

Κατανόηση της αυτοκτονίας: Πληροφορίες για τις κοινότητες



Μέσα κοινωνικής δικτύωσης μετά από μια αυτοκτονία

Μετά από μια αυτοκτονία οι νέοι πιθανόν να στραφούν προς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για πολλούς και διάφορους σκοπούς. Σ' αυτούς περιλαμβάνονται αποστολή ειδήσεων για κάποιον θάνατο (ακριβείς αλλά και φημολογίες), ανεβάζοντας μηνύματα στο διαδίκτυο (κατάλληλα αλλά και ακατάλληλα), καλούν για αυτοσχέδιες συγκεντρώσεις και δημιουργία διαδικτυακών αναμνηστικών μηνυμάτων.

Εάν ανησυχείτε για τα μηνύματα που βλέπετε ή ακούτε στις ιστοσελίδες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ενημερώστε κάποιον. Αυτό το άτομο θα μπορούσε να είναι οι γονείς του παιδιού, οι τοπικές αρχές, οι υπηρεσίες εκτάκτων αναγκών ή ο αρμόδιος Διευθυντής του σχολείου ή σύμβουλος μαθητών

Για περισσότερες συμβουλές διαβάστε το **headspace School Support Suicide Postvention Toolkit – A Guide for Secondary Schools** (Πακέτο πληροφοριών Σχολικής Υποστήριξης για την Αυτοκτονία – Οδηγός για Δευτεροβάθμια Σχολεία).

Ανησυχητικά μηνύματα περιλαμβάνουν:

- Φήμες
- Πληροφορίες για επερχόμενες ή αυτοσχέδιες συγκεντρώσεις
- Μηνύματα που μυθοποιούν, δυσφημίζουν ή στιγματίζουν τον αποθανόντα
- Μηνύματα που παρενοχλούν ή θυματοποιούν τωρινούς μαθητές
- Σχόλια που ενδεικνύουν ότι μερικοί μαθητές μπορεί να διατρέχουν κίνδυνο (όπως «Θα έρθω να σε βρω σύντομα» ή «δεν μπορώ να ζήσω χωρίς εσένα»).

Μηνύματα που ανεβαίνουν σε ιστοσελίδες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να φτάσουν γρήγορα σε έναν τεράστιο αριθμό ανθρώπων ώστε μπορεί να έχουν τεράστιο αντίκτυπο. Σκεφθείτε για πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν με θετικό τρόπο για να βοηθήσουν την ανταλλαγή πληροφοριών που προάγουν την υγεία συμπεριλαμβανομένου πού μπορούν να αποταθούν οι νέοι για βοήθεια, για υπηρεσίες κρίσιμων καταστάσεων, για ενημερωτικό υλικό που προάγει την ψυχική υγεία και ευρωστία και ενημερωτικό υλικό για την ψυχική ασθένεια και τις αιτίες της αυτοκτονίας.

Μπορείτε να είστε ενημερωμένοι για πληροφορίες σχετικά με την ασφάλεια στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και σε δικτυακούς τόπους ενημέρωσης που χρησιμοποιούνται από νέους, για παράδειγμα στο www.cybersmart.gov.au.

Πού να αποταθείτε για βοήθεια

Για ενήλικες και νέους

- **Lifeline (Γραμμή Ζωής)** είναι μια 24ωρη τηλεφωνική συμβουλευτική υπηρεσία – lifeline.org.au 13 11 14
- **Suicide Call Back Service (Τηλεφωνική Υπηρεσία Αποτροπής Αυτοκτονίας)** 1300 659 467 www.suicidecallbackservice.org.au
- **Ο οικογενειακός σας γιατρός**
- **Ψυχολόγος ή ψυχοθεραπευτής** (μπορεί να σας παραπέμψει ο οικογενειακός σας γιατρός)
- **StandBy Response Service (Υπηρεσία Αναμονής Παροχής Άμεσης Βοήθειας)** (αν διατίθεται στην περιοχή σας) <http://www.livingisforeveryone.com.au/StandBy-Response-Service.html>

Για νέους

- **headspace centres** (κέντρα **headspace**) παρέχουν υποστήριξη, πληροφορίες και συμβουλές σε νέους ηλικίας 12 έως 25 χρονών – headspace.org.au
- **eheadspace** παρέχει διαδικτυακές συμβουλές και τηλεφωνική υποστήριξη σε νέους ηλικίας 12 έως 25 χρονών – eheadspace.org.au 1800 650 890
- **Kids Helpline (Γραμμή Βοήθειας Παιδιών)** είναι μια 24ωρη τηλεφωνική και διαδικτυακή συμβουλευτική υπηρεσία για νέους ηλικίας 5 έως 25 χρονών – kidshelpline.com.au 1800 55 1800

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την αυτοκτονία ή υποστήριξη και βοήθεια επισκεφθείτε headspace.org.au/schoolsupport ή headspace.org.au

Ευχαριστίες

American Foundation for Suicide Prevention and Suicide Prevention Resource Centre. (2011). *After a Suicide: A Toolkit for Schools*, Newton, MA: Education Development Centre, Inc. | Australian Government Department of Health and Ageing. (2011). *LIFE Fact Sheets*, Canberra: Commonwealth of Australia, accessed at www.livingisforeveryone.com.au | Erbacher, T.A., Singer, J.B. & Poland, S (2015) *Suicide in Schools: A Practitioner's Guide to Multi-level Prevention, Assessment, Intervention, and Postvention*, first edition, New York, Routledge | Gould, M.S., King, R., Greenwald, S., Fisher, P., Schwab-Stone, M., Kramer, R., Flisher, A.J., Goodman, S., Canino, G. & Shaffer, D: Psychopathology associated with suicidal ideation and attempts among children and adolescents. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 1998 Sep;37(9):915-23. | Harris, E.C., Barraclough, B., 1997. Suicide as an outcome for mental disorders. A meta-analysis. *Br. J. Psychiatry* 170, 205-228 | **headspace** School Support Suicide Postvention Toolkit | Mental Health First Aid Training and Research Program. (2008). *Suicidal thoughts and behaviours: first aid guidelines*. Melbourne: Orygen Youth Health Research Centre, University of Melbourne | Mindframe National Media Initiative in Australia, access through mindframe-media.info | South Australia Department of Education and Children's Services, Catholic Education South Australia and Association of Independent Schools. (2010). *Suicide Postvention Guidelines: a framework to assist staff in supporting their school communities in responding to suspected, attempted or completed suicide*. South Australia: Government of South Australia, Department of Education and Children's Services

Παραπομπές

¹ Harris, E.C., Barraclough, B., 1997. Suicide as an outcome for mental disorders. A meta-analysis. *Br. J. Psychiatry* 170, 205-228

² Gould, M.S., King, R., Greenwald, S., Fisher, P., Schwab-Stone, M., Kramer, R., Flisher, A.J., Goodman, S., Canino, G. & Shaffer, D: Psychopathology associated with suicidal ideation and attempts among children and adolescents. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 1998 Sep;37(9):915-23.

Κατανόηση της αυτοκτονίας: Πληροφορίες για τις κοινότητες



Η έκθεση στην αυτοκτονία μπορεί να είναι μια τραυματική εμπειρία.

Μπορεί να έχει μια βαθιά συναισθηματική επίδραση όχι μόνο στην οικογένεια και στους φίλους, αλλά και σε ολόκληρη την κοινότητα.

Οι άνθρωποι μπορεί να βιώσουν σοκ, δυσπιστία, σύγχυση και μια βαθιά θλίψη. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να παλεύουν με ενοχές και να έχουν αναπάντητα ερωτήματα για το τι συνέβη και τι θα μπορούσαν να κάνουν για να βοηθήσουν.

Ενώ το πένθος είναι η φυσιολογική και αναμενόμενη αντίδραση στο χαμό, το πένθος που σχετίζεται με την αυτοκτονία μπορεί να είναι ιδιαίτερα πολύπλοκο λόγω της αιφνιδιότητας και του σοκ που βιώνεται, των αντιλήψεων για την προληψιμότητα και τη δυσκολία να καταλάβουμε γιατί ο αποθανών τερμάτισε τη ζωή του. Πολιτιστικά ζητήματα όπως το στίγμα μπορεί επίσης να περιπλέξουν τη διαδικασία του πένθους.

Παρακάτω αναφέρονται μερικές πληροφορίες που μπορεί να είναι χρήσιμες κατά τη διάρκεια αυτής της δύσκολης περιόδου.

Οι άνθρωποι αντιδρούν στην αυτοκτονία με διάφορους τρόπους

Ο τρόπος που αντιδρά ένα άτομο στην αυτοκτονία θα επηρεαστεί από τον χαρακτήρα του ατόμου, την ηλικία, τη σχέση του με τον αποθανόντα, τις πολιτιστικές παραδόσεις, τις προηγούμενες εμπειρίες με το θάνατο και το συναισθηματικό περιβάλλον στο οποίο ζουν. Οι άνθρωποι που έχουν βιώσει άλλες αγχωτικές καταστάσεις στη ζωή τους μπορεί να δυσκολεύονται περισσότερο να αντιμετωπίσουν την κατάσταση.

Στις συνήθειες, φυσιολογικές αντιδράσεις στο πένθος περιλαμβάνονται:

- Σοκ, δυσπιστία ή μούδιασμα
- Ενοχές ή συναισθήματα αποτυχίας ότι δεν προλάβανε τον θάνατο
- Ανησυχία, εφιάλτες ή ενοχλητικές σκέψεις
- Σκέφτονται συνεχώς το άτομο που πέθανε, προσπαθούν να βγάλουν νόημα για τον θάνατο και να καταλάβουν γιατί συνέβη
- Απομακρύνονται απ' τους άλλους
- Ευερεθιστότητα ή θυμό
- Δυσκολία στη συγκέντρωση της προσοχής
- Αλλαγές στις συνήθειες του ύπνου, όρεξης, ενέργειας και χαράς απ' τις δραστηριότητες.

Μερικές αντιδράσεις μπορεί να συμβούν εβδομάδες, μήνες ή και χρόνο μετά το συμβάν. Δεν υπάρχει μια τυπική χρονική διάρκεια για να ξεπεράσει κανείς το πένθος.

Η αυτοκτονία μπορεί να έχει μια βαθιά συναισθηματική επίδραση όχι μόνο στην οικογένεια και στους φίλους, αλλά και σε ολόκληρη την κοινότητα.

Κατανόηση της αυτοκτονίας: Πληροφορίες για τις κοινότητες

Οι παράγοντες κινδύνου για αυτοκτονία

Η αυτοκτονία σπάνια είναι το αποτέλεσμα ενός μοναδικού συμβάντος ή παράγοντα. Η έρευνα δείχνει ότι ένα ευρύ φάσμα βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων σχετίζονται με τον αυξημένο κίνδυνο αυτοκτονίας. Οι παράγοντες κινδύνου μπορεί να είναι πράγματα που μπορούν να αλλάξουν (όπως κατάχρηση ουσιών) ή πράγματα που δεν μπορούν να αλλάξουν (οικογενειακό ιστορικό αυτοκτονίας).

Οι παράγοντες κινδύνου περιλαμβάνουν:

- Το άτομο βιώνει προβλήματα με την ψυχική υγεία ή/και ναρκωτικά και αλκοόλ
- Προηγούμενη απόπειρα αυτοκτονίας
- Το άτομο βιώνει οικογενειακές δυσκολίες ή βία, ή οικογενειακό ιστορικό αυτοκτονίας
- Απώλεια ενός φίλου ή μέλους της οικογένειας
- Κοινωνική και γεωγραφική απομόνωση
- Το ανδρικό φύλο, οι άρρνες διατρέχουν ένα στατιστικά υψηλότερο κίνδυνο από τις γυναίκες.

Η παρουσία ψυχικής ασθένειας είναι ένας από τους ισχυρότερους παράγοντες κινδύνου για αυτοκτονία¹. Η έρευνα δείχνει ότι μεταξύ 70 τοις εκατό και 91 τοις εκατό των νέων που αποπειρούνται να αυτοκτονήσουν ή αναφέρουν αυτοκτονικό ιδεασμό έχουν κάποια ψυχική ασθένεια². Οι ψυχικές ασθένειες μπορεί να προκαλέσουν αλλαγές στον τρόπο σκέψης, στη συμπεριφορά και στη λειτουργία ενός νεαρού ατόμου και μπορεί επίσης να αυξήσει τα συναισθήματα απελπισίας και αδυναμίας τους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε σκέψεις αυτοκτονίας.

Γνωρίζοντας κατά πόσο ένα νεαρό άτομο έχει οποιουδήποτε απ' αυτούς τους παράγοντες κινδύνου μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό των ευάλωτων νεαρών ατόμων. Ωστόσο, αν το άτομο έχει παράγοντες κινδύνου δεν σημαίνει απαραίτητα ότι το άτομο είχε - ή θα έχει ποτέ - αυτοκτονικές σκέψεις. Οι αυτοκτονικές

σκέψεις και πράξεις είναι το αποτέλεσμα μιας σειράς παραγόντων, συμπεριλαμβανομένων προηγούμενων και τωρινών εμπειριών, το επίπεδο της κοινωνικής συνεκτικότητας, η μέθοδος αντιμετώπισης και συμβάντων που αποτελούν αφορμή, όπως μια διάλυση σχέσης ή ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου.

Αγχωτικά συμβάντα της ζωής μπορεί να προκαλέσουν αυτοκτονικές σκέψεις και πράξεις σε νέους ανθρώπους με ιστορικό προβλημάτων κινδύνου. Ωστόσο, μερικοί νέοι θα αναπτύξουν αυτοκτονικές σκέψεις χωρίς να έχει εντοπιστεί προηγούμενος κανένας παράγοντας κινδύνου. Ενώ οι περισσότεροι νέοι αντιμετωπίζουν καλά τα αγχωτικά ή τραυματικά συμβάντα στη ζωή τους, και δεν έχουν τάσεις αυτοκτονίας, αν δίνετε προσοχή στα συνήθη προειδοποιητικά σημάδια μπορεί να σας βοηθήσει να εντοπίσετε τα άτομα που μπορεί να διατρέχουν κίνδυνο.

Πρώθηση ασφαλών συζητήσεων εντός της κοινότητάς σας

Η αυτοκτονία μπορεί να έχει μια βαθιά συναισθηματική επίδραση όχι μόνο στην οικογένεια και στους φίλους, αλλά και σε ολόκληρη την κοινότητα.

Όταν μιλάτε με άλλα μέλη της κοινότητας:

- Σεβαστείτε την οικογένεια που πενθεί ή επηρεαστεί
- Παροτρύνετε τις ενέργειες αναζήτησης βοήθειας στους ανθρώπους, όπως να μιλάνε σε κάποιο έμπιστο συγγενή ή φίλο, σύμβουλο ή οικογενειακό γιατρό
- Παροτρύνετε τους ανθρώπους να προάγουν τις ενέργειες αναζήτησης βοήθειας σε οποιοδήποτε άτομο για το οποίο ανησυχούν.

Αν και οι άνθρωποι μπορεί να έχουν πολλές απορίες, η συζήτηση για τις λεπτομέρειες σχετικά με τον τρόπο που έγινε μια αυτοκτονία μπορεί να είναι επιζήμια στους άλλους. Βεβαιωθείτε να κατευθύνετε τη συζήτηση προς θετικές ενέργειες αναζήτησης βοήθειας που μπορούν να κάνουν οι άνθρωποι όταν έχουν τάσεις αυτοκτονίας.

Μεταδοτική αυτοκτονία

Η μεταδοτική αυτοκτονία αναφέρεται στη διαδικασία κατά την οποία μια αυτοκτονία ή αυτοκτονική πράξη σε σχολείο, κοινότητα ή γεωγραφική περιοχή αυξάνει την πιθανότητα ότι άλλοι άνθρωποι θα αποπειραθούν ή θα προβούν σε αυτοκτονία.

Η μεταδοτική αυτοκτονία μπορεί να οδηγήσει σε μια συστάδα αυτοκτονιών όπου ένας αριθμός συνδεδεμένων αυτοκτονιών συμβαίνει μετά από έναν αρχικό θάνατο. Ενώ είναι ένα σπάνιο φαινόμενο, οι νέοι φαίνεται να είναι πιο ευάλωτοι στη μεταδοτική αυτοκτονία από τους ενήλικες. Αυτό μπορεί να οφείλεται επειδή οι νέοι ταυτίζονται περισσότερο με τις πράξεις των συνομηλίκων τους, και επειδή η εφηβεία είναι μια περίοδος αυξημένης ευαισθησίας σε προβλήματα ψυχικής υγείας, γεγονός που με τη σειρά του μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο αυτοκτονίας.

Ένας από τους παράγοντες που θεωρείται ότι συμβάλλει στη μεταδοτική αυτοκτονία είναι η μυθοποίηση ή ρομαντοποίηση της αυτοκτονίας που μπορεί να συμβεί κατά τη διαδικασία της ενημέρωσης σχετικά με τον αυτοκτονικό θάνατο. Αυτό αναφέρεται στις πράξεις ή μηνύματα που ακούσια μπορεί να κάνουν την αυτοκτονία να φαίνεται επιθυμητή σε άλλα ευάλωτα νεαρά άτομα.

Είναι συνθιμισμένο στους ανθρώπους να θυμούνται τα θετικά πράγματα για κάποιον που πέθανε πρόσφατα και να επικεντρώνονται λιγότερο στις δυσκολίες που μπορεί να είχε πριν το θάνατό του. Ενώ αυτό μπορεί να είναι καλοπροαίρετο, υπάρχει πιθανότητα να ενθαρρύνει αυτοκτονικές σκέψεις και συμπεριφορά σε άλλα ευάλωτα νεαρά άτομα. Θα πρέπει να δίνεται προσοχή για να μη δοθεί η εντύπωση ότι η αυτοκτονία ήταν μια θετική κατάληξη για το νεαρό άτομο.

Κατανόηση της αυτοκτονίας: Πληροφορίες για τις κοινότητες



Μετά από μια αυτοκτονία, στους νέους που κινδυνεύουν περισσότερο από απόπειρες αυτοκτονίας περιλαμβάνονται αυτοί που:

- Έχουν αποπειραθεί να αυτοκτονήσουν στο παρελθόν
- Ήταν στενοί φίλοι ή μέλη της οικογένειας του ατόμου που πέθανε
- Ήταν αυτόπτες μάρτυρες του θανάτου
- Αντιμετωπίζουν ήδη αγχωτικά συμβάντα της ζωής
- Είχαν επαφή με το άτομο λίγο πριν πεθάνει
- Είναι προβληματισμένοι με σκέψεις θανάτου και τερματισμού της ζωής
- Έχουν βιώσει άλλες απώλειες ή αυτοκτονίες στο παρελθόν.

Μεταδοτική αυτοκτονία και τα μέσα ενημέρωσης

Η έρευνα έχει δείξει ότι ο τρόπος που δημοσιεύεται η αυτοκτονία στα μέσα ενημέρωσης είναι σημαντικός. Ορισμένα μέσα ενημέρωσης μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο της μεταδοτικής αυτοκτονίας.

Αν μιλήσετε στα μέσα ενημέρωσης να ενισχύσετε ορισμένες αρχές σχετικά με τη δημοσιοποίηση της αυτοκτονίας:

- Επισημάνετε τη σχέση μεταξύ της αυτοκτονίας και της ψυχικής ασθένειας
- Ενθαρρύνετε τους δημοσιογράφους να ευαισθητοποιήσουν το κοινό για τους παράγοντες κινδύνου και τα προειδοποιητικά σημάδια της αυτοκτονίας, καθώς επίσης και για τις ενέργειες που μπορούν να ληφθούν για να βοηθηθεί ένα άτομο με τάσεις αυτοκτονίας
- Ενθαρρύνετε τους δημοσιογράφους να παρέχουν στους αναγνώστες/ακροατές τους πληροφορίες σχετικά με τις τοπικές υπηρεσίες υποστήριξης, για τις τοπικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας και αριθμούς τηλεφώνων υποστήριξης σε κρίσιμες καταστάσεις
- Πέστε στα μέσα ενημέρωσης να μη βάζουν φωτογραφίες από τον τόπο του θανάτου ή συγκλονισμένους πενθούντες
- Δώστε έμφαση στο πώς η αυτοκτονία έχει επηρεάσει την κοινότητα.

Στις περιστάσεις αυτές να αποφεύγετε:

- Να συζητάτε λεπτομέρειες του τρόπου της αυτοκτονίας
- Να μυθοποιείτε το θύμα ή την ίδια την αυτοκτονία. Προσέχετε να μη δώσετε την εντύπωση ότι η αυτοκτονία ήταν μια θετική κατάληξη για το νεαρό άτομο.
- Να μην υπεραπλουστεύετε την αιτία της αυτοκτονίας. Η αυτοκτονία σπάνια είναι το αποτέλεσμα ενός και μοναδικού παράγοντα ή συμβάντος. Παρόλο που ένα συμβάν μπορεί να φαίνεται ότι αποτελεί αφορμή για την αυτοκτονία είναι απίθανο να εξηγηθεί απ' αυτή την αφορμή και μόνο. Οι περισσότεροι άνθρωποι που πεθαίνουν από αυτοκτονία έχουν ένα ιστορικό προβλημάτων τα οποία μπορεί να μη δημοσιοποιηθούν στον απόηχο της αυτοκτονίας.

Προάγετε τις ενέργειες αναζήτησης βοήθειας

Η παρότρυνση των ανθρώπων να λάβουν βοήθεια θα πρέπει να είναι το επίκεντρο κάθε συζήτησης σχετικά με την αυτοκτονία, ιδιαίτερα με τους νέους. Οι έφηβοι μερικές φορές μοιράζονται τα συναισθήματά τους για το θάνατο με φίλους - σε συζητήσεις, γράμματα, ηλεκτρονικά μηνύματα, γραπτά μηνύματα απ' το κινητό και στο διαδίκτυο. Αν υποψιάζονται ότι κάποιος φίλος πρόκειται να βλάψει τον εαυτό του θα πρέπει να το πουν αμέσως σε κάποιον ενήλικα.

Εάν ανησυχείτε για την αντίδραση ή τη συμπεριφορά κάποιου, πείτε του ότι ανησυχείτε για αυτόν και ενθαρρύνετε τον να ζητήσει βοήθεια (βλέπετε υπηρεσίες στο πίσω μέρος).

Αναμνηστικά μνημεία και μνήμη για τον θανόντα

Ένα μνημείο δίνει την ευκαιρία στους φίλους, τις οικογένειες και τις κοινότητες να θρηνήσουν μαζί, να μοιραστούν το πένθος τους και να επιδείξουν τη σημασία που έχει ο χαμός γι' αυτούς.

Ενώ οι επίσημες τελετές όπως οι κηδείες πιθανότατα θα κανονιστούν από την οικογένεια, ανεπίσημα αναμνηστικά μνημεία συχνά δημιουργούνται αυθόρμητα από νέους μετά από μια αυτοκτονία. Μπορεί να αφήσουν μηνύματα, λουλούδια, φωτογραφίες ή άλλα αντικείμενα στον τόπο που πέθανε το άτομο ή άλλο σημαντικό μέρος. Συνηθίζονται επίσης διαδικτυακά αναμνηστικά μνημεία σε ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης, blogs ή σε ένα ειδικό δικτυακό τόπο.

Ενώ είναι χρήσιμο για τους νέους να θρηνήσουν με τον τρόπο αυτό, είναι σημαντικό να θυμόμαστε τον αποθανόντα μ' έναν τρόπο που δείχνει σεβασμό. Τα αναμνηστικά μνημεία θα πρέπει να καλύπτουν τις ανάγκες της οικογένειας και των φίλων και να αποφεύγεται η μυθοποίηση του ατόμου ή ο τρόπος που πέθανε. Αν μπουν ορισμένα όρια σχετικά με το υλικό, το περιεχόμενο, τον τόπο και τη χρονική περίοδο που θα παραμένει στη θέση του μπορεί να μειώσει την πιθανή αγωνία και ανησυχία και να μειώσει τον κίνδυνο για ευάλωτα άτομα.

Η παρουσία ψυχικής ασθένειας είναι ένας από τους ισχυρότερους παράγοντες κινδύνου για αυτοκτονία¹.