24/11/2018

Απόγνωση και Αυτοκτονία

/ Γνώμες



Εὐφημίας Λώλη – ψυχιάτρου Ψυχιατρικοῦ Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης

Ἡ αὔξηση τῶν αὐτοκτονιῶν γίνεται μέ ραγδαίους ρυθμούς στήν πατρίδα μας. Τό γεγονός αὐτό προβληματίζει ἔντονα την Ἐκκλησία ἀλλά καί τήν κοινωνία μας γενικότερα. Τί ὁρίζουμε ὅμως σάν πράξη αὐτοκτονίας. Ἡ αὐτοκτονία θεωρεῖται ὡς μία θανατηφόρα πράξη αὐτοτραυματισμοῦ, πού πραγματοποεῖται μέ μία περισσότερο ἤ λιγότερο συνειδητή πρόθεση αὐτοκαταστροφῆς. Συνήθως ἐπέρχεται μετά ἀπό μακροχρόνιο σχεδιασμό, προειδοποιήσεις καί αὐτοκτονικές συμπεριφορές, παρά ταῦτα μπορεῖ νά ἀποτελέσει σέ ἀρκετές περιπτώσεις πράξη παρόρμησης, ὑποκινούμενη ἀπό πολύ ἔντονα δυσάρεστα ψυχοπιεστικά γεγονότα.

Ποιά ὅμως μπορεῖ νά εἶναι τά αἴτια μίας αὐτοκτονικῆς πράξης; Συνήθως ἡ αὐτοκτονία δέν ἔχει μία μόνο αἰτία, ἀλλά εἶναι ἡ κατάληξη μίας ἀτομικῆς διαδικασίας ἡ ὁποία καθορίζεται ἀπό διάφορους παράγοντες κινδύνου. Αὐτοί μπορεῖ νά εἶναι: 1. Πολιτισμικοί: Ὁ πολιτισμός μίας κοινωνίας κανονίζει τίς βασικές ἀντιλήψεις ἀπέναντι στήν ζωή καί τόν θάνατο. 2. Κοινωνιολογικοί: σύμφωνα μέ την κλασσική κοινωνιολογία ἡ αὐτοκτονία θεωρεῖται ὡς διαταραχή

πού ὑποδηλώνει κακή σχέση τῆς κοινωνίας μέ τό ἄτομο. 3. Τά γεγονότα τῆς ζωῆς καί ἡ κοινωνική ὑποστήριξη: διάφορα ψυχοπιεστικά γεγονότα στήν ζωή τοῦ ἀνθρώπου ὅπως σωματική νόσος, ἀπώλεια ἀγαπημένων προσώπων, ἐνδοοικογενειακά προβλήματα, οἰκονομικές δυσκολίες, ἀνεργία, κοινωνική ἀπομόνωση, μοναξιά, ὅλα αὐτά ὅταν καλεῖται νά τά ἀντιμετωπίσει ὁ ἄνθρωπος ἰδιαίτερα μόνος του καί χωρίς κοινωνική μέριμνα, εἶναι πιθανόν νά ὁδηγηθεῖ σέ κατάθλιψη και αὐτοκτονικό ἰδεασμό. 4. Νευροβιολογικοί παράγοντες: Σύμφωνα μέ ἔρευνες οἱ συγγενεῖς ἀσθενῶν πού αὐτοκτονοῦν ἔχουν μεγαλύτερη πιθανότητα νά ἐπιχειρήσουν ἀπόπειρα αὐτοκτονίας σέ σχέση μέ τούς συγγενεῖς ἀσθενῶν πού δέν ἔχουν αὐτοκτονήσει. Τά δύο τελευταία ἔτη στήν Ἑλλάδα τῆς οἰκονομικῆς κρίσης, τά ψυχοπιεστικά φαινόμενα αὐξάνονται μέ ρυθμούς γεωμετρικῆς προόδου, καλλιεργοῦν την ἀπόγνωση καί ὁδηγοῦν ἀρκετούς συνανθρώπους μας σέ ἀπονενοημένες καταστάσεις.

Σύμφωνα μέ τόν λόγου τοῦ Ἁγίου Νεκταρίου περί αὐτοκτονίας, ἡ ἀπόγνωση εἶναι ἕνα φοβερό πάθος πού καταστρέφει καθετί ὑγιές στήν ψυχή τοῦ ἀνθρώπου καί τόν ὠθεῖ νά θέσει τέρμα στήν ζωή του. Ὁ ἀπελπισμένος, ἐνῶ ζεῖ, εἶναι νεκρός διότι ἔχει χάσει κάθε ἐλπίδα, νόημα καί εὐχαρίστηση στήν ζωή του. Εἶναι βυθισμένος στό σκοτάδι των δυσάρεστων σκέψεων χωρίς νά δύναται νά ἀντικρύσει τό φῶς τῆς ἐξόδου προς τήν ζωή. Ἔτσι πιστεύει πώς ἕνας γρήγορος θάνατος – κατ’ ἐπιλογή – θά τον ἀπαλλάξει ἀπό τίς θλίψεις καί τίς δυσκολίες τῆς ζωῆς, ὁπότε καί ὁδηγεῖται στήν αὐτοκτονία. Σύμφωνα μέ τόν Ἅγιο Νεκτάριο, τά αἴτια τῆς ἀπόγνωσης εἶναι πολλά σαν βάση τούς ὅμως ἔχουν τήν ἠθική-πνευματική ἀσθένεια τοῦ ἀνθρώπου. Τους ἠθικά ἀσθενεῖς ὁ Ἅγιος τους διαιρεῖ σε δύο κατηγορίες α) τούς ἄθεους: εἶναι οἱ ἄνθρωποι πού ἔχουν καθαρά ὑλιστικό φρόνημα καί ζοῦν χωρίς Θεό, ἔτσι μέ τις οἰκονομικές δυσκολίες καί τά προβλήματα τῆς σύγχρονης ἑλληνικῆς κοινωνίας ὁδηγοῦνται στήν ἀπόγνωση, ἀγνοώντας τήν ἀξία καί τό νόημα τῆς ὕπαρξης τόν Θεό, ἐνῶ λατρεύουν σάν εἴδωλα τά ὑλικά ἀγαθά. β) τούς ὀλιγόπιστους: ἐδῶ ἀνήκουν οἱ ἄνθρωποι οἱ ὁποῖοι ζοῦν σύμφωνα μέ τούς θεϊκούς νόμουςἀλλά μέ τίς πρῶτες δυσκολίες στήν ζωή τούς χάνουν τό θάρρος καί τήν ἐλπίδα τους, δηλαδή τήν ἐμπιστοσύνη στόν Θεό, ὑποκύπτοντας ἔτσι στήν ἀπελπισία.

Πῶς μποροῦμε ὅμως ἐμεῖς, οἱ σύγχρονοι Ἕλληνες νά μήν ὑποκύψουμε στίς δραματικές ἀλλαγές πού συμβαίνουν στήν ζωή μας καθημερινά καί συνεπῶς νά μήν ὁδηγηθοῦμε στήν ἀπόγνωση; Ἡ πνευματική ζωή μέσα στην Ἐκκλησία εἶναι ἡ λύση. Ἡ ἀληθινή μετάνοια γιά τίς ἁμαρτίες μας, γιά τήν ἠθική ἔκπτωση, ἡ βιωματική συμμετοχή στα μυστήρια τῆς Ἐκκλησίας μας, ἡ ἐμπιστοσύνη ὁλόκληρής της ὕπαρξής μας στά χέρια τοῦ Θεοῦ. Ὁ χριστιανός στην πορεία τῆς ζωῆς του ἔχει συνεχῶς δίπλα του τήν παρουσία τοῦ Χριστοῦ, ὅταν ὁ δρόμος τοῦ γίνεται

δύσβατος ἀνηφορικός, γεμάτος μέ ἐμπόδια καί δυσκολίες, τότε ὁ Χριστός τόν παίρνει στήν ἀγκαλιά καί συνεχίζουν μαζί, ἀρκεῖ νά τοῦ το ζητήσει. Ὁ Ἅγιος Νικόλαος Βελιμίροβιτς σέ μία ἀπό τίς ἐπιστολές του πρός μία γυναίκα πού σκέφτεται τήν αὐτοκτονία, γράφει: «Εἶναι πολυάριθμες καί διαφορετικές οἱ δυσκολίες πού ὁ Θεός ἐπιτρέπει στούς ἀνθρώπους, ἀλλά ὁ σκοπός ὅλων εἶναι ὁ ἑξῆς: μέ τήν πίκρα να θεραπεύσει τίς ἀνθρώπινες ψυχές ἀπό τήν ἁμαρτία καί νά τίς προετοιμάσει ἔτσι γιά τήν αἰώνια σωτηρία. Ὅσο καί να εἶναι καμιά φορᾶ δύσκολο γιά ἐσένα, θυμήσου δύο πράγματα, τό πρῶτο ὅτι ὁ ἴδιος ὁ οὐράνιος Πατέρας σου ὁρίζει το μέτρο τῶν παθῶν καί τό δεύτερο ὅτι Αὐτός γνωρίζει τήν δύναμή σου Ἐάν ποτέ σου ἔρθει ἡ σκέψη γιά αὐτοκτονία, διῶξε τήν σάν ψιθύρισμα τοῦ σατανᾶ». Συνεπῶς ἡ ὑπομονή, ἡ ἐλπίδα καί ἡ ἐμπιστοσύνη στό πρόσωπο τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ, τῆς Παναγίας καί τῶν ἁγίων μας, θα μᾶς βγάλουν ἀπό τό πυκνό σκοτάδι τῆς ἀπόγνωσης, τῶν αὐτοκτονικῶν σκέψεων καί θά μᾶς ὁδηγήσουν στό ἀληθινό φῶς τῆς ζωῆς.

Πηγές

Oxford textbook of psychiatgry: ἡ ἐπιδημιολογία καί τά αἴτια τῆς αὐτοκτονίας.

Λόγος Ἁγίου Νεκταρίου περί ἀπόγνωσης καί αὐτοκτονίας

Ἅγιος Νικόλαος Βελιμίροβιτς, Ἱεραποστολικές ἐπιστολές Α΄.