


Data source: IHME, Global Burden of Disease (2024)

Causes of death, Latvia, 2021



The estimated annual number of deaths from each cause. Estimates come with wide uncertainties, especially for countries with poor vital registration¹.



Data source: IHME, Global Burden of Disease (2024)

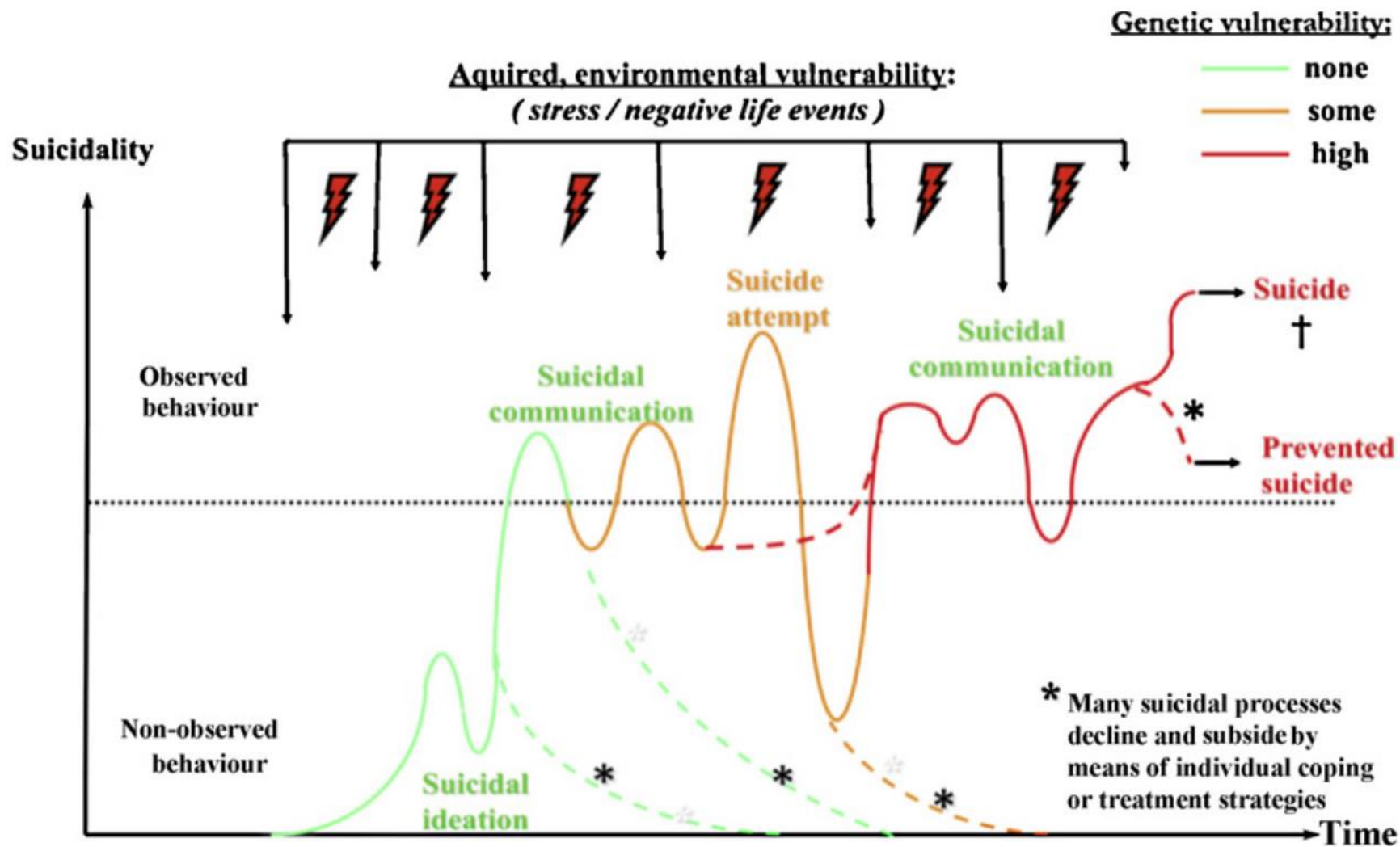


Kas ir pašnāvība?

- **Pašnāvības idejas** – domāšana par pašnāvību vai tās plānošana.
- **Pašnāvības mēģinājums** – pret sevi vērsta, potenciāli nāvējoša uzvedība ar mērķi mirt, bez fatālām sekām.
- **Pašnāvība** – pret sevi vērstas mērķtiecīgas, iznīcinošas uzvedības izraisīta nāve (tīša sevis nonāvēšana), kas veikta ar pilnu izpratni par savas rīcības neatgriezeniskām sekām.
- **Pašnāvnieciska uzvedība** - process no domām par pašnāvību līdz pašnāvības mēģinājumam un pabeigtai pašnāvībai.



Suicidāla procesa evolūcija



The European Psychiatric Association (EPA) guidance on suicide treatment and prevention, European Psychiatry 27 (2012) 129–141



Kas ir paškaitējums?

Pret sevi vērsta mērķtiecīga uzvedība kā saindēšanās, pašsavainošanās, neatkarīgi no motivācijas.

- Biežāk pie psihiskiem traucējumiem ar emocionālu distresu (negatīva emocionalitāte, depresija, trauksme, emociju disregulācija).
- Personībai raksturīga sevis kritizēšana, tendence negatīvās emocijas vērst pret sevi.

Nejaušs paškaitējums (*unintentional nonsuicidal self-injury*) – pie psiholoģiska stresa, emociju apspiešanas, impulsivitātes, atkarības, perfekcionistiem.

<https://doi.org/10.23838/pfm.2024.00114>



Paškaitējuma funkcija

1. Intra-personāla (uz sevi fokusēta) funkcija:

- Biežāk – ātri atvieglot/ samazināt intensīvas negatīvās emocijas.
- $>1/2$ – pret sevi vērstas dusmas, sevis sodīšana – saistība ar pastiprinātu sevis kritizēšanu.

2. Inter-personāla (uz apkārtējiem fokusēta) funkcija - ietekmēt citus.

- Reti citas funkcijas – parādīt emocionāla distresa fiziskas pazīmes, pievērst sev uzmanību, izraisīt apkārtējo reakciju.

Parasti nav mērķa sevi nogalināt.

Nozīmīgs pašnāvības riska faktors!

doi: 10.1177/070674371405901101



Pašnāvības riska faktori

- Pašnāvība ģimenes vēsturē
- Nestabilitāte ģimenē, īpaši vardarbības situācijas
- Nesens tuvu attiecību zaudējums
- Traumatiska zaudējuma gadadiena vai nesena traumatiska pieredze
- Izteiktas emocionālas ciešanas, ko rada senāk pārdzīvota vardarbība (fiziska, emocionāla, seksuāla)
- Dzīvošana vienam
- **Iepriekš pašnāvības mēģinājums**
- Detalizēts pašnāvības plāns
- Vielu lietošanas atkarība
- Depresija, krasas garastāvokļa maiņas
- Psihoze
- Neveiksmīga medikamentozā ārstēšana
- Ilgstoša bezcerības, bezpalīdzības sajūta



Īpaši akūti pašnāvības riska faktori



- **Sociāla norobežošanās** – fiziska, emocionāla, no ģimenes, draugiem, sabiedrības
- **Uzbudinājums** – psihisks, motors: spriedze, bezmiegs
- **Bezcerība**, bezizejas sajūta: «**es esmu nasta citiem**», «tikai apgrūtinu citus», «dzīve nav dzīvošanas vērtā», vainas sajūta, tukšuma sajūta, nejūtība
- Runāšana, rakstīšana par nāvi/ pašnāvību
- Skaidrs pašnāvības plāns, noformulēts nolūks
- Priekšdarbi: sakrāti medikamenti, nopirkts šaujamierocis, testaments, atvadu vēstule, pabeigti iesāktie darbi, vērtību atdāvināšana
- Pašdestruktīva uzvedība – bezrūpīga, bezatbildīga braukšana
- Pēkšņs miers



Aizsargfaktori

- Perspektīvas sajūta – pauž cerības, ka nākotnē situācija varētu uzlaboties, izsaka nākotnes plānus
- Empātija – nevēlas izraisīt ciešanas ģimenei, draugiem
- Reliģiski apsvērumi
- Sociālā atbalsta loks



MĪTS

- Ja kāds runā par pašnāvību, maz ticams, ka to izdarīs. Viņš meklē uzmanību.

- Runājot par pašnāvību ar nomāktu cilvēku, viņu var provocēt uz rīcību.

REALITĀTE

- Daudzi, kuri izdarījuši pašnāvību, iepriekš runājuši par savām jūtām, domām, plāniem.
- Dažreiz pašnāvības mēģinājums ved pie pirmā kontakta ar tiem, kas spēj sniegt palīdzību.
- Izmisuma sauciens pēc palīdzības nav tas pats, kas vajadzība pēc uzmanības.

- Cilvēki ar suicidālām domām izjūt atvieglojumu, kad kāds par to uzzina, ir spējīgs palīdzēt.
- Sarunas par pašnāvību mazina nemieru, cilvēks var justies emocionāli atbrīvots, izprasts.



MĪTS	REALITĀTE
<ul style="list-style-type: none"> • Pašnāvība ir reakcija uz stresu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pašnāvība ir nenormāls stresa iznākums. Katrs izjūt stresu, bet ne katrs veic pašnāvību. • Pašnāvības mēģinājums var sekot pēc akūta stresa (šķiršanās, konflikts), bet tas ir palaidējfaktors nevis cēlonis.
<ul style="list-style-type: none"> • Pašnāvība vienmēr ir impulsīva rīcība. 	<ul style="list-style-type: none"> • Parasti pašnāvību izdarījušiem iepriekš ir bijušas suicidālas domas, viņi pārdomājuši dzīvi pirms pašnāvības.
<ul style="list-style-type: none"> • Tie, kuriem tiešām ir pašnāvības risks, nav ambivalenti, nešaubās. 	<ul style="list-style-type: none"> • Suicidalitātes intensitāte ir mainīga laikā, parasti notiek iekšējā cīņa.

Kā runāt ar pašnāvnieciski noskaņotu cilvēku?

Būtiski elementi pašnāvnieciskas uzvedības gadījumā:

- **Impulsivitāte** – pašnāvība ir impulsīvs fenomens, bet, impulss ir pārejošs. Ja atbalstu sniedz impulsa brīdī, krīzi var novērst.
- **Ambivalence** jeb divējādas izjūtas – emocionāla cīņa starp gribu dzīvot un vēlmi nomirt. Pašnāvības risku var mazināt izmantojot ambivalences faktoru, lai pastiprinātu gribu dzīvot.
- **Rigiditāte** - ierobežotība domāšanā, «vai nu/ vai” modelis. **Paplašini redzējumu, piedāvā cerību, ka iespējamās alternatīvas izvēles, ne tikai nāve kā vienīgais risinājums.**



Kā runāt ar pašnāvnieciski noskaņotu cilvēku?

- Sarunu var **uzsākt**, sakot: «es raizējos par Tevi» - ar savām sajūtām.
- **Klausies, dod iespēju cilvēkam runāt** par saviem pārdzīvojumiem.

Pamāj ar galvu, «protams», «sapratu», «pastāsti vairāk», «lūdzu, turpini».

- **Izrādi empātiju un ieinteresētību**

«Es redzu, ka Tev pēdējā laikā grūti klājas»

«Izskatās, ka notikušo Tu smagi pārdzīvo, ka ar to gūti tikt galā.»

«Ļauj man saprast, kā tu pašlaik jūties.» «Vai Tu vari dalīties savās raizēs?»

«Vai Tu jūties izmisis, nelaimīgs, bezpalīdzīgs?»

«Pastāsti man, kas notiek» «Kā Tev pēdējā laikā klājas?»

«Šādās grūtās situācijās cilvēki mēdz domāt pat par pašnāvību, vai Tev arī šādas domas ir bijušas?»



Kā runāt ar pašnāvnieciski noskaņotu cilvēku?

- **Nevērtē, netiesā, nepiekrīti paturēt pašnāvības nodomus noslēpumā**

NESAKI: «Kā Tu vari tā domāt!» «Kas ar Tevi nav kārtībā?»

- **Nelieto klišeiskas frāzes, neminimizē**

«Izskatās, ar Tevi viss taču ir kārtībā» «Redzu, ka Tu labi tiec galā»

«Nekas liels jau nav noticis, vai ne?» «Gan jau viss būs labi»

«Tur nav par ko satraukties» «Viss ir tikai Tavā galvā»

- **Nebaidies jautāt:**

«Vai Tu esi nolēmis izdarīt pašnāvību?» «Kādā veidā Tu to domā darīt?»

«Vai Tev ir pieejami līdzekļi (tabletes, ierocis)?» «Kad Tu to domā darīt?»



Palīdzības iespējas

- Ja cilvēks ir emocionāli nomākts, ar neskaidrām pašnāvnieciskām domām, **iespēja runāt par savām izjūtām** ar kādu, kurš uzklausa rūpīgi un iejūtīgi, **var būt pietiekama**, lai viņš šīs domas mainītu.
- Izveido **drošu vidi** – aizvāc līdzekļus (pesticīdus, medikamentus, ieročus) pašnāvības veikšanai.
- **Mobilizē cilvēka sociālā atbalsta loku** – ģimenes locekļus, draugus.



Palīdzības iespējas

- **Psihoterapeita, psihologa konsultācija** (www.arstipsihoterapeiti.lv, www.kbt.lv)
- **Krīzes centri:** diennakts krīzes tālrunis Skalbes: 116123
<https://ld.riga.lv/pakalpojumi/socialie-pakalpojumi/krizes-centri/>
- **NMPD** dzīvību apdraudošās situācijās: 113
- **Psihiatra konsultācija** – tiešās pieejamības speciālists

Ambulatora konsultācija - ja anamnēzē psihiski traucējumi, bijis pašnāvības mēģinājums, alkoholisms, pašnāvība vai psihiski traucējumi ģimenē, smaga fiziska saslimšana, nav sociālā atbalsta.

Stacionāra ārstēšana – atkārtotas domas par pašnāvību, izteikta vēlme mirt tuvākās stundās vai dienās, panikas lēkme, detalizēts pašnāvības plāns.

Informatīvās mājaslapas:

- www.nenoversies.lv - informatīvi materiāli par psihisko veselību, pieredzes stāsti
- www.depresija.lv - par depresiju, palīdzības iespējām, pašnovērtēšanas tests



Paldies par uzmanību!

