

REPERE DE BAZĂ PENTRU TRASAREA CADRULUI DE FORMARE A GÂNDIRII ȘI ACȚIUNII SUICIDOLOGICE ÎN R. MOLDOVA

Liuba Ceban, doctorandă, UPS "I. Creangă"

Summary

Suicidology as a research field of the related phenomenon has very little visibility and recognition in R. Moldova. By becoming acquainted with the field the complexity of the realities around the phenomenon will be presented in a light of interdisciplinary initiatives and research that bring up the existing classical approaches as well as creates space for new development, research and initiatives. A special attention will be paid to the need to develop national suicidological thinking and action.

Istoricul dezvoltării gândirii suicidologice în lume și în R. Moldova

Reflecțiile, atitudinile și dezbaterile despre suicid au o adâncă istorie în culturile și religiile antice, care abordau fenomenul din diferite perspective. Grecia Antică tolera, chiar idealiza suicidul la persoane de nivel superior în societate, totodată condamându-l la oameni obișnuiți sau sclavi. Romanii priveau sinuciderea mai degrabă neutru, dar pozitiv la elite, fără a da o mare apreciere vieții. Majoritatea marilor religii ale lumii precum hinduism, creștinismul, iudaismul condamnă inițiativa omului de a pune capăt vieții. Budismul și islamul lasă spațiul pentru explorare a contextului, în islam rata suicidului se consideră a fi cea mai mică.

Conform manualului Oxford de suicidologie și prevenire a suicidului, ”numeroasele cercetări arată că religiozitatea practică ca și sursă de speranță și siguranță reduce riscul depresiei în timpuri dificile, facilitează recuperarea și diminuează riscul suicidului. Religiozitatea experimentată ca și sursă a mâniei și fricii probabil are un efect opus. Conexiunile sociale și siguranță în Dumnezeu sunt modus operandi” [9]

Creștinismul, odată cu instituționalizarea acestuia, a pierdut din apreciere a vieții și importanței fiecărui individ, conexiunilor între credincioși, dezvoltând gândire critică față de tot ce numea ”păcat”, fără a diferenția valoarea persoanei și faptele. Fenomenul suicidului a fost privit ca și un păcat împotriva vieții, fără să se mai intre în esența importanței individului.

Dezbaterile asupra fenomenului suicidului au fost continuate de teologi, cercetători, autorități până la Iluminism, iar în secolul XIX a fost pe-alocuri romantizat și considerat în pas cu vremurile, mai ales la apariția romanului renumit atunci a lui Goethe ”Tristețea tânărului Werther”. Inspirația suicidului din roman a fost urmată ca și exemplu de către mai mulți artiști și tineri, dând mai apoi denumirea ”efectului Werther” evenimentelor din spațiul public, ce contribuie la promovarea fenomenului suicidului. [6, pag. 6]

La sfârșitul secolului al XIX-lea Emile Durkheim introduce analiză socială a sinuciderilor în Europa, iar perioadă este marcată prin trecerea de la termenii de acuzații la importanța compasiunii, înțelegerii și prevenirii fenomenului și la un ton discret în secolul XX, clasic numind realitățile în jurul suicidului ca probleme de sănătate mintală. Prevenirea suicidului în secolul XXI rămâne o provocare în timp ce o mulțime de tabu-uri, clișee, rușine, frici și vină necesită provocare și abordare proactivă în societate.

Unul din fondatorii suicidologiei contemporane este considerat Edwin S. Shneidman (1918-2009), psiholog clinician American. Istoria lui de implicare în subiect a fost motivată de cazuri de suicid al militarilor, părinților cărora în virtutea activității profesionale trebuia să creeze scrisori cu exprimarea condoleanțelor. Căutarea înțelegerii acestor decese, al fenomenului, cât și explorarea morții în romanul "Moby Dick" de Melville (1853), de care era pasionat, au făcut din subiect o misiune a vieții, pledând pentru înțelegerea comprehensivă a fenomenului și dându-i fața umană. Împreună cu colegii săi fondează primul centru de prevenire a suicidului în SUA, primul telefon de încredere, iar în 1968 - Asociația Americană a Suicidologiei. Contribuția la dezvoltarea gândirii suicidologice este considerată prin studiile și aportul la înțelegerea fenomenului, cât și importanța abordării interdisciplinare.[4, pag.5]

Pe continentul European suicidologia este intens studiată și are istoria sa și în Regatul Unit. În anul 1953 la Londra este fondată organizația Samaritans, o organizație seculară, cu denumirea inspirată din parabola biblică a bunului samaritean. Fondatorul acesteia este vicarul Chad Varah, care marcat de istoriile de suicid a enoriașilor săi decide să lanseze prima linie telefonică la care să se ofere susținere emoțională pentru persoanele care luptă să facă față gândurilor suicidare. Inițiativa depășește hotarele țării, creându-se în anul 1974 de către Chad Varah Rețeaua Internațională Befrienders, o organizație internațională cu 349 de centre ce oferă susținere emoțională în 32 de țări, ale cărei membră începând cu anul 2015 este și Linia Verde pentru Prevenirea Suicidului www.pentruviata.md din R. Moldova.

Un al fondator al suicidologiei este considerat colegul lui Edwin S. Shneidman, Norman L. Farberow, care a adus cercetările pe fenomenul suicidului în spațiul academic. Împreună cu Erwin Ringel, psihiatrul și neurologul din Austria, care și-a dedicat viața prevenirii suicidului, au fondat în anul 1960 Asociația Internațională pentru Prevenirea Suicidului, organizație cu renume în domeniu, care are o relație oficială cu Organizația Mondială a Sănătății. Asociația este dedicată cauzei prevenirii suicidului și funcționează ca și un cadru de dezbateri, cercetare și conexiune pentru profesioniștii preocupați de domeniu, cât și pentru persoanele într-un fel sau altul afectate de comportamentul suicidar, inclusiv pentru supraviețuitorii tentativelor de suicid. În R. Moldova este reprezentată începând cu anul 2015 de către Asociația Obștească "Altruism".

Printre mulți specialiști ai secolului XX, care au influențat gândirea suicidologică îl putem numi și pe Dr. Israel Orbach (1943-2010), originar din Kârgâzstan, emigrat în 1948 în Israel, care a fost practician, cercetător și profesor în psihologie clinică, totodată specializându-se în cercetarea și prevenirea suicidului. A dedicat peste 40 de ani din viața sa domeniului, fiind și unul din fondatorii și primul Președinte al Asociației Israeliene de prevenire a suicidului. Dr. Orbach a publicat mai multe cărți, inclusiv ”Copiii care nu doresc să trăiască: înțelegerea și tratarea copilului suicidar”, precum și sute de capitole și articole științifice. A câștigat mai multe premii internaționale pentru contribuția sa la înțelegerea fenomenului. Dr. Orbach a fost remarcat și pentru abilitatea sa unică de a empatiza și de a ajuta persoanele în criza suicidară.

Secolul XX este marcat de o creștere furtunoasă a inițiativelor în suicidologie. Sunt lansate numeroase centre de cercetare, programe academice și servicii de susținere emoțională unele având istorie de peste 50 de ani. Regatul Unit, Norvegia, Franța, țările din Orientul Mijlociu, Asia și Australia au o istorie autohtonă de cercetare și activism în prevenirea suicidului, aproximativ 30 de țări având politici în prevenirea suicidului la nivel național.

Inițiativele secolului XXI în prevenirea suicidului au o bază de instruire, cercetări și servicii solide, care sunt fondate pe evidențe și promovează un spirit empatic. Eforturile multidisciplinare de creare a soluțiilor pentru a preveni tragedia suicidului și de a aduce o față umană fenomenului sunt remarcabile și constituie motiv pentru crearea unui spațiu consolidat de abordare a fenomenului în R. Moldova.

În secolul nostru cauza prevenirii suicidului iese din spațiul centrelor de cercetare, studii și de prestare a serviciilor și devine o mișcare publică ce consolidează eforturile de a sparge tăcerea, înlătura clișeele, excluziunea socială și discriminarea față de persoanele care se confruntă cu realitățile în jurul fenomenului. La 10 septembrie 2003 Organizația Mondială a Sănătății inițiază marcarea Zilei Internaționale pentru Prevenirea Suicidului, iar în anul 2012 primul eveniment public de amploare în R. Moldova este organizat de către Asociația Obștească ”Altruism”.

În anul 2014 Organizația Mondială a Sănătății creează un set de recomandări și standarde pentru toate țările cu scop de a facilita crearea cadrului legal de prevenire a suicidului. Aceste recomandări sunt deocamdată trecute cu vederea în R. Moldova. Cu toate eforturile enorme dedicate prevenirii acestui fenomen, foarte puține programe și inițiative au evidențe ale succesului în prevenirea suicidului la nivel mondial, dar și în R. Moldova, unde asistăm la o abordare sporadică a fenomenului, cu inițiative, conexe altor cauze și fără interes pentru crearea viziunii strategice naționale integre. Centrul de Resurse pentru Prevenire a Suicidului ”Mirt”(www.mirt.md), fondat în anul 2014, este singurul centru specializat și cu vizibilitate națională și internațională în domeniu, care a adus în țară expertiza și standarde internaționale în prevenirea suicidului prin 2 conferințe naționale, materiale de prevenire a suicidului pentru

profioniști, servicii pentru cetățeni și acțiuni de sensibilizare promovare a cauze inclusiv în masă și la nivel de autorități centrale.

Gândirea suicidologică modernă vizează cercetările comprehensive ale realităților din jurul fenomenului suicidului. Având în vedere complexitatea acestor realități specialiștii din psihologie, sociologie, medicină, antropologie, teologie, statistică, asistență socială, etc. continuă să fie preocupați de subiect din perspectiva paradigmei sănătății mintale. Spațiul de cercetare, inițiative și studii în domeniu are încă multe pete albe care trebuie să fie acoperite cu creativitatea, pasiunea și cunoștințele noi, cât și voință, resurse și un cadru creat și dezvoltat, ce ar mișca înainte paradigmele suicidologiei, inclusiv și în R. Moldova.

Realitățile în jurul fenomenului suicidului și suicidologia în R. Moldova

Suicidologia ca domeniu strategic de cercetare, intervenție, activism public și dezvoltare profesională are foarte puțină vizibilitate și recunoaștere în R. Moldova. Dacă lucrarea lui Émile Durkheim, ce abordează fenomenul suicidului și realitățile în Europa în s. XIX este una de referință pentru mulți specialiști, abordarea multidimensională, istoricul și rezultatele cercetărilor internaționale a fenomenului suicidului, recomandările organizațiilor internaționale cu renume sunt puțin cunoscute cetățenilor, mediului academic și profesional, cât și factorilor de decizie la noi în țară.

Este nevoie de a face cunoștință cu acest domeniu, care trasează o cale de cunoaștere a complexității realităților în jurul fenomenului suicidului, cât și o oportunitate de a le vedea în lumină nouă, profundă. Multiplele inițiative și cercetări interdisciplinare, ce se bazează pe existența abordărilor deja devenite clasice ne provoacă să creăm spațiul autohton pentru dezvoltare, cunoaștere și inițiative noi în suicidologie.

Suicidul rămâne un fenomen trist, dureros și greu de înțeles și este acoperit de o mulțime de tabu-uri și clișee în lume, dar și în R. Moldova. Conform statisticilor Organizației Mondiale a Sănătății, anual lumea pierde prin suicid 800.000 de persoane. Biroul Național de Statistică prezintă un număr de 500-700 de persoane care mor prin suicid anual R. Moldova, dintre care 20-30 sunt copii și adolescenți. Această cifră depășește numărul persoanelor pe care le pierdem anual prin accidente rutiere sau prin omucidere.

Din cauza incidenței răspândite a realităților tragice, prevenirea suicidului ne privește pe fiecare pentru că din păcate pot atinge pe oricine. Este o problemă cu impact negativ larg la nivel personal, în familii, comunități, raioane. R. Moldova ca țară pierde mult în urma acestui fenomen neexplorat. În fiecare caz de suicid sunt afectate 7-10 persoane, generații la rând, este afectat nivelul de dezvoltare intelectuală și de sănătate fizică, psihică și emoțională a copiilor care sunt expuse la realități dure ale pierderilor prin suicid, se pierde potențialul uman al adolescenților și tinerilor, suntem săraciți de experiențe profesionale, de viață și de talente nerealizate ale

persoanelor adulte, ce pleacă dintre cei vii prin suicid. Totodată, complexitatea impactului fenomenului este departe de a fi una cunoscută și cercetată.

Statisticile acestea triste sunt deseori exploatate greșit și senzațional [6, pag. 8] în spațiul public, inclusiv și idea precum că rata fenomenului este în creștere la noi în țară. Din păcate specialiștii media, dar și din diferite instituții, din interes pentru imagine și neinformați ne creează un interes anxios de a "consuma" astfel de mesaje. Această abordare a realităților, precum că rata suicidului este în creștere umbrește alte date șocant de des întâlnite, dar ținute sub preș sau ignorate. Din cauza prejudecăților sociale, inclusiv la specialiști, nu se ține cont de toată complexitatea realităților în jurul fenomenului suicidului. Dar și idea precum că în R. Moldova avem o rată de suicid în creștere, la general sau la copii, se contrazice prin statisticile la nivel național, care prezintă un număr mai mult sau mai puțin stabil de la an la an. Din păcate, alte realități în jurul fenomenului sunt puțin cunoscute, inclusiv nivelul de excluziune socială a celor, ce se confruntă cu suicidul [1].

Conexe **suicidului** avem realități ce țin de **tentative de suicid**, numărul cărora nu se cunoaște în R. Moldova. Organizația Mondială a Sănătății recomandă să înmulțim cu 20 numărul persoanelor decedate ca să aflăm incidența ratei tentativelor de suicid. Această recomandare ne trezește reacții contradictorii, de la șoc cu privire la idea că anual în R. Moldova s-ar putea să aibă loc 10.000 de tentative de suicid, 27 pe zi, la responsabilitate cu privire la implicarea personală în prevenirea suicidului, la confuzii cu privire la motivele din care aceste realități sunt foarte puțin, sporadic abordate la nivel național, cât și la sentimente de indignare pentru nedreptate socială, discriminare și umilire, strigătoare la cer în unele cazuri, prezentate în presă.

Pe lângă suicid și tentative de suicid nu putem să nu menționăm și grupul persoanelor vulnerabile, care au pierdut sau s-au confruntat cu riscul pierderii persoanei dragi prin suicid. Mai avem și grupul vulnerabil al persoanelor care asistă la tragedie voluntar sau involuntar sau sunt prezente la locul tragediei din motive personale sau profesionale, oamenii, care au nevoie de protecție și asistență psihologică și uneori medicală specializată.

Deși marea majoritatea, aproximativ 90% din persoane, care au tentative de suicid, rămân în viață, acesta nu este un motiv pentru a ne relaxa. Pe de o parte pentru că o viață pierdută prin suicid și impactul acesteia este enorm de mare pentru societate, dar și pentru că tentativele de suicid deseori pot avea un caracter repetitiv, mai ales în primul an al apariției ideții de suicid sau la apariția factorilor de risc noi. Realitățile în jurul repetitivității acestui fenomen și disponibilității măsurilor de intervenție aplicate la necesități specifice la fel sunt puțin sau deloc explorate și cunoscute la noi în țară.

Mai există un fenomen conex suicidului, care este foarte puțin abordat și studiat - realitatea prezenței **ideții** sau gândurilor de suicidare la o populație mult mai mare, incidența căreia, iar, în

R. Moldova nu se cunoaște. Ori, cercetarea evidențelor în jurul ideeației suicidare și mai ales recunoașterea acesteia la fazele incipiente sau a factorilor, care ar putea crea spațiu pentru apariția acesteia, este foarte importantă pentru a ajuta procesul de creare și implementare a terapiilor medicamentoase și psihologice, cât și pentru inițiative strategice pentru prevenirea fenomenului la nivel de țară.

Realitățile în jurul fenomenului suicidului rămân a fi puțin cunoscute în R. Moldova, iar dacă, în intenția noastră de a le înțelege ne vom baza doar pe cercetări și instrumente de intervenție ample internaționale sau pe cercetări superficiale sporadice naționale, ce neglijează nevoile strategice ale țării în domeniu, nu vom face un pas serios către scăderea ratei și incidenței fenomenului. Organizația Mondială a Sănătății subliniază [12] nevoia asumată de analiză situațională meticuloasă a fenomenului suicidului și a realităților conexe la nivel național.

Psihologii, medicii, lideri religioși, polițiștii, oamenii legii, statisticienii, asistenții sociali, creatori de politici sunt parte din lanțul intervențiilor în prevenirea suicidului la nivel individual, de comunitate sau național. O varietate largă de profesioniști, de la cercetători, specialiști pe prevenire, intervenție în criză și post-criză la autoritățile publice locale și centrale, cât și creatori de politici publice și forțe politice ar trebui să aibă o sensibilitate la prevenirea acestui fenomen tragic, mai ales la copii.

Repere pentru dezvoltarea suicidologiei în R. Moldova

În ciuda multiplelor păreri, prejudecăți și clișee fenomenul suicidului este o problemă de sănătate mentală. Atribuirea fenomenului la acest grup de probleme presupune că oamenii, care se confruntă cu acest fenomen, au nevoie de ajutor specializat în primul rând. Totodată, pe lângă recunoașterea și diferențierea crizei suicidare ca și un simptom al unei disfuncții mintale, este nevoie să se diferențieze criza suicidară ca rezultat al evenimentelor traumatizante din viață, fără prezența unei boli mintale. Nu oricine, care se gândește la suicid, este pacientul medicului, de aceea prevenirea suicidului vizează întreaga societate, fără a atribui responsabilitatea doar unui segment de specialiști.

Intervenția în situația clienților cu criză suicidară are un caracter interdisciplinar, conectând și explorând relația dintre schimbările sociale, relațiile, istoricul traumelor, starea de sănătate și alte realități cărora trebuie să se acorde o atenție deosebită. Un specialist, indiferent de domeniu din care provine, interesat în înțelegerea complexă a realităților din jurul fenomenului va ține cont de teoriile sociale, psihanalitice, psihologice, neurobiologice și genetice, cât și de teoriile integrative în abordarea fenomenului suicidului.

Înainte de orice tip de intervenții la nivel național, comunitar sau individual, cunoașterea realităților în jurul fenomenului suicidului de către specialiști ar trebui să înceapă cu înțelegerea conceptelor și cercetarea empirică și clinică a fenomenului, bazată pe evidențe. Aceasta nu este

integră fără cunoștințe despre impactul tragediilor, despre realitățile în jurul tentativelor de suicid și despre ideea suicidară. Cunoașterea complexă a fenomenului include și necesitatea considerației și față de particularitățile vârstelor, la care pot apărea, apar sau au apărut realitățile în jurul suicidului, cât și față de repetitivitatea acestora.

Pregătirea profesională a specialiștilor care lucrează direct cu cetățenii ar trebui să conțină obligatoriu dezvoltarea cunoștințelor și capacităților cu privire la evaluarea și recunoașterea realităților pre-suicidare, evaluarea nivelului de risc, reducerea nivelului de stres în criză suicidară și riscului de tentativă de suicid, motivarea și dezvoltarea capacității clienților de a face față crizei suicidare, cât și tehnicile de comunicare cu persoane în criză suicidară. Cunoașterea dinamicii stărilor psihologice precum disperarea, neajutorarea, durerea psihologică, singurătatea, ș.a. fac parte integrantă din pregătirea pentru intervenții eficiente în criză suicidară.

Pe lângă informații teoretice nu putem să ometem valoarea atitudinii empatică autentice a specialistului față de realitățile în jurul fenomenului și față de persoanele asistate. O personalitate empatică, o atitudine de respect necondiționat, considerația, fonul emoțional fără prejudecăți și capacitatea de a asculta contribuie la reducerea nivelului de risc înalt în criză suicidară.

Instruire și dezvoltarea bunelor practici în intervenții de urgență a specialiștilor este un alt domeniu ce cere investiție în prevenirea suicidului în R. Moldova. Colectarea datelor și diversificarea acestora cu referire la realitățile multiple cu privire la suicid, cât și diseminarea și interpretarea prietenoasă prevenirii suicidului a acestora constituie un imperativ în analiza situațională cu privire la fenomen în R. Moldova.

Este important să menționăm și necesitățile de avansare a cercetărilor neurobiologice în R. Moldova cu scop de identificare a potențialului suicidar al pacienților medicali. La nivel internațional interesul față de factorii neurobiologici și genetici la persoane suicidare este în creștere fiind motivat pe de o parte de intenția nobilă de a salva vieți, pe de altă parte - de preocupările de a crea instrumente de măsurare, inclusiv teste neurobiologice pentru identificarea potențialului suicidar, cât și pentru a descrie cauzalitatea comportamentului suicidar în neurobiologie.[17]

Totodată, specialiștii implicați în terapie trebuie să cunoască faptul că numeroasele cercetări indică corelația dintre factorii ereditari și de mediu în apariția ideii suicidare. [15, pag. 2] Unele sugerează că prezența disfuncțiilor creierului la nivel de serotonină îmbinate cu istoria de traumă din copilărie măresc riscul suicidului. Dacă în copilărie persoana a fost expusă comportamentului violent, în mod special al părinților cu atitudine ambivalentă față de copil, pe parcursul dezvoltării acestuia ambivalența a avut un impact. Deseori în momentul actului violent copilul renunță la sine și "se identifică" cu părintele violent pentru a nu se confrunta în suflet de sentimentul de neputință. Copilul preia asupra lui ostilitatea părintelui și se simte vinovat. Apoi

copilul ”reconstruiește” trauma prin a se trata pe sine umilitor, precum a și fost tratat. Cercetările demonstrează că abuzul sexual și fizic duce la riscul înalt de suicid. Iar copiii, care au dobândit abilitatea de respingere de sine, de disociere sau deconectare de la sine, prezintă riscul sporit de suicid. [15, pag. 2] [16]. Suicidologul I. Orbach, PhD, spune că persoanele suidare ”au o toleranță înaltă la trauma și durerea fizică prin disociere. Și un nivel scăzut de toleranță față de durerea mentală. Și această durere caracterizează persoana suidară” [14].

În concluzie, complexitatea fenomenelor sociale în jurul suicidului, ce au impact negativ cere o abordare preventivă proactivă și consecutivă. Pentru a preveni suicidul în R. Moldova este nevoie de implicarea și formarea unei gândiri suicidologice la specialiști, care la rândul său vor fi în stare să intervină calitativ să prevină fenomenul, dar și dormarea gândirii prietenoase prevenirii suicidului la populație în mare. Doar programe de prevenire bazate pe evidențe, care nu conțin mituri și clișee și care sunt prietenoase principiilor prevenirii suicidului au șanse să ne aducă o scădere treptată, dar sigură a fenomenului suicidului.

Conform recomandărilor Organizației Mondiale a Sănătății [12], eforturile de prevenire ar trebui să fie unite într-o viziune strategică națională care să pledeze pentru cercetarea realităților în jurul suicidului în R. Moldova, și care să fie bazate pe standarde și experiența vastă largă, pe care o are suicidologia cu o istorie de peste 50 de ani la nivel internațional. Aceste recomandări atrag atenția necesității formării continuu în suicidologie în conformitate cu ultimele cercetări și descoperiri în domeniu. Formarea gândirii suicidologice la diferiți specialiști este un imperativ pentru prevenirea fenomenului și a realităților conexe în R. Moldova.

Bibliografie

1. Abordări ale EXCLUZIUNII SOCIALE în Republica Moldova, Maria Vremiș, Chișinău, 2010
http://www.statistica.md/public/files/publicatii_electronice/Excluziune_soc/Excluziune_soc_ROM.pdf
2. Assessment and Treatment of Patients With Suicidal Behaviors, A Quick Reference Guide, American Psychiatric Association, 2003,
http://psychiatryonline.org/pb/assets/raw/sitewide/practice_guidelines/guidelines/suicide-guide.pdf
3. CMU, Pitt Brain Imaging Science Identifies Individuals With Suicidal Thoughts, *Shilo Rea*, 2017, (15.12.2017) <https://www.cmu.edu/dietrich/news/news-stories/2017/october/brain-imaging-science-identifies-suicidal-thoughts.html>
4. Edwin S. Shneidman on Suicide, Antoon A. Leenaars, *Suicidology Online*, 2010, 1:5-18,
<http://www.suicidology-online.com/pdf/SOL-2010-1-5-18.pdf> (15.12.2017)
5. Encountering Patient Suicide: The Need for Guidelines, Richard Balon, M.D., *Academic Psychiatry*, 31:5, September-October 2007, 336
http://www.psychiatry.utoronto.ca/wp-content/uploads/2011/01/EncounteringSuicide_Need_for_Guidelines.pdf (15.12.2017)