

Što nam o prevenciji suicida mogu reći oprostajna pisma?

Stefani Diatlovska

Filozofski fakultet u Zagrebu
Odsjek za psihologiju
ORCID: 0000-0002-8040-136X

SAŽETAK

Ključne riječi: samoubojstvo, oprostajna pisma, teoretsko - konceptualna analiza, prevencija samoubojstva

Samoubojstvo je fenomen koji se istražuje brojnim metodama već dugi niz godina kako bi se što jasnije istražili razlozi u podlozi tog čina. Najnovija istraživanja fokusiraju se na proučavanje oprostajnih pisama koja su pojedinci ostavili prije svoje smrti. Istraživanje oprostajnih pisama vršilo se različitim metodama, a najnovija metoda bavi se teoretsko-konceptualnom analizom kojom se u oprostajnim pismima pokušavaju pronaći i identificirati najvažnije teorije samoubojstva. Osim glavnih motiva u podlozi suicidalnog ponašanja, ovom se metodom nastoje otkriti i razlike između osoba koje su počinile samoubojstvo s obzirom na dob i spol, kao i razlike između pojedinaca koji su pokušali počiniti samoubojstvo i onih koji su u svojoj namjeri uspjeli. Također je vrlo interesantna mogućnost generalizacije dobivenih rezultata i način praktične primjene rezultata s ciljem poboljšanja prevencije suicidalnog ponašanja.

ABSTRACT

Keywords: suicide, suicide notes, suicide prevention, theoretical-conceptual analysis

Psychologists have been researching suicide by various methods for many years with the intention to improve understanding of the reasons behind this act. The most recent research focuses on studying suicide notes that people left before their death. Suicide notes have been studied using many different methods. The most recent method is the theoretical-conceptual analysis, which investigates the most significant suicide theories and tries to identify them among suicide notes. Aside from the main motives behind the act of suicide, this method also tries to identify gender and age differences among people who committed suicide, as well as differences between suicide attempts and completed suicides. The possibility of generalizing the results of these studies is of great importance, as well as practical application with the intention of improving suicide prevention.

UVOD

Samoubojstvo je jedan od vodećih razloga smrti u svijetu, podaci pokazuju da si otprilike jedna osoba oduzme život svakih 40 sekundi, a godišnje se na svjetskoj razini dogodi više od 800 000 samoubojstava (World Health Organization [WHO], 2015). Mišljenje društva o samoubojstvu mijenjalo se kroz povijest, pa se tako u Staroj Grčkoj i Rimu taj čin smatrao plemenitim pokazateljem slobode vlastitog izbora (Shneidman, 1985; prema Begić, 2014), a danas u nekim državama predstavlja prekršaj ili čak kazneno djelo (Begić, 2014). Prema podacima WHO-a (2019) prosječna stopa samoubojstava (broj učinjenih samoubojstava na 100 000 stanovnika u jednoj godini) u svijetu 2016. godine iznosila je otprilike 10,5. Stopa samoubojstava u Hrvatskoj jedno je vrijeme bila jako visoka (19-24) posebice u predratnom razdoblju te za vrijeme samog rata, ali se u zadnjih dvadeset godina primjećuje trend njenog smanjenja te je 2018. godine bilo zabilježeno 679 slučajeva izvršenog samoubojstva pri čemu je stopa iznosila 16,6 (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2019).

Smatra se da se rizik počinjenja samoubojstva povećava s dobi počevši između 40. i 50. godine te da je osobito visok kod starijih ljudi, iako je također jako izražen u adolescenciji i ranoj odrasloj dobi (Kaplan i Sadock, 1996). Što se tiče spolnih razlika, podaci pokazuju da je muškaraca preminulih od samoubojstva 3 puta više nego žena, ali žene 3 do 4 puta češće pokušavaju počinuti samoubojstvo (Begić, 2014). Isti autor navodi i razlike u metodama samoubojstava, pri čemu muškarci češće koriste vatreno oružje i vješanje, a žene lijekove.

FENOMEN SAMOUBOJSTVA

Postoje mnoge teorije i modeli koji pokušavaju objasniti zašto si neki ljudi oduzimaju život unatoč snažnom urođenom strahu od smrti i njihovo je shvaćanje od velike važnosti jer predstavlja temelj buduće prevencije suicidalnog ponašanja. Durkheim (1951; prema Synnott, Ioannou, Coyne i Hemingway, 2017) predlaže postojanje 4 vrste samoubojstva. Egoistično samoubojstvo uključuje pojedinca koji se nalazi nisko na razini socijalne integracije i smatra da ne pripada društvu. Altruistično samoubojstvo zahvaća osobu koja je visoko integrirana u društvo, stavlja ciljeve grupe iznad svojih i zbog njih odlučuje prekinuti svoj život. Preminuli od anomičnog samoubojstva svoj su život doživljavali besmislenim, često nakon društvenih i ekonomskih promjena koje su uzrokovale pomanjkanje i gubitak društvenih vrijednosti i normi. Fatalistično samoubojstvo se događa kada se osoba nalazi pod strogom kontrolom i osjeća da ne može ostvariti visoka očekivanja drugih.

Kako bi prevencija samoubojstva u svijetu mogla biti što uspješnija važno je poznavati moguće znakove, upozorenja i promjene u ponašanju osobe koji često prethode pokušaju samoubojstva. Jedno od takvih upozorenja je često govorenje o smrti, pričanje o načinima samoubojstva te opraštanje od bliskih osoba ili na društvenim mrežama (Čosić Pregrad, Pregrad i Puhovski, 2018). Ringel (1976) definira posebno psihičko stanje nezvezano uz psihički poremećaj koje je popraćeno visokim rizikom od samoubojstva

- presuicidalni sindrom koji obilježava smanjenje aktivnosti, interesa i motivacije za stvari u kojima je osoba prije uživala, razdražljivost i agresija. Psihološka su obilježja osoba koje razmišljaju o samoubojstvu osjećaj beznada i manje vrijednosti (Begić, 2014), povlačenje, izražen umor, neodlučnost, bezvoljnost i apatija, a ponekad i iznenadna euforija (Ćosić Pregrad i sur., 2018). Upozoravajući znakovi su i samoozljeđivanje, poklanjanje ili uništavanje svojih stvari (Ćosić Pregrad i sur., 2018), kupovina i sakupljanje oružja ili lijekova i razrađivanje plana samoubojstva (Kaplan i Sadock, 1996).

Naik (2019) navodi nekoliko skupina ljudi koje su u povećanom riziku od samoubojstva. Među njima su osobe koje su već pokušavale počinuti samoubojstvo, osobe koje imaju povijest samoubojstva u svojoj obitelji, osobe koje boluju od psihičkog poremećaja (posebice depresija i shizofrenija), ljudi koji su ovisni o alkoholu ili drogi te žrtve fizičkog, seksualnog ili cyber nasilja. Begić (2014) kao rizične čimbenike također navodi loše fizičko stanje, nepokretnost ili onesposobljenost, traumatske događaje u djetinjstvu, izostanak emocionalne podrške, osamljenost i loš socio-ekonomski status, posebice kada je povezan s važnim životnim događajima. Također naglašava kako je iznimno važno misliti na repetitivnost suicidalnog ponašanja, kao i na mogućnost prenošenja tog ponašanja na druge te obraćati pažnju na pojedince koji su pokazivali znakove suicidalnog ponašanja u prošlosti ili imaju takvu osobu u svojoj okolini (Begić, 2014).

Za što uspješniju prevenciju nužno je poznavati koji su pojedinci u povećanom riziku, koje su teorije koje objašnjavaju samoubojstvo i koji su najčešći razlozi za donošenje odluke za prekidanjem života (Naik, 2019). Svakim istraživanjem različitih aspekata samoubojstva, pa tako i oproštajnih pisama, povećava se znanje o ovoj temi.

Od velike je važnosti i razbijanje čestih mitova vezanih uz samoubojstvo. Jedan od vjerojatno najčešćih mitova je taj da osobe koje pričaju o samoubojstvu ne planiraju ga zapravo već kao cilj imaju privlačenje pozornosti. Svaki razgovor o samoubojstvu treba shvatiti ozbiljno jer većina ljudi prije nego što pokušaju izvršiti samoubojstvo potraže pomoć i pokušaju pronaći podršku upravo razgovorom. Ako se osobu u tom trenutku ne shvati ozbiljno to je može samo dodatno uvjeriti da donosi pravu odluku. Drugi je mit da osoba koja planira samoubojstvo želi umrijeti i ne može je se zaustaviti. Većina osoba koji pokušaju ili počine samoubojstvo žele živjeti, ali su u svom životu naišli na jaku bol koju žele izbjeći i ne vide drugog načina za to (Teglović, 2020). Samoubojstvo je u većini slučajeva moguće spriječiti ako se na vrijeme prepoznaju znakovi i pruži odgovarajuća podrška iz okoline.

Za bolje razumijevanje razloga u pozadini samoubojstava potrebno je razviti odgovarajuće metode istraživanja pri čemu istraživači nailaze na poteškoće jer za svaku metodu postoje određena ograničenja koja dovode u pitanje mogućnost primjene rezultata. Shneidman i Farberow (1957; prema Leenaars i sur., 2018) predlažu korištenje analiza statistika mortaliteta pojedine države, istraživanja neuspjelih pokušaja samoubojstva, analiza dokumenata (poput oproštajnih pisama) i psihološke autopsije - intervjuiranje osoba koje

su poznavale preminulu osobu i proučavanje dokumenata poput pisama i dnevnika, ali i drugih materijala poput policijskih izvještaja koji mogu pridonijeti shvaćanju okolnosti samoubojstva. Ovaj rad će se osvrnuti na nekoliko različitih pristupa analizi oprostajnih pisama te na dobivene rezultate i mogućnost njihove primjene u prevenciji samoubojstva.

ANALIZA OPROŠTAJNIH PISAMA

Oprostajna pisma često su smatrana *prozorom u dušu preminulih* (O'Connor R., Sheeshy i O'Connor D., 1999) i bila su jedan od početnih koraka u formiranju suicidologije - multidisciplinarno područje znanosti koje se temeljito bavi proučavanjem i prevencijom suicidalnog ponašanja (Lester i Leenaars, 2016). S obzirom na to da je oprostajno pismo nerijetko posljednje što ostane od preminule osobe, nema sumnje u to da sadržaj pisma predstavlja izrazito važan izvor informacija za razumijevanje razloga u pozadini tog čina. Ipak, upitna je mogućnost generalizacije pojedinih zaključaka donesenih na osnovi nečega toliko individualnog i osobnog. Shneidman (1973; O'Connor i sur., 1999), jedan od najpoznatijih teoretičara ovog područja, smatrao je kako su oprostajna pisma napisali pojedinci koji su nerijetko jako ograničeni u svojoj logici pa stoga sadržaj pisama ne može biti pretjerano informativan. U svom kasnijem radu (Shneidman, 1988; prema O'Connor i sur., 1999) prihvatio je manje ekstremno stajalište i naglasio integrativni pristup analizi pri čemu se oprostajna pisma trebaju promatrati u kontekstu života pojedinca.

Proučavanje oprostajnih pisama proces je koji je počeo davno i često nailazio na poteškoće i ograničenja zbog kojih su se morali razvijati novi pristupi ovoj temi. Analiza se u početku svodila na jednostavno opisivanje sadržaja pisma (Boismont de B, 1856; Wolff, 1931; Frederick, 1969; prema Niveau i sur., 2018). Kasnije je napredovala i fokus se premjestio na klasifikaciju pri čemu su se pronalazile zajedničke karakteristike među preminulima od samoubojstva u dobi, spolu, edukaciji, zaposlenosti i psihičkom stanju (Canetto i Lester, 1999). Klasifikacijskom analizom dobivani su zanimljivi nalazi, poput činjenice da ne postoji razlika između osoba koje prije samoubojstva pišu oprostajna pisma i onih koji ih ne pišu (Leenaars, 1988). Ipak, ona je bila ograničena heterogenošću podataka i previše osjetljiva na međukulturalne razlike (Girdhar, Leenaars, A., Dogra, Leenaars, L. i Kumar, 2004) pa se umjesto nje počeo koristiti pristup tematske analize pisama u kojoj su se pisma proučavala pomoću identifikacije pojedinih riječi i tema radi kasnije usporedbe. Taj je pristup, s druge strane, naišao na poteškoće u interpretaciji prikupljenih podataka i nije donio nove zaključke (Ogilvie, Stone i Shneidman, 1966; prema Niveau i sur., 2018) te je bila predložena teoretsko-konceptualna analiza koja će ujediniti više faktora i stvoriti višedimenzionalnu sliku fenomena samoubojstva.

TEORETSKO-KONCEPTUALNA ANALIZA

Teoretsko - konceptualna analiza, za čiji je nastanak i razvoj većim dijelom zaslužan psiholog A.A. Leenaars (Niveau i sur., 2018), objedinjuje najpoznatije teorije o samoubojstvu i na taj način tvori višedimenzionalni pristup analizi oproštajnih pisama. Teorije su svedene na 30 užih tema koje su spojene u konceptualne skupine od kojih su 5 intrapsihičkih i 3 interpersonalne. Intrapsihičke su skupine nepodnošljiva psihička patnja, kognitivna ograničenost, indirektna ekspresija, nemogućnost prilagodbe i ego, a interpersonalne su međuljudski odnosi, odbijanje - agresija i identifikacija - izlaz (Niveau i sur., 2018).

Skupina nepodnošljiva psihička patnja sadrži teme poput *Samoubojstvo kao olakšanje*, *Nemogućnost suočavanja sa životnim izazovima*, *Samoubojstvo kao bijeg od traume* i *Stanje povišene uznemirenosti* i opisuje pojedinca koji se osjeća beznadno, bespomoćno i uznemireno te izlaz pronalazi u samoubojstvu (Leenaars, De Wilde, Wenckstern i Kral, 2001). Skupinom kognitivne ograničenosti objedinjene su teme *Nadjačavajuće emocije* i *Fokusiranje na bolne događaje* te ona opisuje pojedinca čije su misli ograničene na loše događaje u njegovu životu što dovodi do ograničene logike i percepcije (Leenaars i sur., 2018). Indirektna ekspresija predstavljaju teme kao što je *Nesvjesna dinamika* i opisuju pojedinca koji ima kontradiktorne osjećaje i vjerovanja (Niveau i sur., 2018) te je na samoubojstvo vjerojatno utjecalo više faktora nego što je osoba u tom trenutku bila svjesna (Leenaars i sur., 2018). U skupini nemogućnost prilagodbe sadržane su teme poput *Neusklađeno stanje uma* te se ona odnosi na pojedinca kojeg ne privlači pomisao na budućnost i ne smatra se sposobnim za savladavanje životnih izazova, što je često popraćeno poremećajima poput shizofrenije, depresivnog ili bipolarnog poremećaja raspoloženja, anksioznosti i slično (Leenaars i sur., 2018). Skupina ego sadrži teme poput *Kompleksan i oslabljen ego* i opisuje oslabljenost u mogućnostima pojedinca da razvija konstruktivne sklonosti poput privrženosti i ljubavi (Niveau i sur., 2018).

Prva od triju interpersonalnih skupina je skupina međuljudski odnosi i u njoj su skupljene teme kao što je *Oslabljenost zbog neriješenih međuljudskih problema* pri čemu je samoubojstvo odraz nezadovoljenih potreba u okviru privrženosti, uspjeha, autonomije i slično (Niveau i sur., 2018). Skupina odbijanje - agresija bilježi teme *Neodlučni osjećaji prema osobi* i *Agresija usmjerena prema sebi* i naglašava se traumatičan događaj u nečijoj prošlosti poput neuzvrćene ljubavi i napuštanja (Leenaars i sur., 2018). Identifikacija - izlaz ponovno predlaže *Samoubojstvo kao izlaz* i *Nevoljno prihvaćanje života* pri čemu pojedinac ima izraženu želju za bijegom od boli.

Korištenjem metode teoretsko - konceptualne analize mnogi su istraživači proučili oproštajna pisma iz različitih država i rezultati su pokazali da se u oproštajnim pismima zaista mogu identificirati teme iz intrapsihičkih i interpersonalnih skupina, ali da skupine nisu jednako zastupljene u različitim državama te se zbog toga ne može sa sigurnošću govoriti o češćem pojavljivanju pojedine skupine ili teme. U pismima prikupljenima u Švicarskoj (Niveau i sur., 2018) pokazalo se najčešće spominjanje skupine

nemogućnost prilagodbe, u Indiji (Leenaars, A, Girdhar, Dogra, Wenckstern i Leenaars, L., 2010) skupine indirektno ekspresije i identifikacija - izlaz, a u pismima prikupljenima u Velikoj Britaniji desetak godina ranije (O'Connor i sur., 1999) nepodnošljiva psihička patnja i kognitivna ograničenost. Razlike u učestalosti pojavljivanja pojedinih skupina mogu se pripisati razlikama uzrokovanim kulturom, socioekonomskim stanjem države i društvenim normama specifičnim za pojedinu državu. Ovakve razlike u rezultatima ponajprije upućuju na činjenicu da je jednako važno analizirati oprostajna pisma u okviru teorija kao i u sociokulturalnom kontekstu kako bi se mogli donijeti što precizniji zaključci koji bi doprinijeli boljem razumijevanju suicidalnog ponašanja i boljoj prevenciji.

RAZLIKE OVISNO O INDIVIDUALNIM FAKTORIMA

Analizom oprostajnih pisama također se nastoji pronaći moguće razlike između muškaraca i žena, s obzirom na već potvrđene razlike u učestalosti samoubojstava i pokušaja samoubojstva, kao i razlike u metodama među spolovima. Rezultati Niveau i suradnika (2018) ukazali su na to da su žene čija su se pisma analizirala češće imale poremećaje raspoloženja i ličnosti, duže su imale poremećaj i primali su više stručne pomoći nego muškarci. Kod žena je češće bila identificirana skupina nepodnošljiva psihička patnja i nemogućnost prilagodbe, dok su se kod muškaraca češće pronalazile čestice kognitivne ograničenosti (Niveau i sur., 2018). Istraživanje Lester i Leenaars (2016) pokazalo je da žene u svojim pismima češće koriste negacije (*ne, nikada*), prošlo vrijeme i izraze poput *mogla sam* i *trebala sam*. Negacije mogu ukazivati na razmišljanje na način *sve ili ništa* (Burns, 1980; prema Lester i Leenaars, 2016) što može dovesti do neugodnih emocija, depresije i beznađa. Izrazi poput *mogla sam* i *trebala sam* također ukazuju na neuspjeh u nošenju sa životnim problemima i situacijama, kao i na osjećaj poraženosti. Ovakvi rezultati u skladu su s rezultatima prijašnjih istraživanja sa sličnom tematikom i metodom (Lester, 2014; prema Lester i Leenaars, 2016) što je od velikog značaja za zaključke s obzirom na to da se radi o uzorcima pronađenima u različitim kulturama (SAD i Australija) i u različitim vremenskim razdobljima.

Od velikog interesa za istraživače su i razlike vezane uz dob preminule osobe, s obzirom na nalaze koji govore da se rizik od samoubojstva povećava s godinama, ali i da je visok u adolescenciji i mladoj odrasloj dobi (Kaplan i Sadock, 1996). Nekoliko se istraživanja osvrnulo na analizu u dobnim razlikama u oprostajnim pismima. Leenaars i suradnici (2001) uspoređivali su učestalost pojavljivanja čestica intrapsihičkih i interpersonalnih skupina u različitim dobnim skupinama i njihovi su rezultati ukazali na nekoliko značajnih razlika. U pismima tinejdžera pronađena je velika učestalost spomena kognitivne ograničenosti, indirektnih ekspresija, odbijanja - agresije i identifikacije - izlaza, a najveća učestalost skupina nepodnošljiva psihička bol, ego i nemogućnost prilagodbe bila je pronađena u pismima preminulih osoba mlade odrasle dobi. Rezultati ovog istraživanja potvrdili su mogućnost primjene teoretsko-konceptualne analize na oprostajna pisma svih dobnih skupina, pri čemu autori naglašavaju da

se teoretska podloga samoubojstava u mladoj dobi ne razlikuje značajno od onih u odrasloj i starijoj dobi, a da su razlike uzrokovane specifičnim procesima i rizicima za tu dob, koje je neophodno shvatiti radi boljeg razumijevanja samoubojstva među mladima. Visoka učestalost skupine kognitivna ograničenost ukazuje na činjenicu da su suicidalni adolescenti u trenucima prije smrti u mislima zaokupljeni manjim brojem bolnih događaja što ograničava njihovu kogniciju i ometa logičko razmišljanje (Leenaars i sur., 2001). Što se tiče samoubojstava u starijoj odrasloj dobi, oprostajna pisma preminulih sadrže manje direktnih poruka, ali i kontradiktornih razmišljanja (čestice skupine indirektna ekspresije) nego što je slučaj s oprostajnim pismima adolescenata i mladih te pokazuju manje agresije prema sebi i drugima, a više snažnu želju za smrću (Shneidman i Farberow, 1957; prema Leenaars, 2003). Mogući uzrok takvih rezultata povezan je s češćom pojavom bolesti u starijoj dobi, ali i ostalim okolinskim faktorima vezanima uz dob zbog kojih su preminuli na svoj život gledali kao na patnju koju treba okončati, za razliku od mladih osoba čijoj želji za samoubojstvom pridonose specifični događaji i problemi, ne nužno povezani s dobi.

Još jedna usporedba koja se provlači različitim istraživanjima oprostajnih pisama odnosi se na razlike između preminulih i onih koji su preživjeli pokušaj samoubojstva. Jedno od istraživanja koja su se usmjerila na te razlike je istraživanje Synnott i suradnika (2017) u kojemu su oprostajna pisma bila prikupljena s internetskog portala *The suicide project* i svrstana u dvije kategorije (preminuli i preživjeli) s obzirom na postojanje objava osobe nakon oprostajnog pisma. Pisma preminulih od samoubojstva sadržavala su više obrazloženja za svoju odluku i pokazivala su da je autor siguran u svoju odluku i da ne djeluje impulzivno već je duboko uvjeren u svoje razloge za prekidanje svog života. Ta su pisma također sadržavala više humorističnih i sarkastičnih misli što je pokazalo da je autor zadovoljan odlukom i da se ne boji onoga što slijedi. Pisma preživjelih su, s druge strane, bila puno negativnije prirode, češće su bile korištene riječi koje su ukazivale na agresiju i percipiranu nepravdu i sadržavala su manje objašnjenja svoje odluke. Također su puno češće sadržavala misli o ujedinjenju sa svojim bližnjima nakon smrti, što ukazuje na to da autor nije spreman prihvatiti da je smrt završetak i ulaže nadu u život poslije smrti.

OGRANIČENJA I IMPLIKACIJE

Postoji nekoliko ograničenja i diskutabilnih faktora ovakvih istraživanja oprostajnih pisama koji dovode u sumnju mogućnost generalizacije i primjene dobivenih nalaza. Niveau i suradnici (2018) navode kako je njihov uzorak od 78 oprostajnih pisama nedovoljno velik za donošenje zaključaka manje dobne skupine, kao ni za donošenje jasnih zaključaka vezanih uz spol. Nadalje, kao što navodi sam autor ove metode (Leenaars i sur., 2001), povezivanje sadržaja pisama s teoretskim česticama ostaje vrlo subjektivno bez obzira na visoko slaganje među istraživačima. Također, ova metoda ne omogućava identifikaciju faktora koji nisu bili uključeni u čestice u skupinama te postoji vjerojatnost za drugim faktorima i teorijama koje mogu objasniti pojedina suicidalna ponašanja (Niveau i sur., 2018). Za postavljene

čestice teško je odrediti granice, što dovodi do preklapanja i velike sličnosti među skupinama, pri čemu su pojedine čestice više specifične, dok su neke druge više općenite i provlače se kroz većinu suicidalnih ponašanja. Primjer toga su samoubojstvo kao bijeg i nepodnošljiva patnja, čestice koje se mogu interpretirati na više načina i pronaći u velikom broju oprostajnih pisama. Usprkos dobro razrađenim metodama i operacionalizacijom varijabli, oprostajna pisma ostaju dokumentima koji su jako osobni i individualni i ponekad ih je teško pretvoriti u konkretne rezultate na temelju kojih će biti moguće donositi zaključke. Nalazi ovih istraživanja od velike su važnosti za razumijevanje koncepta samoubojstva i karakteristika pojedinaca sklonih tom ponašanju, ali potrebno je doradivanje metodologije zbog veće mogućnosti generalizacije i time poboljšavanja prevencije suicidalnog ponašanja.

Unatoč ograničenjima s kojima se susrela ova metoda istraživanja oprostajnih pisama, ipak je doprinijela boljem shvaćanju razloga u pozadini suicidalnog ponašanja. Velika učestalost pojavljivanja skupine kognitivna ograničenost u oprostajnim pismima koja su prikupili različiti istraživači prvenstveno ukazuje na činjenicu da osobe koje razmišljaju o samoubojstvu najčešće nisu u mogućnosti objektivno procijeniti životne događaje te se fokusiraju samo na negativne aspekte svog života. Shvaćanje te pojave pridonosi boljem razumijevanju činjenice da suicidalni pojedinci nisu ljudi koji zapravo nemaju razloga za nastavkom života već zbog određenih okolnosti ne mogu promijeniti svoj subjektivni pogled na život. Još jedna skupina koja se provlačila kroz mnoga istraživanja je skupina nepodnošljiva psihička patnja koju opisuje bespomoćnost, osjećaj zatočenosti, gubitak interesa za onime što slijedi i generalno stanje povišene uznemirenosti. To su osjećaji o kojima se najviše razmišlja kada se govori o činu samoubojstva i zaista se barem djelomično provlače kroz gotovo sva prikupljena pisma. Ponovno je od velike značajnosti za prevenciju shvatiti da osobe ne žele prekinuti svoj život i zapravo traže pomoć i izlaz iz situacije čak i kada im se čini da drugog izlaza nema.

ZAKLJUČAK

Razrađivanje različitih (sve naprednijih) metoda istraživanja samoubojstava neophodno je za bolje razumijevanje koje će poboljšati postojeće programe prevencije suicidalnog ponašanja. Iako se rezultati istraživanja ponekad razlikuju po svojim zaključcima, središnji koncept pojedinca koji si oduzima život ostaje nepromjenjiv. To su osobe koje zbog određenih životnih okolnosti ne mogu vidjeti pozitivan ishod situacije u kojoj su se našli i njihovo razmišljanje postaje ograničeno negativnim osjećajima i razmišljanjima zbog kojih ne mogu vidjeti širu sliku. Takve pojedince je prije svega važno na vrijeme prepoznati, shvatiti njihovo razmišljanje i pružiti im pomoć kako bi uspjeli promijeniti pogled na sebe i pronašli drugi izlaz iz situacije. Rezultati analiza oprostajnih pisama, ali i drugih istraživanja koja promatraju različite aspekte suicidalnog ponašanja, mogu nam približiti način razmišljanja koji mu prethodi i usmjeriti pokušaje pomoći i prevencije u smjeru u kojem će to biti najučinkovitije. Dosadašnji rezultati pridavali su najviše pažnje upravo ograničenosti u razmišljanju što ukazuje na važnost shvaćanja okolnosti u kojima osoba počinje razmišljati o samoubojstvu i pokušaja da joj se

pomogne vidjeti drugačiji izlaz.

Samoubojstvo je tema o kojoj bi se trebalo otvoreno pričati u društvu upravo zato što će to omogućiti ljudima koji o tome razmišljaju da pogledaju na svoj život i njegovu vrijednost iz drugačijeg kuta. Samo shvaćanje da su tvoje misli ograničene i da si ti jedina osoba koja si te granice postavlja i usmjerava svoje misli prema negativnome može pomoći nekome da objektivnije promisli o svojoj odluci i odluči potražiti pomoć. Zbog toga je važno nastaviti istraživati razloge u podlozi samoubojstava koja su se već dogodila i prikazivati dobivene zaključke na način koji će pomoći spriječiti takvo ponašanje u budućnosti.

LITERATURA

- Begić, D. (2014). *Psihopatologija*. Zagreb: Medicinska Naklada.
- Canetto, S.S. i Lester, D. (1999). Motives for suicide in suicide notes from women and men. *Psychological reports*, 85(2), 471-472.
- Ćosić Pregrad, I., Pregrad, J. i Puhovski, S. (2018). *O samoubojstvu samo uz empatiju i znanje*. Preuzeto 2020. siječanj 14. s <https://zgp.d.hr/2018/09/09/0-samoubojstvu-samo-uz-empatiju-i-znanje/>.
- Girdhar, S., Leenaars, A.A., Dogra, T.D., Leenaars, L. i Kumar, G. (2004). Suicide notes in India: what do they tell us? *Archives of Suicide Research*, 8(2), 179-185.
- Hrvatski Zavod Za Javno Zdravstvo (2019). *Registar izvršenih samoubojstava Hrvatske*. Preuzeto 2020. siječanj 23. s <https://www.hzjz.hr/aktualnosti/izvršena-samoubojstva-u-hrvatskoj-2019/>.
- Kaplan, H. I. i Sadock, B. J. (1996). *Priručnik kliničke psihijatrije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Leenaars, A.A. (1988). *Suicide notes*. New York: Human Sciences Press.
- Leenaars, A.A. (2003). Can a Theory of Suicide Predict All „Suicides“ in the Elderly? *Crisis*, 24 (1): 7-16.
- Leenaars, A.A., De Wilde, E.J., Wenckstern, S. i Kral, M. (2001). Suicide notes of adolescents: A life-span comparison. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 33(1), 47.
- Leenaars, A.A., Dieserud, G., Wenckstern, S., Dyregrov, K., Lester, D. i Lyke, J., (2018). A Multidimensional Theory of Suicide. *Crisis*, 39 (6), 416-427.
- Leenaars, A.A., Girdhar, S, Dogra, T.D., Wenckstern, S. i Leenaars, L. (2010). Suicide notes from India and the United States: A thematic comparison. *Death Studies*, 34, 426-440.
- Lester, D. i Leenaars, A. (2016). A comparison of suicide notes written by men and women. *Death studies*. 40(3), 201-203.
- Naik, S. (2019). *Living is a solution... Suicide is not!* Preuzeto 2020. siječanj 24. s <https://wfmh.global/world-mental-health-day-2019/>.
- Niveau, G., Frioud, E., Aguiar, D, Ruch, P, Auckenthaler, O., Baudraz, J. i Fracasso, T. (2018). Suicide notes: their utility in understanding the motivations behind suicide and preventing future ones. *Archives of Suicide Research*, DOI: 10.1080/13811118.2018.1480985.
- O'Connor, R.C., Sheeshy, N.P. i O'Connor, D.B. (1999). A thematic analysis of suicide notes. *Crisis*, 20, 106-114.
- Ringel, E. (1976). The presuicidal syndrome. *Suicide and Life-Threatening Behavior*. 6, 131-149.
- Synnott, J., Ioannou, M., Coyne, A. i Hemingway, S. (2017). A Content Analysis of Online Suicide Notes: Attempted Suicide Versus Attempt Resulting in Suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior. The American Association of Suicidology* DOI: 10.1111/sltb.12398.

Teglović, J.(n.d.) *Zablude i činjenice o samoubojstvu (suicidu)*.
Preuzeto 2020. siječanj 24. s <https://www.zzjzdnz.hr/hr/zdravlje/mentalno-zdravlje/484>.

World Health Organization (2015). *Suicide factsheet*.
Preuzeto 2020. siječanj 23. s <https://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs398/en/>.

World Health Organization (2019). *Suicide: one person dies every 40 seconds*. Preuzeto 2020. siječanj 23. s <https://www.who.int/news-room/detail/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds>.