

## Suizidioaren prebentzioa: Gatekeeper Maila 1

Alexander Muela eta Jon García-Ormaza, ikastaroa emateaz arduratzen diren pertsonen elkarrizketa



**Alexander Muela**, Psikologian doktorea eta UPV/EHUko Psikologia Fakultateko Psikologia Klinikoaren eta Osasunaren eta Ikerketaren Metodologiaren Saileko irakasleari elkarrizketa



### Nola prebenitu daiteke suizidioa gazteen artean?

Suizidioaren ondoriozko hilkortasuna murriztea da Osasunaren Mundu Erakundearen (OME) lehentasunezko helburuetako bat. Nazio Batuen Garapen Iraunkorreko Helburuetako bat da eta baita OMEren 2013-2030 aldirako Osasun Mentaleko Ekintza Planean integratuta dago ere. Gure ustez, gazteen suizidioaren prebentzioa ez da behar bezala landu, besteak beste, osasun publikoko arazo horren garrantziari buruzko sentsibilizazio faltagatik. Hala ere, zenbait azterlanen arabera, gazteen suizidioa prebenitzeko programak eraginkorrak dira suizidioaren arrisku-faktoreak murrizteko.

Pentsamendu eta jokabide suizidak garaiz identifikatzea eta arriskuan daudenak eraginkortasunez zaintzea erabakigarriak dira pertsonen behar eta merezi duten arreta jasoko dutela bermatzeko, eta, beraz, etapa goiztiar bateko ekintza funtsezkoa

da suizidioa prebenitzeko edozein estrategiatarako. Beraz, nerabe eta heldu gazteen portaera suizidarako osasun-politika eraginkorrak eta prebentzio-estrategiak garatu eta ezarri behar dira, bai eta identifikazio goiztiarra eta arrisku-faktore nagusienak murrizteko eta babes-faktoreak areagotzeko ere.

- **Suizidioaren prebentzio-maila desberdinak al daude orduan?**

Ohikoa da prebentzio-estrategiak hiru eredu bereizietan sailkatzea: prebentzio unibertsala, prebentzio selektiboa eta prebentzio egokitua. Prebentzio unibertsala arazo bat agertu aurretik herritar guztiei zuzendutako programa edo ekintzei dagokie. Jokabide suizidan, suizidioari eta osasun mentalari buruzko sentsibilizazio- eta kontzientziazio-ekintzak hartuko lituzke.

Prebentzio selektiboa esku-hartze goiztiar mota bat da, bere buruaz beste egiteko arrisku-faktoreak dituzten haur eta gazteei zuzendua. Oro har, eskoletan eta arreta psikosozialeko eta osasun-arretako zerbitzu komunitarioetan ezartzen da. Prebentzio-programa selektiboen helburua ingurune horietako kolektiboak prestatzea da, beren buruaz beste egiteko arriskuan dauden gazteak antzemateko eta osasun-zerbitzu espezializatuetara bideratzeko ezagutza espezifiko eskura dezaten.

Prebentzio egokituaren helburua da jokabide suizidaren arriskua murriztea arrisku-faktore handiak dituzten adingabeen kasuan (depresioa, komorbilitate psikiatrikoa, suizidio ideazioa, suizidio plangintza, etab.) edo suizidio-jokabide larriak erakusten dituzten gazteen kasuan, hala nola, alde aurreko suizidio-saiakerak edo autolesio ez suizidak azaldu dituztenen artean.

- **Zer esanahi du *Gatekeeper* kontzeptuak suizidioaren prebentzian?**

*Gatekeeper* edo zaindari terminoa suizidio-arriskuan egon daitezkeen pertsonen aldizka kontaktua duten eta entrenamendu espezifiko batekin lehen laguntza eman diezaieketen pertsonen buruzkoa da. *Gatekeeper* kontzeptuaren atzean dagoen ideia da edozein pertsona, ez bakarrik osasun mentaleko profesionalak, trebatu daitekeela norbait arriskuan dagoela antzemateko eta lehen kontaktu-puntu gisa edo laguntza profesionala edo larrialdikoa lortzeko sarrerako ate gisa jarduteko. Hala, *Gatekeeper* bat senide bat, lagun bat, hezitzaileak, erlijio-arloko pertsonak, lege-agentek edo gizarte- edo osasun-zerbitzuetako langileak izan daitezke.

- **Zer landuko duzue zehazki ikastaroan?**

Ikastaroan *Gatekeeper* konpetentzietan buruzko prestakuntza landuko dugu. Helburu nagusia da profesionalak trebetasunak eskuratzea jokabide suizidaren alarma-seinaleak identifikatzeko, gazteei beren pentsamendu eta/edo asmo suizidei buruz galdetzeko, horiek konbentzitzeko laguntza lortzeko eta osasun-zerbitzu

espezializatueta laguntzeko prozesua egiteko. Ikuspegi hori honako premisa honetan oinarritzen da: suizidioaren prebentzioa erantzukizun komunitarioa da, eta *Gatekeeper* gaituen sare zabal batek berebiziko garrantzia izan dezake suizidio-tasen murrizketan.

- **Zergatik animatuko zenuke jendea ikastaroan parte hartzera?**

Asko dira parte hartzeko arrazoiak, baina hiru arrazoi nagusiak nabarmenduko nituzke:

1. **Kontzientzia eta detekzio goiztiarra:** Ikastaro hau diseinatuta dago profesionalak gazteen suizidio-alarmaren seinaleak identifikatzeko beharrezko trebetasunez hornitzeko. Hori funtsezkoa da, detekzio goiztiarrak esku-hartze egokia eragin baitezake, suizidio-arriskua nabarmen murriztuz.

2. **Tresna praktikoak:** Ikastaro honen helburua ez da kontzientzia sortzea bakarrik, profesionalak egoera errealetan erabil ditzaketen tresna praktikoak eta esku hartzeko estrategiak ere eskaintzen ditu. Horren barruan sartzen da nola hitz egin suizidioa aztertzen ari den gazte batekin, nola ebaluatu arriskua eta nola bideratu pertsona laguntza-zerbitzu egokietara.

3. **Prebentzio eraginkorra:** Ikerketak erakutsi du *Gatekeeper* trebakuntza eraginkorra dela profesionalak suizidioa prebenitzeko dituzten ezagutzak eta trebetasunak hobetzeko. Horrek komunitate seguruagoak sortzen ditu, eta profesionalak gaitasun handiagoa dute krisi suiziden aurrean jarduteko.

**Jon Garcia-Ormaza** - Osakidetzako mediku psikiatrari elkarrizketa; Bizkaiko Osasun Mentaleko Sareko suizidioaren ikerketaren arduraduna; Biobizkaiko Osasun Mentaleko ikerketa-taldeko kidea; Neurozientzietan doktorea eta UPV/EHUko Neurozientzien Saileko irakasle elkartua



Suizidioa kausa anitzeko fenomeno konplexua da. Pertsonaren faktore indibidualek eta ingurumen-faktoreek esku hartzen dute. Faktore pertsonalek —genetika, nahaste psikikoen presentzia, trauma eta estres-gertakarien historia, besteak beste— jokabide suizidak izateko arrisku basala baldintzatzen dute. Pertsonak ingurunearekin duen elkarrekintzan (interakzioan), estresa eta sufrimendua sortzen dira etengabe, eta, sufrimenduaren intentsitatea larria denean, garrantzi handia dute norbanakoak nolako estrategiak darabiltzan erregulazio emozional eta kognitibo eraginkorra bideratzeko.

- **Batez beste, suizidio-bidezko zenbat heriotza jazo ohi dira urteko? Pertsona-profil jakin bat nabarmentzen da gainontzekoen aldean?**

Intzidentzia-tasari erreparatuta, gure ingurunean 100.000 biztanleko bederatzi suizidio daude urtean, gutxi gorabehera. Gazteen artean intzidentzia txikiagoa den arren, minbiziaren ostean bigarren heriotza-kausa nagusia da. Intzidentziak gora egiten du nabarmen 80 urtetik gorako gizonen artean. Profilarri dagokionez, lau pertsonatik hiru gizonak dira; eta suizidioz hiltzen diren pertsonen erdiak 40 eta 60 urte artekoak dira. Norberaren sufrimenduz hitz egiteko eta laguntza eskatzeko erresistentzia da gizonezkoen arrisku handiagoaren arrazoia, beste alderdi soziokultural batzuen artean.

- **Zer bilakaera izan du suizidioak gazteen artean azken urteetan?**

Ezin dugu esan heriotzek gora egin dutenik, baina jokabide-suizida gero eta gehiago detektatzen ari gara, suizidio-saiakerak ere hartuta. Hori ez da zertan porrota izan behar, suizidio-jokabide gehienak ez dakizkigulako detektatzen oraingoz: gutxi gorabehera gure ingurunean suizidio-saiakeren % 10 soilik detektatzen dugu bakarrik. Oinarrizko arrazoia jokabide-suizida tabu bihurtzen duten mitoetan bilatu behar dugu; mitoek ideia-suizidak izatearen inguruan galdetzea zailtzen baitute. Zorionez, suizidio-arriskua duten pertsonak hautemateko gero eta konpetentzia hobeak ditugu eta, era berean, arriskuan daudenak laguntza eskatzeko erresistentzia gutxiago dute.