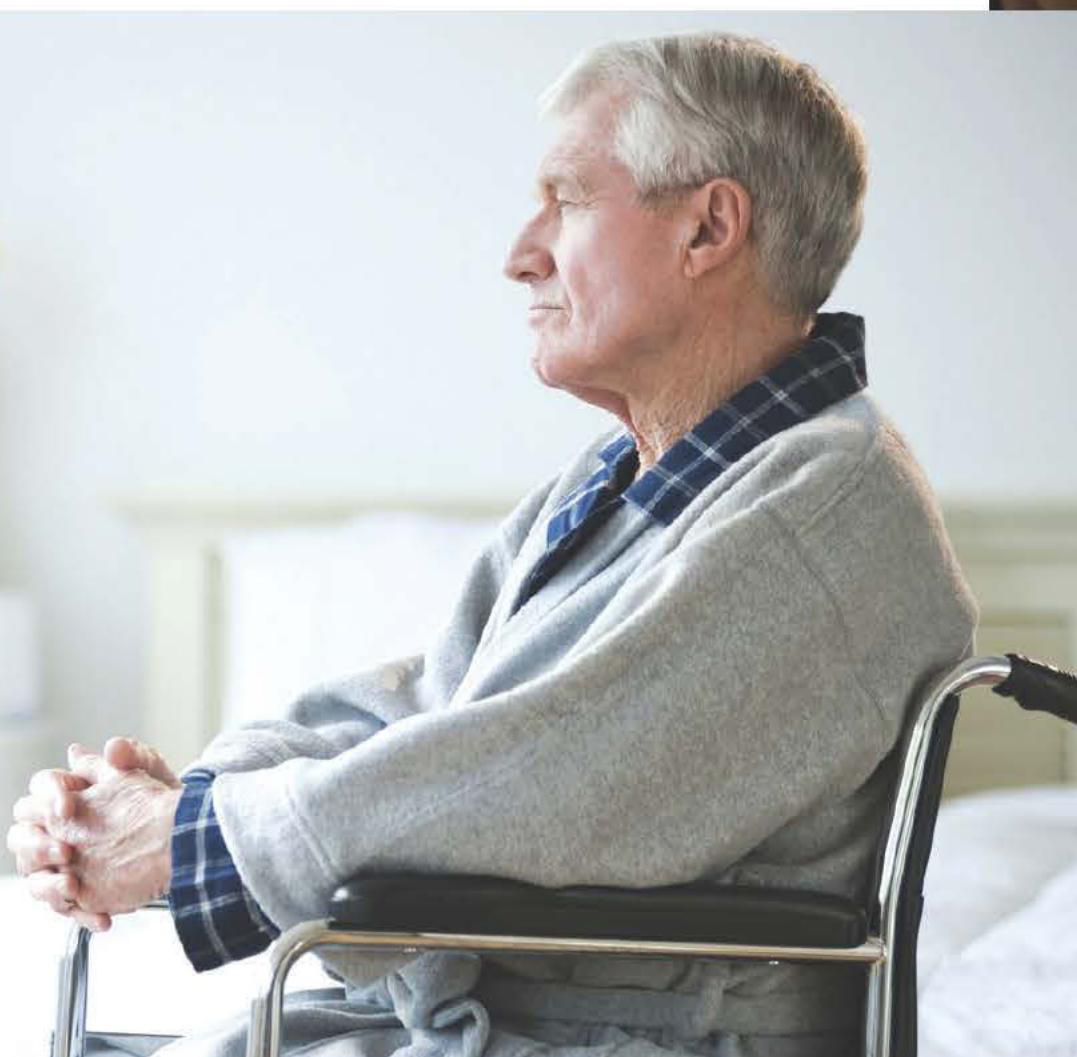
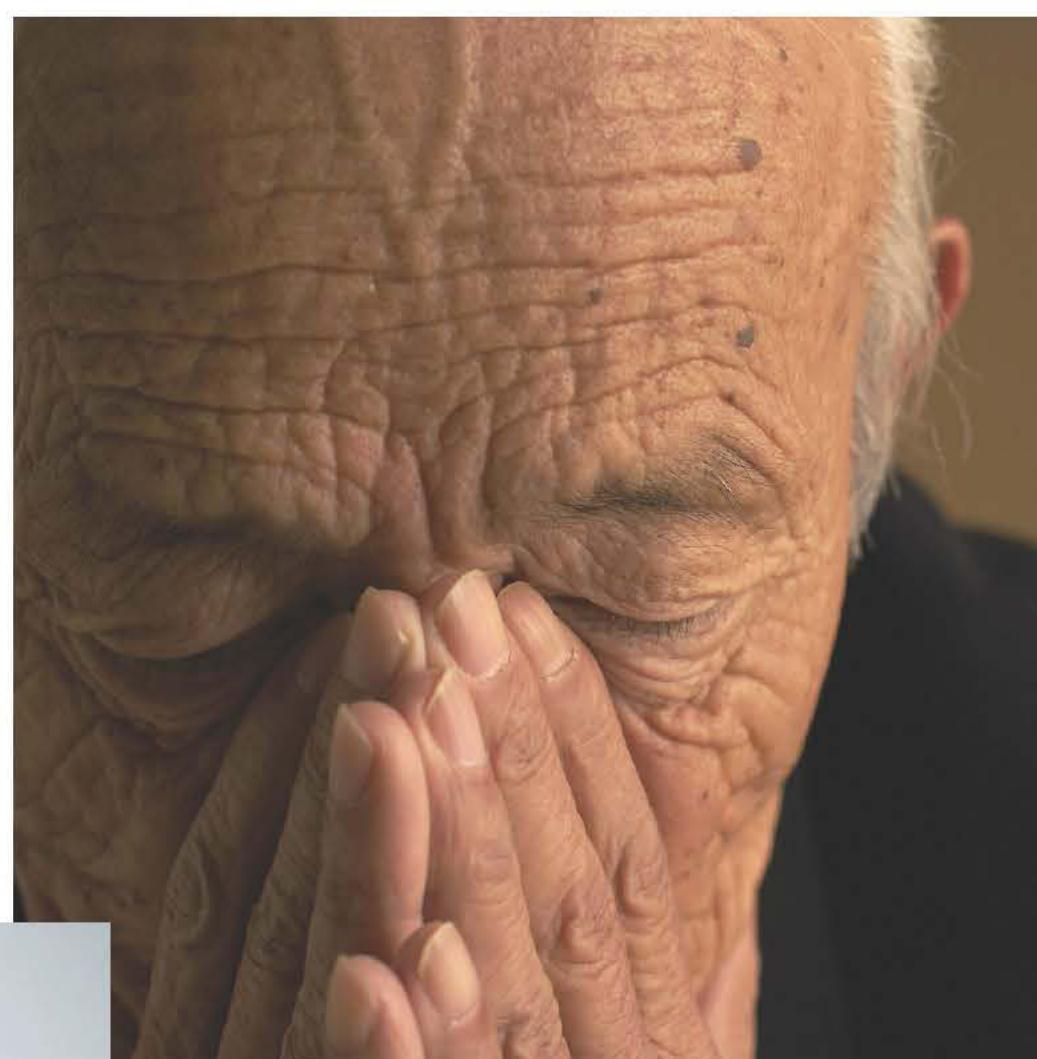


Αποχωρίστηκαν μόνο δύο φορές στη ζωή τους, όταν γεννήθηκαν οι δύο γιοι τους. Όταν πάγια να επισκευτώ το θείο μου το πρώτο πράγμα που μου είπε πάταν «Steve, μπορείς να με βοηθήσεις να αυτοκτονήσω; Δεν μπορώ να ζήσω χωρίς τη Μάργκαρετ». Μελέτη που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *Journal of Psychiatric Research* το 2013, διαπιστώνει ότι πίσω από τις αυτοκτονίες των πλικιωμένων δεν κρύβεται πάντα κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας. «Δεν νομίζω ότι είναι τόσο η ψυχική διαταραχή, όσο η μοναξιά, η δυσκολία να αποδεχτούν μια καθημερινή ζωή με πάρα πολλές δυσκολίες, η δυσκολία να φροντίσουν τον εαυτό τους, που οδηγεί τους πλικιωμένους στην απογοήτευση», λέει ο καθηγητής De Leo. «Πρέπει λοιπόν να υιοθετήσουμε μια πιο ολιστική προσέγγιση για την αυτοκτονία, να μην περιορίσουμε την προσοχή μας στις ψυχικές διαταραχές, επειδή

της The Australian Men's Sheds Associations (AMSA)

### Αύξηση των ποσοστών αυτοκτονίας στους πλικιωμένους άνω των 85 ετών

Το υψηλό ποσοστό αυτοκτονίων μεταξύ των ανδρών πλικίας άνω των 85 είναι ανησυχητικό, αλλά δεν προκαλεί έκπληξη. «Είναι ένα πολύ σύνθετο πρόβλημα. Είναι τραγικό. Αισθάνονται άχροποι. Αν δεν βλέπουν πια τις οικογένειές τους, το μόνο που σκέφτονται,» Γιατί το κάνω αυτό; «Η ιδέα της The Australian Men's Sheds Associations, η οποία δραστηριοποιείται εκτός από την Αυστραλία, στη Νέα Ζηλανδία και το Ηνωμένο Βασίλειο, είναι να δώσει στους πλικιωμένους άνδρες τη δυνατότητα να όπου μπορούν να εργαστούν



υπάρχει ένας αρκετά μεγάλος αριθμός των ανθρώπων που δεν έχουν κάποια ψυχική διαταραχή, όταν αποφασίζουν να δώσουν τέλος στη ζωή τους, ιδιαίτερα σε μεγάλη πλικία.» Ο κ Atkins επισημαίνει επίσης τον κοινωνικό αποκλεισμό ως βασικό παράγοντα, ειδικά για τους ανθρώπους που είχαν δώσει έμφαση στην καριέρα τους και, ως εκ τούτου, κατά τη συνταξιοδότηση, αισθάνονται αποκλεισμένοι. Επίσης αναφέρεται στην δυσκολία, κυρίως των ανδρών, να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους σε άλλους ανθρώπους που παραμένει ισχυρή ανάμεσα στις παλαιότερες γενιές. «Έχουν την αίσθηση ότι δεν μπορούν να προσφέρουν στην οικογένεια τους,» λέει ο David Helmers, εκτελεστικός διευθυντής

στα δικά τους σχέδια κτιρίου και να αισθάνονται άνετα μιλάμε με άλλους άνδρες για τη ζωή τους. «Αυτό που προσπαθούμε να αντιμετωπίσουμε είναι την κοινωνική απομόνωση», λέει ο κ Helmers. «Η κοινωνική απομόνωση είναι το κρίσιμο στοιχείο. Συνδέεται με την κακή διατροφή, την κακή διαβίωση, την κατάχρηση ουσιών και την αυτοκτονία. Πολλές από τις βασικές αιτίες θανάτου των ανδρών συνδέονται με την κοινωνική απομόνωση.»

### Η εμπειρία του Νοέλ Μπράουν

Τον Οκτώβριο του 2004, ο Μαρί είπε στον ούζυγό της Noel Braun πως θα συναντούσε ένα φίλο για να ανταλ-

λάξουν μερικά βιβλία. Ο Noel είναι σίγουρος ότι πάταν η μόνη φορά, σε 42 χρόνια γάμου, που η γυναίκα του του είπε ψέματα. «Είχα ένα κακό προαίσθημα όταν έφυγε η σύζυγός μου, μια ανησυχία», λέει ο 82χρονος Νοέλ. Ο Noel είχε συζητήσει με τη σύζυγο του για το πρόβλημα της κατάθλιψης που είχε εμφανιστεί πριν 20 χρόνια και φάνηκε να επιδεινώνεται με την πλικία. Είχαν επαφή με την ανοικτή πληφωνική γραμμή της Lifeline, γνώριζαν τα σημάδια, και είχαν μιλήσει για το θέμα της αυτοκτονίας. Οι δύο αδελφές της Μαρί είχαν δώσει τέλος στη ζωή τους αλλά η ίδια είχε διαβεβαιώσει το σύζυγο της ότι αυτή δεν θα ήταν η δική της μοίρα. «Ηξερα ακριβώς τι θα συμβεί αλλά δεν μπορούσα να το σταματήσω,» λέει ο Noel. Το διαπίστωση ότι δεν μπόρεσα να κάνω κάπι

έγινε καταπεστική. Ήθελα με κάποιο τρόπο να ξαναενωθώ με τη γυναίκα μου». Ο κ Noel σκεφτόταν όλα τα πράγματα που δεν είχε κάνει για τη γυναίκα του όταν ένας συνάδελφος του στο Lifeline του είπε ότι θα έπρεπε να σκέφτεται όλα όσα είχε κάνει. Τότε αποφάσισε ότι δεν επρόκειτο να κλειστεί στον εαυτό του αλλά να αντιμετωπίσει την «ύπουλη» ασθένεια της κατάθλιψης και να μιλήσει για τη δική του εμπειρία. Εντεκα χρόνια αργότερα, ο κ. Noel παραμένει δραστήριος. Του αρέσει να περπατάει. «Κατά κάποιο τρόπο αυτό είναι κάτι που έδωσε δομή στη ζωή μου, μου έδωσε την αίσθηση ενός σκοπού», λέει. «Αν οι άνθρωποι έχουν την αίσθηση του σκοπού, αυτό κάνει τη ζωή τους να έχει νόημα.»

### Αντιμετωπίζοντας το πρόβλημα

Όσο για τι μπορεί να γίνει για να μειωθεί ο αριθμός των ατόμων μεγαλύτερης πλικίας, που αφαιρούν τη ζωή τους, πολλοί ειδικοί λένε ότι το πρόβλημα είναι σύνθετο. Ο κ Woodward, υποστηρίζει ότι η Αυστραλία θα μπορούσε να εντάξει τις τεχνικές πρόληψης των αυτοκτονιών στο σύστημα φροντίδας πλικιωμένων. Ο ίδιος, δίνοντας ένα παράδειγμα, επισημαίνει ότι στις ΗΠΑ, οι οδηγοί για την πρόληψη των αυτοκτονιών που διανέμονται στους οίκους φροντίδας πλικιωμένων, καθώς το άγχος της μετεγκατάστασης είναι ένας από τους σημαντικούς παράγοντες που ενισχύουν τις τάσεις για αυτοκτονία. Η οικογενειακή υποστήριξη μπορεί επίσης να είναι ένας πολύ σημαντικός «προστατευτικός παράγοντας». «Οι οικογένειες θα πρέπει να αντιμετωπίσουν άμεσα το ζήτημα της απομόνωσης, έτσι ώστε ένα άτομο μεγαλύτερης πλικίας που ζει μόνο του, να εξακολουθίσει να συμμετέχει στην οικογενειακή ζωή με επισκέψεις και δραστηριότητες και να έχουν μια αίσθηση του νοήματος και του σκοπού της οικογενείας αυτής.» «Θα πρέπει να δώσει πολύ περισσότερα χρήματα για την πρόληψη», λέει ο καθηγητής De Leo. «Πρέπει να επενδύσουμε περισσότερο στην έρευνα. Να πάφουμε να θεωρύμε τους πλικιωμένους ως λιγότερο σημαντικούς από τους νέους.»

(Πηγή ABC, Paul Donoughue)

\* Σε προσεχή έκδοση το Κόσμος θα φιλοξενήσει τις απόψεις συμπαροίκων, ειδικών και πολιτικών για μια σειρά από σοβαρά ζητήματα που απασχολούν τους πλικιωμένους. Μη διστάσετε να μας στείλετε γραπτώς τις απόψεις σας στην πληκτρονική διεύθυνση της εφημερίδας kosmos@kosmos.com.au