

Szelindi Zsuzsanna

szelindizs200@freemail.hu

Napjainkban egyre gyakoribbá váló újabb veszélyforrás: a gyermekkori depresszió és öngyilkosság

Mára már nem csak a háborús konfliktusok, éghajlatváltozás, környeztkárosítás okozhat komoly problémákat, fenyegetéseket, hanem egy új jelenség is, amely a fiatal társadalmat veszélyezteti főként. A mai rohanó világban az embereknek nincs idejük arra, hogy foglalkozzanak mások problémáival, néha még a szülő sem tudja mit is csinál valójában az gyermeke, mi játszódik le éppen a lelkében, mi az az ok, amiért az öngyilkosságba menekül. Az öngyilkosság egyik gyakori okává vált az interneten érkező sugalmazás, vagy a zsarolás. A cikk megírásának fő célja, hogy felhívjam a figyelmet arra, hogy milyen jelei lehetnek annak, hogy egy gyermek lelkileg teljesen összeomlik, depressziós lesz, és végül az öngyilkosság felé vezető útra lép, és ebben milyen szerepet játszik az internet.

Kulcsszavak: Depresszió, gyermekkori bántalmazás, öngyilkosság, kirekesztés, magányosság, befelé fordulás, öncsonkítás, internet

BEVEZETŐ:

Napjaink híradásai gyakran szólnak arról, hogy fiatalok magányosan vagy szervezeten el akarják dobni az életüket. A felnőttek gyakran nem értik, hogy milyen lelki problémákat okozhat, például, egy közösségbe be nem fogadás, kitaszítás, a gyermekeknél a csúfolódás, gúnyolódás, a folyamatos lelki vagy testi terrorizálás. Nem csak ezért menekülhet valaki az öngyilkosságba, hiszen sok esetben a családon belüli problémákat az okok. Egy alkoholistá apa bántalmazása, a lelki vagy testi terrorizálás, de a szülők félelmeinek (egzisztenciális szorongás) átvétele egyaránt. A cikkben megvizsgálom azokat a fázisokat amelyek, megelőzik az öngyilkosságot. Foglalkozni kell azzal is, hogy milyen eszközök, módszerek állnak a rendelkezésre annak érdekében, hogy meg lehessen előzni a legrosszabb végkifejletet. Milyen szervezetek azok, akik segíteni tudnak a gyermekeken,

hol és hogyan kaphatnak segítséget a rászorulóknak. Dolgozatomban rávilágítok azokra a tényekre, eseményekre, amelyek elkísérik a gyermeket mindaddig, amíg a végső útra nem lép. Megtörtént esetek alapján szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy min, meggy keresztül valaki, az öngyilkosságig. Felhívom az internet veszélyeire a figyelmet, mivel napjaink elengedhetetlen hozzátartozója.

A téma aktualitását az adja, hogy napjainkban egyre több a gyermekkori öngyilkosságok száma. Az internet mára már olyan nagy hatással van a gyermekek életére, ami nem elhanyagolható tényező. A gyermekek képesek öngyilkos tervek elkészítésére, és akár képesek a mozgó autók alá vetni magukat, ha sérelem éri őket. Elrettentő, hogy 2009- től 40 %-kal nőtt a gyermek öngyilkosságok száma.

Míg 2010-ben 50 gyermek vetett véget saját kezével az életének, 2012 -re ez a szám 68 -ra növekedett. Azonban ezek a számok csak a sikeres öngyilkosságokat tükrözik, a sikertelenek száma akár a tízszerese is lehet.

A vizsgálat kezdetekor áttekintve az irodalmakat, híradásokat, az alábbi hipotéziseket fogalmaztam meg:

- Feltételezem, hogy a depresszió napjainkban egyre növekvő jelenség, ami gyermekeket és felnőtteket egyaránt érint.
- Feltételezem, hogy napjaink újabb veszélyforrása az internet és a videojáték, újabb lökést adhat az öngyilkosságok növekedésének.
- Feltételezem, hogy sokan nincsenek tisztában azzal, sem hogy melyek azok a szervezetek, akikhez ebben az esetben fordulni lehet, továbbá hogy összefogással sok öngyilkost menthetnénk meg.

Célkitűzéseimet az alábbiakban fogalmaztam meg:

- Vizsgálom, hogyan alakul ki a gyermekeknél a depresszió milyen fajtái lehetnek, hogyan lehet felismerni és milyen végkifejlete lehet.
- Vizsgálom az interneten terjedő újabb veszélyforrásokat, az öngyilkosság felé buzdító oldalakat a videojátékok káros hatását következtetéseket vonok le a tendenciákra vonatkozóan.
- Vizsgálni azokat a szervezeteket, amelyek az öngyilkosságot elkövető emberekkel, gyermekekkel foglalkoznak azokat a módszereket, amivel észrevehető a jelenség.
- Elemzem továbbá azokat a lehetőségeket, amelyekkel csökkenthető az öngyilkossági

1. A depresszió fogalma, fajtái és azok jellemzői, életkori megjelenése

A napjainkban egyre inkább növekvő számban jelentkező hangulatzavar, a depresszió, már nem csak a felnőtt korúak esetében jelentkezik, hanem a gyermekek körében szintén megjelenik. Meg kell vizsgálnunk a fogalmát, jellemzőit, okait.

A depresszió esetében különböző típusú megbetegedések csoportjáról beszélhetünk, amelyek több alcsoportra bonthatóak és ezek tüneteinek egésze alkot egy kórképet. Főbb jellegzetessége, hogy a melankólia, az érdeklődés elvesztése a világ iránt, önmaga kárhóztatása, önmaga ellen fordulás, önmaga értéktelenségének érzete. Speciális formája a Bipoláris depresszió, melynek során a nyomott hangulat és a felkorbácsolt érzelmek szakaszai váltják egymást, amely még nehezebbé teszi a felismerést, de az érintettek életét is.

Sigmund Freud munkájában a Gyász és melankóliában¹ jelenik meg először az az elképzelés, miszerint a depresszió és a tárgyvesztés szorosan kapcsolódik egymáshoz. Véleménye szerint a depresszió akkor következik be, ha az illető ambivalens érzéseket táplál az elvesztett tárgy vagy személy iránt. Ezek az érzések lehetnek pozitívak, ilyenkor a büntudat uralkodik el az egyénen, de lehetnek negatívak is, ebben az esetben azonban haragba csap át. Végül a büntudata és a felgyülemlett harag vezet az öngyűlölethez.

Otto Fenichel² szerint a depressziósok „A szeretet rabjai” csak úgy tudják kompenzálni az elvesztett önbecsülést, ha másoktól vigasztalást kapnak.

John Bowlby³ szerint a depresszió gyökereit a csecsemőkori traumatikus élményben kell keresni. Szerinte az 5 hónapos kisgyermeknél jelentkezhet egészen a 3 éves korig. Szintén valami tárgyvesztés állhat a háttérben, ilyen lehet pl. az anyától való elszakítás, szülők korai elvesztése, Felnőtt korban azonban elég egy szikra és újra előjön a depresszió. Ez lehet akár a munka elvesztése, vagy akár, egy szeretet személy elvesztése is.

¹ Freud, Sigmund Gyász és melankólia és más elméleti írások Animula kiadó, ISBN: 978-963-9751-59-0

² Idézi: Dr Ranchburg Jenő: Pszichológiai rendellenességek gyermekkorban Nemzeti tankönyv kiadó Bp, ISBN: 9631927008 old: 11-31

³ Idézi: Dr Ranchburg Jenő: Pszichológiai rendellenességek gyermekkorban Nemzeti tankönyv kiadó Bp, ISBN: 9631927008 old: 11-31

1.1 Depresszió fajtái:

A depressziók tipizálására és kategorizálására több megoldás született. Az egyik szerint az major, minor, depressziót, más csoportosításban az időszakhoz kötött, és az időszakhoz nem kötött formáját különböztetik meg.

Bizonyos pszichológus körök pszichológusok arra a következtetésre jutottak, hogy a kiváltó ok előtt jóval régebben még csecsemőkorban történnie kellett valami olyan eseménynek, ami a későbbiekben kiválthatta a depressziót. Felmérést végeztek olyan csecsemők esetében, akiket a börtönbe került anyjuktól elvettek, és anya nélkül neveltek, és olyan elítéltek esetében is, amikor a gyermek 3 éves korig az édesanyja mellett nevelkedett a börtönben.



1. számú ábra: Depresszió Forrás: ⁴

R. Spitz⁵ vizsgálta meg ezeket a csecsemőket először és arra az eredményre jutott, hogy az anya nélkül felnőtt gyermekek 8-9 hónapos korukra, csak feküdtek a kiságyba és bámultak rezzentelen arccal a semmibe. Ezt a viselkedést azonban időközönként felváltotta a hiperaktivitás. Ezek a gyermekek kezelhetlenné váltak. Azok az anyák, akik a börtönben nevelték fel a gyermekeiket, sokkal jobb helyzetbe kerültek, mivel a gyermekek harmonikusabbak, testileg és lelkileg egészségesebbek lettek, mivel a gyermekek harmonikusabbak, testileg és lelkileg egészségesebbek lettek.

⁴ <http://gerinces.hu/2013/03/11/a-kronikus-fajdalom-es-a-depresszio-kapcsolata-a-depresszio-mint-kovetkezmeny/>

⁵ http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:YifQEfr_iQAJ:psycho.unideb.hu/munkatarsak/nagy_tamas/ta-rgyak/magatartaszavarokgyermekkorban_koraikotodes_kiegeszito_jegyzet.doc+&cd=1&hl=hu&ct=clnk&gl=hu&client=firefox-a

A bipoláris affektív zavar más néven mániás depresszió: Ez a betegség azon formája, ami az egyén hangulatára, viselkedésére, és érzékelésére utal. A nyomott hangulat és a felkorbácsolt hangulat váltakozik. A tünetek is váltakoznak a mániás és a depresszív fázisok között. A betegek hol nagyon feldobódva érzik magukat, hol pedig nagyon lezuhannak egy mélypontra. A hangulatváltozások közötti idő és mód nagyon változó. Ebben az esetben 3 fázisról beszélhetünk a depressziós, a mániás és a kevert fázisról.

1.2 A depressziós fázis tünetei:

- Megmagyarázhatatlan sírógörcsök, szomorúság
- Jelentős étvágy és alvászavarok vagy túl sokat vagy túl keveset alszik.
- Szorongás, ingerlékenység, nyugtalanság
- Tartós letargia levertség
- Bűntudat érdektelenség,
- Döntésképtelenség és koncentráció zavar
- Megmagyarázhatatlan fájdalmak
- Öngyilkos gondolatok



2. számú ábra: Mániás depresszió. Forrás: ⁶

A mániás fázist felfokozott életkedv jellemzi. Ebben a fázisban a tervek sokasága, megnőtt szexuális vágy, illetve a drogok és alkoholok fogyasztása a jellemző. A beteg ilyenkor nem tudja magát megfékezni, kirobbanó formában érzi magát, azonban a terveit nem tudja megvalósítani, illetve a felfokozott tempó gyors kiégéshez vezet.

A mániás szakasz tünetei:

- Túlzott önbizalom és optimizmus, áradó jókedv
- Csökkent alvásszükséglet kimerültség nélkül
- Óriási csalódottság, túlzott beképzeltség

⁶ <http://maniasdepresszio.uw.hu/oldal/hirek/hirek48.html>

- Agresszivitás, és ingerlékenység.
- Fokozott fizikális és mentális aktivitás
- Lobbanékonyág, gyors beszéd, gyors eszmefuttatás
- Vakmerőség, költekezés, gyors üzleti döntések
- Szexuális tolakodás

A kevert fázisban a mániás és a depressziós epizódok igen gyorsan követik egymás

1.3 Életkori határok eltűnése

A depresszió megjelenhet felnőttkorban, de nem kizárt a gyermekkori depresszió sem. Nem túl gyakori jelenség azonban kiválthatja egy szülő elvesztése, vagy pedig akár a bántalmazás, esetleg átélt katasztrófa stb. is. A gyermekkori depresszió főleg a 10-18 éves korosztályt érinti. A korai felismerést több tényezői is nehezítheti, ezáltal a megfelelő diagnózis felállítása komoly feladat elé állítja a gyermekorvosokat. Speciális jelenség az affektív zavar.

Az affektív zavar több mint felében a szorongásos és magatartási problémák drogok alkoholizmus, szülői szigor vagy bántalmazás, az iskolai kirekesztés gyakran elfedik a depressziós tüneteket, és ez által a betegség is nehezebben lesz felismerhető. Sok esetben az orvosok a magatartásváltozást otthoni változásokkal hozzák kapcsolatba, ilyen pl.: egy nagyszülő halála, vagy iskolaváltás, esetleg válás.

Ebben az esetben nem a szomorúság a domináló, hanem inkább viselkedészavar figyelhető meg. A major depresszió (nem lehet tudni az oki összefüggést) a gyermekek körében 2 %, serdülőknél 4-8 %, vagyis 100 gyermekből 2, és 100 serdülőből 4-5 szenved ebben a betegségben.⁷ Gyakori a sírás, a tanulási nehézség, koncentráció-csökkenés, lassulás, szorongás, alvászavar, evészavarok, büntudat, hangulatingadozások, boldogtalanság, testvérféltékenység. Serdülőknél előfordulhat, hogy ingerlékenység lép fel További tünetek: tanulási iskolai nehézségek, képtelen a csalódások után talpra állni. Nehéz azonban észrevenni, hiszen a serdülőknél egyébként is megvan az ellenkezés, a magába fordulás, szülőktől való eltávolodás. Mire feltűnik, hogy baj van, sok esetben már késő. Magyarországon évente 25-30 gyermek és serdülőkorú vet véget önkezeléssel az életének.⁸

⁷ Dr. Ormos Gábor: A depresszióról mindenkinek (45. oldal) 2006. Budapest, White Golden Book Kereskedelmi és Kiadó Kft ISBN szám: 963-947-604-8

⁸ Dr. Ormos Gábor: A depresszióról mindenkinek (47. oldal) 2006. Budapest, White Golden Book Kereskedelmi és Kiadó Kft ISBN szám: 963-947-604-8



3.számú ábra: Külvilág kizárása Forrás:⁹

Gyakran előforduló tünetek a lehangoltság, féltékenység, a gátlásos viselkedés. Többször figyelhető meg kisgyermekeknél, sírás, ingerlékenység, nyugtalanság, ágybavizelés, étvágytalanság, néha előfordul az önbántás, mint a fej falba verése, vagy egyéb a saját maga ellen irányuló agresszivitás.

1.4 Óvodás és kisiskolás gyermekek depressziója:

A leggyakoribb tünetek ebben a korban a gyakori sírás, szomorúság, álmatlanság, nincs kedvük semmihez, nem szeretnek játszani, étvágytalanság fogyás vagy éppen ennek ellenkezője hirtelen hízás jellemzi őket. Visszahúzódó elzárkózó magatartást tanúsítanak ezek a gyerekek passzivitásuk vagy pszicho motoros nyugtalanságuk miatt is kitűnnek társaik közül. Jellemző rájuk az ide-oda rohangáló magatartás, néha kényszerbetegségre utaló tünet együttesek is megfigyelhetők, például többször kapcsolja le egymás után a villanyt, túlzott rendrakás jellemzi, többször ellenőrzi, hogy bezárta ezt az az ajtót. A depresszióban szenvedő kisiskolások és óvodások gyakran panaszkodnak különböző fájdalmakra, például hátfájásra, fejfájásra mindennemű szervi megbetegedés nélkül

Többször ismételheti következő a mondatokat:

- Engem senki sem szeret.
- Nem akar velem senki játszani.
- Mindig én vagyok az, aki a hibákat elköveti.

A depresszió következményeként ki lehet emelni ennél a korcsoportnál a koncentráció képesség romlását, a teljesítőképesség csökkenését a tanulmányi eredmények romlását és a szociális

⁹ <http://piqs.de/fotos/search/dark/3473.html>

fejlődésben való visszamaradást. Nagyon kell figyelni, hiszen a depresszió következményeként már ebben a korcsoportban is megjelenhet a halál utáni vágyakozás az öngyilkosság gondolata. Szerencsére azonban ezeknél a gyermekeknél az öngyilkosság vagy az öngyilkossági kísérlet ritka.

1.5 Fiatalok depressziója:

Minél idősebb egy gyerek, annál jobban hasonlítanak a depressziós tünetei a felnőtt depresszióhoz. Jellemzi a kiábrándultság, motiváció hiánya, agresszivitás lehangoltság, tépelődés, kisebbségi érzés, a teljes szociális izoláció, bizalomhiány, érzékenység. Erre a korcsoportra jellemző a halál gondolata. A depresszióban szenvedő fiatalok gyakran viselkednek szüleikkel, barátaikkal, tanáraikkal visszahúzódóan, ami még inkább az izoláltság érzését váltja ki. Nem képesek vagy csak nehezen elfogadni a kritikát még akkor is, ha kreatív kritikáról van szó.

Ezeknél a gyerekeknél gyakori a tanulmányi eredmények romlása, viszont gyakran a környezetük ezt csupán a lustaságnak könyveli el. Itt is, megfigyelhetőek ugyanazok a tünetek, mint a kisgyermeknél, ilyenek például az étvágytalanság vagy épp a túlzott evés, kialakulhat bulimia anorexia főleg lányok esetében, jellemzőek az alvászavarok fiatalok bűnözés, az ápolatlanság kialakulása. Gyakran nyúlnak alkoholhoz-drogokhoz. Azonban ez a problémamegoldás csak súlyosítja a fiatal állapotát. Bizonyos esetekben a tünetekhez társulhat még feltűnési vágy, lopás elszökés, hazudozás, iskolakerülés verekedés. Gyakran ezek a viselkedésformák hívják fel a figyelmet arra, hogy ezeknek a gyermekeknek sürgős orvosi pszichológiai kezelésre van szükségük.

1.6 A depresszió jelei és tünetei gyerekeknél

- Állandó reménytelenség érzése, szomorúság
- Dühkitörések, magatartási zavarok
- Fokozott étvágy vagy épp ellenkezőleg étvágytalanság
- Fáradtság, energiahány
- Koncentrációs nehézségek, tanulási nehézségek jó tanulóból hirtelen rossz lesz
- Alvászavarok, álmatlanság vagy folyamatos alváskényszer
- Folyamatos sírás, kitörések
- Meggyengült figyelem, gondolkodási nehézségek
- Testi panaszok, hasfájás
- Droghoz-alkoholhoz nyúl (főleg a 12 éves korosztály felett)

A depresszió gyakori tüneteinek összefoglalása gyermekeknél és fiataloknál

Gyermekek:	Fiatalok:
<ul style="list-style-type: none">szomorúság,agresszivitás,rossz tanulmányi eredmények,ingerlékenység,bizonytalanság,játékhoz való kedvetlenség,koncentrációs zavarok,pszichoszomatikus panaszok pl.: ágybavizelés (Enuresis), ágybaszékelés (Enkopresis),pszichomotoros panaszok (pl. nyugtalanság) stb.	<ul style="list-style-type: none">letörtség,önmárcangolás,önhibáztatás,rossz tanulmányi eredmények,szexuális kicsapongások,kábítószerfogyasztás,kriminalitás,alkoholizmus,öngyilkossági gondolatok,öngyilkossági kísérlet,étkezési zavarok,alvászavarok stb.

4.számú ábra:Összefoglaló Táblázat. Forrás:¹⁰

Összefoglalva, a gyermekkori és ifjúkori depresszió tünetei, szinte megegyeznek, azonban ezek felismerése néha nehéz, mivel gyakran keverik össze a depressziót magatartási problémákkal. Fiatalok esetében pedig a kamaszodás velejárójaként könyvelik el a tünetek java részét. Minden esetben a legkisebb jelre is azonnal orvoshoz-pszichológushoz érdemes fordulni, mivel nem tudhatjuk, hogy valójában mi is áll az egész háttérben.

Az öngyilkosság

A depresszió, ha nem kezelik, időben sajnos a legtöbb esetben öngyilkossághoz vezet. Az öngyilkossági kísérletek száma, évente eléri a 40 főt, viszont ezekről kevesebbet lehet hallani, hiszen ez „nem annyira” felkapott téma a hírekben. Az iskolai konfliktusok, csalódások, szerelmi csalódások önmagukban még nem váltanak ki olyan hatást, hogy öngyilkosok legyenek. Szinte mindig egy családi túlterheltség van a háttérben a dolgoknak, és valamilyen súlyos esemény átélése, ami lehet a család vagyonának vagy egy tagjának elvesztése egy rendkívüli esemény, esetleg katasztrófa miatt is. Számos olyan segélykiáltás van, amit ilyenkor figyelembe kell vennünk ilyenek a felmerülő furcsa kérdések: miért is születtem meg? Sok esetben a gyerekeket hibásan diagnosztizálják évekig tartó gyógyszeres kezelésnek vetik alá őket, akik szenvednek a mellékhatásoktól. Mi is az öngyilkosság?

¹⁰ http://www.depressziostop.hu/gyerek_tunetek.gif

Öngyilkosság fogalma: „Az öngyilkosság (orvosi nevén: suicidium) az a szándékos cselekmény, amelynek célja és végeredménye a cselekvő saját életének kioltása. Az öngyilkosság nem betegség, hanem cselekmény, amihez mentális zavarok, régebb óta fennálló kezeletlen problémák, külső körülmények, vagy frissen bekövetkezett, az egyén korábbi életét (értékrendjét) súlyosan megrendítő események, krízisek járulnak hozzá. A pszichológia szerint nincs öngyilkosságra immunis személy.”¹¹

Öngyilkosság lehetséges okai: Sajnos erre nehéz választ találnunk, mivel minden embernél más és más okok váltják ki az öngyilkosságot. Olyan nem létezik, hogy „öngyilkos típus”. Bármelyik embert veszélyeztetheti, nincs rá immunis ember. Ahhoz viszont, hogy valaki idáig eljusson, rengeteg kisebb nagyobb tényezőnek kell összeállnia. Azonban ezek a tényezők nem egyik napról a másikra alakulnak ki, hanem egy hosszabb folyamat részeként jelentkeznek. Az biztos, hogy az öngyilkosság hátterében legtöbbször a kezeletlen depresszió áll. Bár minden öngyilkos-jelölt különféle okok miatt fordul élete kioltásához, de mégis van pár olyan ok, ami jó részükénél megtalálható. Ilyen okok pl.: hatalmas kétségbeesés, főleg fiatalok esetében, akik a mély csalódást, sértettséget nem tudják feldolgozni, és úgy próbálnak bosszút állni, hogy kioltják a saját életüket. Egyéb okok is fellelhetők, mint összetűzésbe kerülés a hatóságokkal, ha bajba kerülnek az iskolában, ha megromlik az érdemjegyük, esetleg szakítanak velük, illetve ha a vizsgák miatt a túlzott stressz elhatalmasodik rajtuk.

Figyelmeztető jelek: Mint mindennek, az öngyilkosságnak is vannak figyelmeztető jelei. Az első jelek felismerése, életmentő lehet az öngyilkosjelölt számára. Ez már az öngyilkosság előtti 3-4 hétben észlelhető lehet. Ilyenek lehetnek pl.:

- Gyógyszerek gyűjtögetése
- Búcsúlevél írása
- Fegyver vásárlása
- Túlzott háztartási szerek beszerzése
- Halálvágy megfogalmazása
- Halál emlegetése
- Gondolkodása, zavart lehet
- Életér korábbi önmagától
- Érzései jóval szűkebb skálán mozognak, mint korábban
- Szinte minden emberi kapcsolata megszűnik, eltűnik mindenki elől,

¹¹ <http://pszichologuskepzo.hu/cikkek/2011/20110815-az-ongyilkossag-fogalma-es-tortenete.html>

- Életét értelmetlennek látja
- Gondolataiban folyton jár, fantáziál róla.

az öngyilkosság,



6. számú ábra: Öncsonkítás Forrás:¹²

Az öngyilkossági módszerek igen eltérőek lehetnek életkortól függően. Ezt jól tükrözi a következő táblázat is:

Elkövetési módok					
Az alábbi táblázat a magyarországi helyzetet mutatja be – az adatok 1993-ból valók – nemek és korcsoportok szerint.					
Férfiak	Korcsoport (év)				Összesen
	7–14	15–39	40–59	60 és felette	
Akasztás, zsinageles	5	538	766	584	1893
Méreg	–	107	165	131	403
Leugrás magas helyről	2	44	32	33	111
Lőfegyver, robbanószer	–	34	30	9	73
Vágó-, szűrőeszköz	–	11	31	21	63
Elmerülés, vízbefulladás	–	4	24	13	41
Gáz	–	5	7	2	14
Egyéb	–	48	51	18	117
Együtt	7	791	1106	811	2715

Nők	Korcsoport (év)				Összesen
	7–14	15–39	40–59	60 és felette	
Méreg	1	83	139	185	408
Akasztás, zsinageles	–	56	109	217	382
Leugrás magas helyről	–	23	29	32	84
Elmerülés, vízbefulladás	–	6	15	25	46
Vágó-, szűrőeszköz	–	2	5	8	13
Gáz	–	3	1	3	7
Lőfegyver, robbanószer	–	1	–	–	1
Egyéb	–	17	13	6	36
Együtt	1	191	311	476	979

5. számú ábra: Elkövetési módok táblázatba szedve Forrás:¹³

¹² <http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/lelek/217/ongyilkossag>

Összefoglalva: Az öngyilkosságnak, mint mindennek vannak előjelei. Ha az ember figyelmesen nézi a körülötte élőket, észreveheti, hogy hogyan változik meg a viselkedésük, milyen lesz a lelki világuk. A megoldás az lenne, ha mindenki oda tudna figyelni a másokra, jobban, mint eddig.

2. Öngyilkosság gondolatához vezető út, tettek, események és megtörtént esetek:

Az öngyilkossághoz vezető utat négy megtörtént eset alapján bemutatom be, hiszen az világíthat rá igazán, hogy milyen utat jár be, aki ezt a módszert választja a gondja megoldására.

2.1 Egy kisfiú története: Gyermekkortól a felnőttkorig

Pedagógusszülők gyermeke, rendezett családi körülmények. Az anyai büntetések voltak a legrosszabbak. Kisebb testi fenytések voltak, enyhébb pofonok, pajeszhuzogatások, azonban lelkileg sokkal jobban megviselték. Minden indok nélkül néha csak úgy feldühödötten pofon vágta az anya. Az iskolában nyomás alatt ált, mivel pedagógus szülöktől származott, nem hozhatott szégyent a szüleire. Az első 3 évben kitünő tanuló volt, majd tartotta a 4,5 átlagot. Egy órán az anyja helyettesített, ő pedig nem tudta megállni vihogás nélkül. Ettől kezdve a szidás hatására már jelentkezett nála az újabb tünet is, ami az volt, hogy nem bírta megenni a húst. Egyik dolgozatot írtak, és szörnyű lett az eredménye. Ekkor határozta el, hogy öngyilkos lesz. Bevett 20 szem altatót és lefeküdt aludni. A gyógyszer azonban hatástalan volt és reggel felkelve csak szédült tőle. 13 éves korára már előjött a következő tünet is: agresszív lett, és szörnyű fájdalmakat érzett. A kollégiumban úgy érezte, hogy börtönben él. Bár rácsok nem voltak, mégis néha arra gondolt felrobbantja ezt az egész börtönt. Következett az egyetem. Aztán egy sikertelen jegyvásárlás miatt, még rosszabbra fordult minden. Elkezdett az iskola mellé járn, elszigetelődött, nem beszélt senkivel sem. Jöttek a drogok, és elhagyta a főiskolát, majd újra visszakerült, végül egy elmeógyógyintézetben kötött ki, ahol 4 hónapnyi kezelés után kiengedték. Meghalt az édesanyja, teljesen reménytelenné vált minden. Újra megpróbálta az öngyilkosságot, de ezúttal sem sikerül. A mai napig küzd a depresszióval. Vannak jobb és kevésbé jó napjai, nem lát kiutat.

Ez az eset mutatja, hogy végigkíséri az illető életét, hogy nem talál helyes megoldásokat a bajban.

A következő történet egy beteg 14 éves kislányról szól, aki sajnos az internetes gúnyolódás megalázás áldozatául esett.

¹³ Ne dobd el az életed: Magyar Honvédség Egészségügyi Csoportfőnökség kiadványa 1995 De, Cselkó László, 18-19 oldal,

2.2 xy az internet áldozata

14 éves beteg kislány. Bőrbetegsége miatt regisztrált az egyik ismert közösségi oldalra. Segítséget szeretett volna kapni másoktól, akiknek ugyanez a problémája, ehelyett gyűlölködő undorító névtelen hozzászólásokat kapott, melyben arra szólították fel, hogy ölje meg magát, mert annyira ronda hogy emberek közé sem mehet. Tegyen egy szívességet a világnak és legyen öngyilkos. A lány mostohaanyja, XY szerint a kislány semmi jelét nem mutatta annak, hogy szenvedett volna. Szerinte ugyanaz az élénk és vidám lány volt, mint előtte. „Nem volt semmi figyelmeztető jel. „Azt tervezte, hogy elmegy fodrászhoz, és eljön velem egy Pink Floyd emlékkoncertre. (...)” A család úgy vélte volt miért élnie. „Még a szobáját is kitakarította, mielőtt megölte magát”– mondta a nő.¹⁴ Azonban később kiderült, hogy a halála előtti napon a lány a közösségi oldalra a következőt írta: „Azt hiszed, hogy meg akarsz halni, de igazából azt akarod, hogy megmentsenek.” Majd felakasztotta magát.

2.3 Éva: Szigorú család, sikeres mégis tönkrement gyermek.

Éva 16 éves volt. Sikeres szinkronúszó, sorra nyerte az érmekeket. Látszólag boldog családban élt. Évának egyetlen barátnője volt igazán, akivel közös naplót írtak. A napló tartalma közzé lett téve az interneten, amiből kiderül, hogy milyen okok is vezettek a végkifejlethez. A napló első 16 oldalán minden rendben ment, nyugodt vicces barátnős beszélgetésekkel volt tele. Egy nap azonban minden megváltozott. Szerelmi csalódás érte, a szülei elkezdték hanyagolni. Az sem volt éppen könnyű neki, hogy az édesanyja volt a saját edzője. A suliban is folyamatosan rontott a jegyein, nem érdekelt semmi sem. A barátnője többször is próbálta lebeszélni róla, hogy örültséget tegyen. Egyik nap gyógyszereket szedett be, de szerencsére életben maradt. Abba akarta hagyni az úszást, amit a szülei nem engedtek neki. Ez volt az a pont, amikor feladta. Az öngyilkosság napján szokásos dolgokat csinálta. A halála előtt felhívta az édesapját, furcsán kedves volt, megkérdezte mikor ér haza az apja, és elbúcsúzott tőle. Eszter fél 5 kor egyedül maradt. 18 óra 25 perckor felakasztotta magát a fürdőszobába. A mai napig nem lehet tudni hol vette az ötletet, és hol tanult csomót kötni, mivel olyan csomót kötött, ami fájdalom-mentesen fojtotta meg.¹⁵

¹⁴ http://velvet.hu/sztori/2013/08/08/netes_trollok_miatt_lett_ongyilkos_egy_14_eves_lany/

¹⁵ <http://users.atw.hu/egyongyilkossag/frames.htm>

Az eset azt mutatja, hogy a gyerekek az öngyilkossághoz szükséges dolgokat a felnőttektől tanulják, amit azok észre sem vesznek.

2.4 Alma Herold: A kihasználás iskolai terror áldozata

12 évesen egy internetes férfi áldozata lett. Egy nap elkezdett chatelni egy férfival az interneten. Hónapokig beszélgettek. Elvárásolta a lányt. Nem is volt gond, míg nem kapott az egyik közösségi oldalon egy üzenetet a férfitől, hogyha nem ad neki egy privát bemutatót, akkor megosztja a világgal a melleiről készült felvételt. A zsaroló férfi mindent kiderített a lányról. A férfi elküldte mindenkinek a lány fényképét. A soktól, amit kapott megbetegedett. Depressziós lett. Kábítószerkehez és alkoholhoz nyúlt. Nem tudta feldolgozni a történeteket. Eltelt egy év és a férfi újra támadott. A lány a megjelenő képek miatt elvesztett minden tiszteletet minden barátot. Elítélték, csak is őt hibáztatták mindenért.

Először a kezeit és az ereit kezdte felvagdossni. Elkerülte a közösségi helyeket. Megismerkedett egy hozzá méltatlan idősebb férfival, aki a nyilvánosság előtt bántalmazta. Többen is videóra vették az esetet majd otthagyták a lányt a földön. Hazaérve elszánta magát. Fehérítőt ivott, de nem halt meg. Az emberek továbbra is folytatták a „hadjáratot” az interneten. Folyamatosan kipoztolták a közösségi oldalon a lányt. Olyan bejegyzéseket kapott: Próbáld ki egy másik fehérítőt, remélem ez sikerülni fog és végre meg fogsz halni. Segítséget kért egy youtube videón keresztül az emberektől, de mindez süket fülekre talált. Egy hónappal rá öngyilkos lett.¹⁶



7.számú ábra: Magány Forrás:¹⁷

¹⁶ <http://kis-angyal.blogspot.hu/2012/10/uzenet-vilagnak-egy-lany-tortenete-az.html>

¹⁷ <http://www.harmonet.hu/psziche/54394-az-utolso--csepp:-mi-vesz-ra-valakit-az-ongyilkossagra-krizis,-jelek,-megelozes.html>

A történetekből is kitűnik, hogy nem mindig ugyanazok lehetnek a kiváltó okok. Sok minden közrejátszhat, ami befolyásolhatja egy gyermek idegi állapotát, elkeseredettségét. Sajnálatos jelenség, hogy sokan keresnek társat az interneten, mivel egyedül túl gyávák megtenni, és ha kapnak támogatást, akkor erősebbnek érzik magukat. Barátokat keresnek, akik képesek vele együtt a halálba menni. Az interneten ilyen mondatok jelennek meg:

- Öngyilkosjelölt társat keres - Leszel a barátom?
- Legyen már valaki öngyilkos velem együtt! Olyan nagy kérés ez? Mások hogy találnak társat hozzá?
- Sziasztok! Akarna vki velem meghalni a hétvégén vagy a jövő hét végén? Nekem már elég sürgössé vált!!!! Hogyha vkit érdekel, kérem, h e-mailt írjon, mert csak azt tudom már rendszeresen megnézni!!!! Köszönöm.
- Egy fájdalomról szóló, segítségért kiáltó üzenet csupa nagybetűvel:
- ÉN NEM BÍROM TOVÁBB..... HA EZ ÍGY MEGY TOVÁBB ELŐBB KERÜLÖK DILIHÁZBA, MINTHOGY MEGHALNÉK... VKI ÍRJON, AKI MOSTMÁR TÉNYLEG MEG AKAR DÖGLENI!!!!!! VELEM EGYÜTT!!! KÖSZÖNÖM

Nem csak barátokat lehet találni az interneten az öngyilkossághoz, hanem tanácsokat is, amik leírják pontosan, hogyan kell csinálni, hogy lehet szépen és sikeresen az öngyilkosságot elkövetni.

Néhány példa az internetes bejegyzésekből:

„Jól képzett öngyilkos soha még csak célzást sem tesz öngyilkossági terveire. Aki meghalási szándékáról beszél, az két hatást ér el ismerősei körében: Amíg él: "Csak jártatja a száját, úgyse meri megtenni!" Amikor meghalt: "De sokáig lamentált szegény, amíg rászánta magát!" Halálunk mindenkinek legyen meglepetés; életünk frappáns záró poénja!

Ez a felhívás azért is veszélyes, mert arra a tulajdonságra épít, ami a serdülőkor egyik mozgatórugója, a büszkeségre, a „jó fejségre” és a bátorságra. Ezzel szinte szuggerálja a fiatalokat.

„Soha nem szabad búcsúlevelet írni. A búcsúlevél hitetlenné teszi életünket és halálunkat. Ha még van mondanivalónk az élők számára - mondjuk el nekik. Ha még maradt ütésünk és simogatásunk - üssünk és simogassunk. De "visszaszólni a megsemmisülésből" - ez szánalmas és megvetésre méltó. Azt bizonyítja, hogy gyávák voltunk cselekedni életünkben és elnémulni halálunkban. Ha a halálunk nem elég büntetés azoknak, akiket meg akarunk büntetni szeretetünkért, akkor egy szemrehányó levél aligha kelt nagyobb büntudatot bennük.”

Ez a gondolatkör azért veszélyes, mert azt sugallja, hogy a cselekedettel büntetni lehet a szülőket és a környezetet, ami gyakori vágya a leválni, önállósodni vágyó, de még a szeparációs félelemmel

küzdő gyerekek. Különösen, ha agresszivitást érzékelnek, ami ellen nincs más fegyverük, csak a világból való eltűnés.

„Eszétikusan kell megölnünk magunkat. Jó ízlésű ember nem csinál horrorfilmet a halálából. Ezért szigorúan tilos: - mindenféle tárgyat magunkba szúrni, ereinket felválni - mert a seb, az alvadt vér gusztustalan; - felakasztani magunkat - mert a kilógó nyelvű, puffadt, fekete arcú hulla ijesztően csúnya és groteszk; - kinyitni a gázcsapot, vízbe ugrani - ugyanezért; - levetni magunkat valamilyen épületről - mert az eldeformálódott test méltóságát veszített és értelmetlen húshalmaz; - gyógyszereket, vegyszereket enni nagyobb mennyiségben - mert öntudatlan állapotunkban könnyen magunk alá csinálhatunk. Sőt, ha ügyetlenek vagyunk, halál helyett csak meghülyülünk, és életfogytiglan ápolhatnak minket.”¹⁸

Ez a bejegyzés azért is veszélyes, mert úgy beszél az öngyilkosságról, mint egy hétköznapi tetről, amit ne is nehéz véghezvinni, és az élet nagy tette lehet.

2.6 A videojátékok hatása

Előfordul olyan eset is, mikor valaki egy internetes vagy pc játék miatt lesz öngyilkos. Egy játék miatt 6 fiatal megpróbált öngyilkos lenni, mert állításuk szerint csak így lehetnek igazi játékosok, hiszen úgyis újraélednek, mint a játékban. A 6 fiú közül azonban kettőnek nem volt mersze megtenni, és visszakozott. Azonban a csoportból az egyik 16 éves fiú meggyőzte az öccsét, hogy ők tegyék meg, és kiugrottak a szobájuk ablakából.

Sokan az iskolai vérengzésekkért is a videojátékokat okolják, azonban ez még nem bizonyított tény. Azonban az már jól érzékelhető, hogy némelyik videojáték okozhat agresszív magatartást. Olyan esetről azonban előfordult, hogy amikor a szülő elvette a gyermeke videojátékát, az dühében az apja 9 mm –es pisztolyával megölte mind az anyját mind pedig az apját.

¹⁸ http://siborze.kibernet.hu/ongyilkossag_tipp_modszer.htm



8. számú ábra: Online Játék Forrás:¹⁹

Divatirányzat is kialakult az öngyilkosság jelenségre, az ún. EMO irányzat, ahol a csoport-hatás nagyon jelentős. Ezek a fiatalok érzékenyebben reagálják le a felnőtt világ eseményeit, még zenéikben is a negatív érzelem dominál. A szülőknél, felnőtt társadalomban való csalódás, az iskolai, munkahelyi kudarcok és mobbing, a partnerkapcsolatban fellépő sikertelenség melankolikus hangulatba juttathatja a csoport tagjait, amelyet gyakran nem oldnak, hanem erősítenek az együttlétek, még a ruházatukkal, testékszereikkel is ezt sugallják. Dominálnak a fekete, szürke és a fehér színek kombinációi, tépett egyenes hajviseletet hordanak²⁰



9.számú ábra : EMO irányzat Forrás: .²¹

¹⁹ <http://www.gamerzines.com/mmo/end-of-year-review-mmo.html>

²⁰ Dr. Kónya Judit: EMO, a mai fiatalság vezető szubkultúrája.

http://fokuszbanano.hu/csaj_kucko/trend/1694/Emo:_a_mai_fiatalsag_vezeto_szubkulturaja

²¹<http://joanastorry.blogspot.hu/2011/04/youre-dreammaker-hearttaker-lovefaker.html>

A mindennapi élet igazolja, hogy nem csak azoktól a problémáktól kell félnünk, amelyek a fizikai agresszióból fakadnak, hanem attól is, hogy valaki a gyermekünket, társainkat, vagy akár a szüleinket is rábeszéli egy végzetes tetre. Felmerül a kérdés, hogy hogyan előzhetőek meg a nem kívánatos pszichés jelenségek?

Elsősorban a saját és társain reakcióinak ismerete, azoknak a határoknak a megismerése, amely az egészséges és az egészségestől eltérő tünetek között húzódnak. Ehhez segíthetne a középiskolákban az alkalmazott pszichológia tanítása. Fontos feladat az egészségtudatos magatartás kialakítása, amelyet a felnőtteknél több felvilágosító tv-adás formájában, a gyerekeknél az iskolai tananyagba való illesztéssel lehetne elérni. Ennek keretében kellene sort keríteni a céltudatos, önmagát megfelelően értékelni tudó attitűd kialakítására, a mozgás szeretetének megalapozására. Fontos jel lehet az egyén lelkiállapotának kifejezésére napjaink egyre terjedő jelensége, a tetoválás jeleinek értelmezése is. Sokszor elrejtett érzelmek, fájdalmak, korábban megélt traumák kifejeződését szolgálja a tetoválásnál választott figura, legyen az tudatos, akár tudat alatti döntésből fakadó.

„A testet sokan különleges célra használják: egyre inkább az önkifejezés eszközévé válik, nagyobb tere lesz az öndefiníciónak. ...Gyakran nem is kerül felszínre másként a maradandó sérülés, esetleg személyiségváltozás, csak a nonverbális jeleken, a testformálás eltúlzásán, vagy esetleg a testdíszítés, tetoválás szimbólumain keresztül.”²²

Az interneten öngyilkosságra biztató oldalak bejegyzőit szigorúan meg kellene büntetni, növelni kellene a letiltás lehetőségét, akár jogszabályok változtatása révén is. A pszicho-szociális támogató-rendszer kialakítása sok kritikus esetben jelenthetne megoldást, és véleményem szerint mindeniskolában kellene működnie iskolapszichológusnak.

Összegezve megállapítható, hogy milyen hatással lehet az internet, a barátok, az idegenek a gyermekek lelki világára. Sokszor nem gondolják, meg mit mondanak a másoknak, nem képzelik önmagukat a másik helyzetébe, és lehet, hogy egy akaratlanul is kimondott szó indít el valakit az öngyilkosság felé. Sokan jó mókának hiszik kicsúfolni, kigúnyolni a másikat az interneten keresztül, hiszen akkor érzik csak „nagyinak” magukat, ha mások nyomorán viccelődhetnek. Ezekre a veszélyekre fel kell hívni a figyelmet, és meg kell tanítanunk a gyerekeinket „vesztesként” is boldognak maradni.

²² Schild Marianna - Dr. Hornyacsek Júlia: Alternatív személyiség-megismerő eljárás a védelmi szférában: a tetoválási szimbólumok értelmezése. Bolyai Szemle 2012. XXI. évf. 1. szám pp. 89-108. ISSN 1416-1443

URL:http://portal.zmne.hu/portal/page?_pageid=34.46876&_dad=portal&_schema=PORTAL

Rengeteg olyan ember van, aki még segíteni is akar azoknak, akik öngyilkosságon gondolkodnak. A kérdés csak az, hogy hogyan lehetne megakadályozni ezeket az embereket? Véleményem szerint szigorítani kellene az interneten terjedő oldalakat, súlyosabb büntetést kellene kiszabni az olyan emberekre, akik az internetet, választják arra, hogy kiéljék, azon vágyaikat, hogy megalázhassák a másik embert.

3 Kezelési módszerek, öngyilkosság ellen segítő szervezetek:

Minden ember más és más, így mindegyik embernek más kezelési módra van szüksége ebben az esetben. Ami viszont közös az az, hogy pszichoterapeuta felkeresése minden ilyen esetben ajánlott. A beszélgetések alatt, megbeszéljük azokat a célokat, hogy miért is érdemes nekik az életet tovább folytatni. Melyek azok a gondolatok, érzések cselekvések, amik beárnyékolhatják a mindennapjait, hiszen ha az embernek sikerül valakivel megbeszélni a problémákat, akkor már nem lesz annyira lehangolt, nem gondolkozik folyamatosan azon mit tett rosszul.

Ez a módszer továbbá segíthet abban is, hogy rendezze emberi kapcsolatait, konfliktusait. A pszichoterápia mellett a szakemberek gyógyszeres kezelést is alkalmazhatnak, és valóban vannak olyan esetek is, amikor a gyógyszeres kezelés indokolt lehet, viszont nagy felelősséget jelent annak eldöntése, hogy egy gyermek gyógyszeres kezeléssel vagy más módszerekkel tanuljon meg megbirkózni a nehézségeivel.

Sok olyan szervezet is létezik, ami az öngyilkosságot elkövetett, vagy éppen csak az öngyilkosság gondolatával foglalkozó gyermekeket kezelnek.



10.számú ábra: Lelki segély Világnap forrás: ²³

²³ <http://www.sos505.hu/index.php/sajtoanyagok/archiv>

3.1 Segítő Szervezetek:

Az alábbiakban bemutatok néhány olyan szervezete, akik segítenek a bajban.

Vadaskert alapítvány:

A Vadaskert Gyermek és Ifjúságpszichiátriai Kórház és Szakambulancia, az Országos Egészségbiztosítási Pénztárral kötött szerződés alapján, mintegy 5 000 000 népesség 18 éven alul korosztálya számára biztosít magas színvonalú komplex gyermek- és ifjúságpszichiátriai ellátást. Tevékenységüket kórházi részlegeken és szakambulancia végzik. Ezen túl szakorvos jelöltek, klinikai szakpszichológusok gyakorlati képzőhelyeként szolgálnak.²⁴

Pszicho fészek:

Gyermekterápiák - Gyermekek pszichológiai, pszichiátriai problémáinak kezelését célzó terápiák és tanácsadás a szülőknek képzett gyermekpszichológus és pszichiáter segítségével kínálják. Kínálatuk még:

- Nevelési tanácsadás; Szülő-csecsemő pszichoterápia;
- Művészetterápia gyerekeknek;
- Gyermekpszichiátriai vizsgálat és kezelés; Iskolaérettség felmérése;²⁵

Telefonos lelki segély. Magyarországon a lelki segély telefonos szolgálat 1970 óta létezik. Egy ügyelővel egy kezelővel kezdődött, ami manapság már elérte az 500 önkéntest, és 22 szolgálatot. Ezek az ország bármely pontjáról elérhetők, még mobilról is hívhatóak.

M-M Vonal- Gyermek és Ifjúsági Telefonos Lelki segély Szolgálat:

Szolgálatukat képzett önkéntesek működtetik, akiket nemes lelkű, másokért tenni képes embereket tisztelhetünk!!! Munkájuk lényege, segíteni a serdülők pszichés problémáinak feltárásában (nemiség, közelítés-párkapcsolat, kortárs csoportok hatása, tanulás-iskola, leválás a szülőkről, személyiségzavar, magány, kábítószer, stb.), és hozzájárulni azok megoldásához. Segítik a prevenciót, működési területükön csökken a krízishelyzetbe jutók száma. Szolgálatuk együttműködési kapcsolatot alakítottak ki mindazon egészségügyi szervezettel, amelyek mint háttérintézmény, segítséget nyújthatnak a telefonos kapcsolatban kiszűrt, terápiás, ambuláns segítséget igénylő fiatalok problémáinak megoldásában.²⁶

²⁴http://www.vadaskertalapitvany.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=93&Itemid=253&lang=hu

²⁵ <http://www.pszichofeszek.hu/>

²⁶ http://www.ifjusagi-lelkisegely.hu/index.php?option=com_content&task=view&id=18&Itemid=31

Minden évben megrendezésre kerül továbbá *Az öngyilkosság megelőzés világnapja* ennek a dátuma szeptember 10.

LESZ: Magyar Lelki elsősegély Szolgálat, a Telefonszolgálatok szövetsége:

Azért hozták létre ezt a szolgálatot, hogy azoknak, akik nem tudnak, máshová fordulni, legyen egy biztos pont, amit ha baj van, felhívhatnak. Ez a módszer azért is jó mivel sokan nem mernek, orvoshoz fordulni mivel úgy gondolják ez számukra nagyon „ciki”, azonban ha ezt a számot felhívják, nem látja őket senki sem szabadabban tudnak beszélni azzal, aki segítséget, tud nekik nyújtani. Ezeknek a szolgálatoknak az alapelvei:

- Anonimitás a bizalom megőrzéséért
- Az állandó elérhetőség
- A probléma-érzékenység, beleérző támasznyújtás
- Az élet - mint érték - képviselője.

BEFEJEZÉS

Az elmúlt évek megszorított gyermek-öngyilkossági kísérletei felhívják a figyelmet arra, hogy a felnőtteknek nagy a felelőssége abba, hogy észrevegyék, ha egy gyerek másként kezd viselkedni. Sajnálatosan sok az iskolai mobbing, a csúfolás, de a családi lelki gyötres is gyakori. Meg kell tanítani a gyermekeket bizonyos szintig megküzdeni ezekkel a dolgokkal, illetve ha már úgy érzik, hogy nincs erejük, akkor arra, hogy kérjenek segítséget. Az internet és az agresszív játékok számtalan veszélyt rejtnek, tudatos használatukra fel kell hívni a gyerekek figyelmét.

Az emberiség napjainkban nem csak azok a klasszikusnak számító fenyegetéseknek van kitéve, mint háborúk, zavargások, agresszivitás, bűnözés, hanem a pszichés befolyásolásnak egyaránt. Az öngyilkosságra biztatók ellen a törvény szigorával kellene eljárni, a pszichésen nehéz helyzetbe kerültek számára pedig lehetővé kell tenni a pszichológus-hálózat és a pszicho-szociális támogatás igénybe vételét.

Felhasznált irodalom:

Szakirodalom:

1. Freud, Sigmund Gyász és melankólia és más elméleti írások Animula kiadó, ISBN: 978-963-9751-59-0
2. Dr Ranchburg Jenő: Pszichológiai rendellenességek gyermekkorban Nemzeti tankönyv kiadó Bp, ISBN: 963-192-700-8
3. Cselkó László : Ne dobd el az életed. Magyar Honvédség Egészségügyi Csoportfőnökség kiadványa. 1995 De,18-19 oldal,
4. Dr. Ormos Gábor: A depresszióról mindenkinek (45. oldal) 2006. Budapest, White Golden Book Kereskedelmi és Kiadó Kft ISBN szám: 963-947-604-8
5. Dr. Paul Hauck: -mélyponton hogan másszunk ki a depresszióból Park kiadó. 1991. Budapest. ISBN: 963-797-063-0
6. Szelindi Zsuzsanna: A KLÍMAVÁLTOZÁS HATÁSA AZ EGÉSZSÉGRE, KÜLÖNÖS TEKINTETTEL A PSZICHÉS JELENSÉGEKRE cikk

Internetes oldalak:

1. http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:YifQEfr_iQAJ:psycho.unideb.hu/munkatarsak/nagy_tamas/targyak/magatartaszavarokgyermekkorban_koraikotodes_kiegeszi_to_jegyzet.doc+&cd=1&hl=hu&ct=clnk&gl=hu&client=firefox-a
2. http://www.ifjusagi-lelkisegely.hu/index.php?option=com_content&task=view&id=18&Itemid=31
3. http://www.vadaskertalapitvany.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=93&Itemid=253&lang=hu
4. <http://www.pszichofeszkek.hu/>
5. <http://joanastorry.blogspot.hu/2011/04/youre-dreammaker-hearttaker-lovefaker.html>
6. Schild Marianna - Dr. Hornyacsek Júlia: Alternatív személyiség-megismerő eljárás a védelmi szférában: a tetoválási szimbólumok értelmezése. Bolyai Szemle 2012. XXI. évf. 1. szám pp. 89-108. ISSN 1416-1443 URL:http://portal.zmne.hu/portal/page?_pageid=34,46876&_dad=portal&_schema=PORTAL
7. <http://www.gamerzines.com/mmo/end-of-year-review-mmo.html>
8. Dr. Kónya Judit: EMO, a mai fiatalság vezető szubkultúrája. http://fokuszbanano.hu/csak_kucko/trend/1694/Emo:_a_mai_fiatalsag_vezeto_szubkulturaja
9. http://siborze.kibernet.hu/ongyilkossag_tipp_modszer.htm
10. <http://kis-angyal.blogspot.hu/2012/10/uzenet-vilagnak-egy-lany-tortenete-az.html>
11. http://velvet.hu/sztori/2013/08/08/netes_trollok_miatt_lett_ongyilkos_egy_14_eves_lany/
12. <http://users.atw.hu/egyongyilkossag/frames.htm>
13. <http://pszichologuskepzo.hu/cikkek/2011/20110815-az-ongyilkossag-fogalma-es-tortenete.html>
14. <http://eletlanc.atw.hu/>
15. <http://www.webbeteg.hu/cikkek/depresszio/971/depresszio-gyermekkorban>
16. <http://www.medicalnewstoday.com/articles/8933.php>
17. <http://www.depressedtest.com/>

Ábraforrások

- 1 számú ábra: <http://gerinces.hu/2013/03/11/a-kronikus-fajdalom-es-a-depresszio-kapcsolata-a-depresszio-mint-kovetkezmeny>
- 2.számú ábra: <http://maniasdepresszio.uw.hu/oldal/hirek/hirek48.html>
- 3.számú ábra: <http://piqs.de/fotos/search/dark/3473.html>

4. számú ábra: http://www.depressziostop.hu/gyerek_tunetek.gif
- 5.számú ábra Ne dobd el az életed: Magyar Honvédség Egészségügyi Csoportfőnökség kiadványa 1995 De, Cselkó László, 18-19 oldal,
- 6.számú ábra: <http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/lelek/217/ongyilkossag>
- 7.számú ábra : <http://www.harmonet.hu/psziche/54394-az-utolso--csepp:-mi-vesz-ra-valakit-az-ongyilkossagra-krizis,-jelek,-megelozes.html>
- 8.számú ábra : <http://www.gamerzines.com/mmo/end-of-year-review-mmo.html>
- 9.számú ábra: <http://joanastorry.blogspot.hu/2011/04/youre-dreammaker-hearttaker-lovefaker.html>
10. számú ábra: <http://www.sos505.hu/index.php/sajtoanyagok/archiv>