

Απόγνωση και Αυτοκτονία

/ Γνώμες



Εύφημίας Λώλη - ψυχιάτρου Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης

Ἡ αὔξηση τῶν αὐτοκτονιῶν γίνεται μέ ραγδαίους ρυθμούς στήν πατρίδα μας. Τό γεγονός αὐτό προβληματίζει ἔντονα τήν Ἐκκλησία ἀλλά καί τήν κοινωνία μας γενικότερα. Τί ὀρίζουμε ὅμως σάν πράξη αὐτοκτονίας. Ἡ αὐτοκτονία θεωρεῖται ὡς μία θανατηφόρα πράξη αὐτοτραυματισμοῦ, πού πραγματοποιεῖται μέ μία περισσότερο ἢ 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 αἷτια μίας αὐτοκτονικῆς πράξης; Συνήθως ἡ αὐτοκτονία δέν ἔχει μία μόνο αἷτια, 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 τήν κλασσική κοινωνιολογία ἡ αὐτοκτονία θεωρεῖται ὡς διαταραχή

πού υποδηλώνει 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 ιδιαίτερα μόνος του καί χωρίς κοινωνική μέριμνα, εἶναι πιθανόν νά ὀδηγηθεῖ σέ κατάθλιψη καί 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 τήν ἀπόγνωση καί ὀδηγοῦν ἀρκετούς συνανθρώπους μας σέ ἀπονεννημένες 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 ἀντικρῦσει τό φῶς τῆς ἐξόδου πρὸς τήν ζωή. Ἔτσι πιστεύει πῶς ἕνας γρήγορος θάνατος - κατ' ἐπιλογή - θά τον ἀπαλλάξει ἀπό τίς θλίψεις καί τίς δυσκολίες τῆς ζωῆς, ὁπότε καί ὀδηγεῖται στήν αὐτοκτονία. Σύμφωνα μέ τόν Ἅγιο Νεκτάριο, τά αἷτια 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 ὀδηγοῦνται στήν ἀπόγνωση, ἀγνοώντας τήν ἀξία καί τό νόημα τῆς ὑπαρξης τόν Θεό, ἐνῶ λατρεύουν σάν εἶδωλα τά ὑλικά ἀγαθά. β) τούς ὀλιγόπιστους: ἐδῶ ἀνήκουν οἱ ἄνθρωποι οἱ ὁποῖοι ζοῦν σύμφωνα μέ τούς θεϊκούς νόμους ἀλλά 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 ὀδηγηθοῦμε 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 ὀλόκληρῆς της ὑπαρξης 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 ζητήσῃ. Ὁ Ἅγιος Νικόλαος Βελιμίροβιτς σέ μία ἀπό τίς ἐπιστολές του πρὸς 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 ἐξῆς: μέ τήν πίκρα νά θεραπεύσῃ τίς ἀνθρώπινες ψυχές ἀπό τήν ἀμαρτία καί νά τίς προετοιμάσῃ ἔτσι γιά τήν αἰώνια σωτηρία. Ὅσο καί νά εἶναι καμιά φορᾶ δύσκολο γιά ἐσένα, θυμήσου δύο πράγματα, τό πρῶτο ὅτι ὁ ἴδιος ὁ οὐράνιος Πατέρας σου ὀρίζει το μέτρο τῶν παθῶν καί τό δεύτερο ὅτι Αὐτός γνωρίζει τήν δύναμή σου Ἐάν ποτέ σου ἔρθῃ ἡ σκέψη γιά αὐτοκτονία, διώξε τήν σάν ψιθύρισμα τοῦ σατανᾶ». Συνεπῶς ἡ ὑπομονή, ἡ ἐλπίδα καί ἡ ἐμπιστοσύνη στό πρόσωπο τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ, τῆς Παναγίας καί τῶν ἀγίων μας, θα μᾶς βγάλουν ἀπό τό πυκνό σκοτάδι τῆς ἀπόγνωσης, τῶν αὐτοκτονικῶν σκέψεων καί θά μᾶς ὀδηγήσουν στό ἀληθινό φῶς τῆς ζωῆς.

Πηγές

Oxford textbook of psychiatry: ἡ ἐπιδημιολογία καί τά αἷτια τῆς αὐτοκτονίας.

Λόγος Ἁγίου Νεκταρίου περὶ ἀπόγνωσης καί αὐτοκτονίας

Ἅγιος Νικόλαος Βελιμίροβιτς, Ἱεραποστολικές ἐπιστολές Α΄.