



[Itsetuhoisuus ja itsemurha-ajatukset](#)

Itsetuhoisuudella tarkoitetaan käyttäytymistä, johon liittyy itsensä vahingoittaminen jollakin tapaa

Itsetuhoista käyttäytymistä voi olla esimerkiksi viiltely tai palovammojen aiheuttaminen itselle. Itsemurhalla tarkoitetaan kuolemaa, joka on johtunut henkilön omasta, tietoisesti kuolemaan johtavasta teosta. Itsetuhoiset ajatukset eivät ole harvinaisia, mutta siitä huolimatta ne eivät ole normaaleja. Mitä pitkäkestoisempia ja yksityiskohtaisempia itsetuhoiset ajatukset ovat, sitä tärkeämpää avun hakeminen on. Itsetuhoista oloa voidaan helpottaa ja mielenterveyden ongelmia pystytään hoitamaan.

Kuka tahansa voi kokea olonsa itsetuhoiseksi

Itsetuhoisten ajatusten kesto on yleensä vaihtelevaa ja itsetuhoisuuden ilmeneminen on yksilöllistä. Itsetuhoiset ajatukset tulevat yleensä henkilön mieleen aaltomaisesti. Itsetuhoisuuteen voi liittyä esimerkiksi: unettomuus, toivoton olo, psyykinen kipu, ajatus elämän ajautumisesta umpikujaan tai sellainen tunne, että on taakaksi muille ihmisille. Myös itsetuhoisen käyttäytyminen on yksilöllistä ja kestoltaan vaihtelevaa.

Itsetuhoisuuteen vaikuttavat useat eri tekijät, toisin sanoen ei voida sanoa mikä yksittäinen asia aiheuttaa ihmiselle itsetuhoisen olotilan. Itsetuhoisuuden riskiä lisäävät esimerkiksi: kielteiset elämäkokemukset, kiusaaminen, mielenterveyden häiriöt, yksinäisyys, päihteet ja taloudelliset ongelmat.

Itsetuhoisuus liittyy usein johonkin tiettyyn elämänvaiheeseen tai kriisitilanteeseen

Jokainen meistä kokee elämänsä aikana kriisejä. Kriisejä ovat esimerkiksi: läheisen kuolema, parisuhteen päättyminen tai välirikko ystävyysuhteessa. Tällaiset kriisit ovat ikäviä tapahtumia kenen tahansa elämässä, mutta kriisitilanteet eivät jatku ikuisesti. On täysin normaalia kokea ahdistusta ja kielteisiä tunteita silloin, kun elämässä on tapahtunut jotain ikävää. Elämän vastoinkäymisten ja kriisien helpottaessa myös itsetuhoisen olotila helpottuu.

Itsetuhoisuudesta kannattaa aina kertoa jollekin luotettavalle aikuiselle

Itsetuhoiset ajatukset ja teot tuntuvat usein ahdistavilta, jolloin jo niistä ääneen puhuminen helpottaa omaa oloa. Itsetuhoisuuden liittyessä johonkin mielenterveyden häiriöön, kuten masennukseen, voidaan hoitoa järjestää terveydenhuollossa. Hoito tarkoittaa esimerkiksi keskustelutukea, psykoterapiaa, lääkehoitoa tai näiden yhdistelmää. Itsetuhoisuudesta puhuminen on tutkitusti turvallista - itsetuhoisista ajatuksista puhuminen tai niistä kysyminen ei kannusta ketään tekemään itsemurhaa tai käyttäytymään itsetuhoisesti.

Pahaan oloon voi auttaa myös hyväksyvä ja lempeä suhtautuminen omaan itseensä. Itsetuhoisten ajatusten kanssa voi oppia elämään, eivätkä ne tarkoita sitä, että ajatusten mukaisesti täytyisi toimia. On hyvä muistaa, että kaikista voimakkainkaan itsetuhoisen olo ei kestä ikuisesti vaan menee lopulta ohi.

Mitä pitää tehdä, jos kokee itsetuhoisia ajatuksia?

Itsetuhoisista ajatuksista on tärkeää kertoa jollekin. Kaikille omat vanhemmat eivät ole sellaisia, joille voi kertoa omia asioita. Silloin kannattaa kertoa jollekin toiselle luotettavalle aikuiselle, kuten terveydenhoitajalle tai koulupsykologille. Voit myös ottaa yhteyttä [MIELI ry:n Kriisipuhelimeen](#) tai kirjoittaa [Sekasin-chattiin](#), jotka ovat luottamuksellisia ja anonyymeja palveluja. Alla olevassa listassa on lueteltu auttajia, joille voi kertoa itsetuhoisuudesta.

Kerro itsetuhoisista ajatuksista:

- omille vanhemmille tai jollekin läheiselle aikuiselle
- kouluterveydenhoitajalle, koulukuraattorille, psykologille tai opettajalle
- Keskustele olostasi [Sekasin-chatissa](#)
- soita [MIELI ry:n 24/7 Kriisipuhelimeen](#) (puh. 09 2525 0111)
- lääkärille, sairaanhoitajalle tai psykoterapeutille

Jos koet ettet ole turvassa tai aiot tehdä itsemurhan soita välittömästi 112. Jos olet yrittänyt itsemurhaa kerro siitä välittömästi jollekin. Itsemurhayrityksestä on tärkeää kertoa jollekin, vaikka siitä olisi kulunut aikaa. [MIELI ry:n Itsemurhien ehkäisykeskus](#) tarjoaa maksutonta ja luottamuksellista kriisiapua itsemurhaa yrittäneille henkilöille Helsingissä ja Kuopiossa.

Itsetuhoista olotilaa voi opetella hallitsemaan

Omaa olotilaa voi opetella hallitsemaan silloin kun on itsetuhoisia ajatuksia. Keinoja kannattaa harjoitella, jotta voit välttyä itsesi vahingoittamiselta. Itsetuhoista olotilaa voi yrittää helpottaa esimerkiksi seuraavilla keinoilla:

- pidä kylmää jääpalaa kädessä
- mene kylmään suihkuun
- hengitä hitaasti sisään ja ulos
- keskity johonkin tekemiseen, kuten piirtämiseen tai kirjoittamiseen
- tee sykettä nostavaa liikuntaa

Moni ihminen, joka on joskus kokenut itsetuhoisia ajatuksia tai käyttäytynyt itsetuhoisesti pystyy elämään tavallista ja normaalia elämää. Itsetuhoisuudesta voi selviytyä, eikä paha olo koskaan jatku ikuisesti. Tärkeintä on muistaa, että apua ja tukea on saatavilla. Ahdistavien tai pelottavien ajatusten tai tunteiden kanssa ei tarvitse olla yksin. Lisää luotettavaa tietoa mielenterveydestä on saatavilla

muun muassa [nuorten mielenterveystalon verkkosivuilla.](#)

Frans Horneman

Päällikkö, Itsemurhien ehkäisykeskus

MIELI Suomen Mielenterveys ry

<https://www.kaypahoito.fi/hoi50122>

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/itsemur...>

<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/mi...>

Source URL:

<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsetuhoisuus-ja-itsemurha-ajatukset>