



Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



I A M  
INŠTITUT ANĐREJA  
MARUŠIČA



Slovenski  
center za  
raziskovanje  
samomora



SLOVENSKO  
ZDRUŽENJE  
ZA PREPREČEVANJE  
SAMOMORA



o z a r a

10. september – Svetovni dan preprečevanja samomora

## PREPREČEVANJE SAMOMORA JE DRUŽBENA NALOGA

»Skupaj za preprečevanje samomora«

Ljubljana, 7. september 2020 – Samomorilno vedenje lahko prizadene vsakogar od nas ali naših bližnjih. Ne glede na starost, je samomor vsako leto med 20. vodilnimi vzroki umrljivosti na svetu. Zaradi samomora vsako leto umre več kot 800 000 ljudi, kar pomeni, da se vsakih 40 sekund zgodi en samomor. V Sloveniji je v letu 2019 zaradi samomora umrlo 394 oseb. Smrti zaradi samomora lahko preprečujemo in pri tem lahko sodeluje vsakdo. To odraža tudi vodilno sporočilo svetovnega dneva preprečevanja samomora, ki letos že tretjič zapored poteka pod geslom »Skupaj«. Geslo izpostavlja najbolj pomemben del učinkovitega preprečevanja samomora – sodelovanje in povezovanje. Nacionalni Inštitut za javno zdravje (NIJZ), Slovenski center za raziskovanje samomora na Inštitutu Andrej Marušič Univerze na Primorskem (UP IAM), Slovensko združenje za preprečevanje samomora, Center za psihološko svetovanje Posvet in Nacionalno združenje za kakovost življenja OZARA Slovenija zato vabijo, da se v času od 10. septembra do 10. oktobra pridružite kolesarski akciji »Prekolesarimo svet«.

**Akcija »Prekolesarimo Svet« že sedmo leto**

Pobudnik akcije Prekolesarimo svet je Mednarodna zveza za preprečevanje samomora. Sodelujoči iz celega sveta skušajo tudi letos uresničiti izziv, da bi z združenimi močmi prekolesarili 40.075 kilometrov, kolikor znaša obseg Zemlje. Ker je bila akcija v preteklih letih zelo uspešna tudi v Sloveniji, se ji pridružujemo že sedmo leto zapored. Namen akcije je razširjati zavedanje, da je samomor velik javnozdravstveni problem, da ga lahko preprečujemo, in obenem vzpodbujati druženje in povezovanje

med ljudmi. Več o akciji »Prekolesarimo svet« lahko najdete na spletnih straneh [ziviv.si](http://ziviv.si), [nijz.si](http://nijz.si) ter Facebook strani UP Inštitut Andrej Marušič.

### **V letu 2019 v Sloveniji 394 samomorov**

Leta 2019 je samomorilni količnik v Sloveniji (število umrlih zaradi samomora na 100.000 prebivalcev) znašal 18,86 (29,35 za moške in 8,43 za ženske). V absolutnih številkah to pomeni, da je za posledicami samomora v letu 2020 umrlo 394 oseb (307 moških in 87 žensk). Zaradi samomora je umrlo približno štirikrat več moških kot žensk.

Samomorilni količnik, ki smo ga zabeležili v letu 2019, je nekoliko višji v primerjavi z letom 2018, ko je bil samomorilni količnik najnižji v zadnjih nekaj desetletjih. **Kljub temu lahko rečemo, da je samomorilni količnik v letu 2019 ostaja pod dolgoletnim povprečjem in da se vzdržuje trend upadanja, ki ga beležimo skozi več let.**

**Doc. dr. Saška Roškar z NIJZ** je povedala: *»Porast, zabeležen v 2019 nam govori, da je preprečevanje samomora naloga, ki se ji je potrebno kontinuirano posvečati, in naloga, pri kateri morajo sodelovati vsi sektorji. Podobna nihanja med posameznimi leti (bodisi v smeri upada ali v smeri porasta števila) smo zabeležili že večkrat, zato je pri zaključevanju oziroma razlagi priporočljiva previdnost. Najbolj objektivno sliko o stanju v populaciji dobimo z opazovanjem večletnega trenda. Trend smrti zaradi samomora v Sloveniji je v upadanju. Kljub višjemu številu samomora v letu 2019, torej, količnik samomora ostaja pod povprečjem desetletnega obdobja 2009 – 2019, ko je znašal 20.*

Ob tem je dodala: *»V Sloveniji opazamo razlike v umrljivosti zaradi samomora med spoloma saj moški zaradi samomora umirajo približno štirikrat pogosteje kot ženske. Prav tako opazamo razlike med vzhodnim in zahodnim delom Slovenije, regije na vzhodu so bolj ogrožene. V primerjavi z mednarodnim povprečjem izstopa tudi visok samomorilni količnik v višjih starostnih skupinah. V prihodnosti si moramo prizadevati, da bi še bolj okrepili različne preventivne dejavnosti - ozaveščanje splošne javnosti, aktivnosti destigmatizacije, delo na krepitvi veščin in kompetenc za prepoznavanje in obravnavo samomorilno ogroženih pri različnih ciljnih skupinah (splošna javnost, različni profili strokovnjakov ...) in omejevanje dostopnosti do sredstev. Različne aktivnosti in različne sektorje bomo poskusili združiti pri delu v Interdisciplinarni skupini za preprečevanje samomora, ki jo v sklopu Resolucije nacionalnega plana za duševno zdravje vodimo na NIJZ. Ena izmed aktualnih nalog, ki se ji trenutno posvečamo, je priprava smernic za postvencijo po samomoru v šolskem okolju. Smernice pripravljamo v sodelovanju s Slovenskim združenjem za preprečevanje samomora, IAM in Slovenskim društvom šolskih svetovalnih delavcev«.*

**Za pravočasno prepoznavo in ukrepanje je pomembno ozaveščane različnih strokovnjakov kot tudi splošne javnosti**

Za to, da bi pristopili k nekemu, ki je v duševni stiski, ni potrebno, da smo zdravniki, terapevti ali kliniki. Osnovne oblike pomoči in podpore lahko ponudi vsak izmed nas. Zato je pomembno, da posedujemo osnovna znanja in veščine, kako prepoznati osebo v stiski, kako do nje pristopiti in kako ji pomagati. V zvezi z aktivnostmi ozaveščanja različnih strokovnjakov in javnosti je **izr. prof. dr. Vita Poštuvan z IAM in Nacionalna predstavnica pri Mednarodni zvezi za preprečevanje samomora** povedala: *»V sklopu projekta A (se) štekaš?!? aktivno delujemo na področju izobraževanja o duševnem zdravju in iskanja ustreznih virov pomoči med mladostniki. Različnim javnostim posredujemo tudi informacije o prepoznavi in nudenju pomoči osebi, za katero vemo ali menimo, da je v hudi stiski. Letos smo na temo nudenja pomoči in pogovora z osebo v stiski izdali priročnik z naslovom Pogovor o samomoru: Praktični priročnik za pogovor o najtežjih življenjskih vprašanjih. Priročnik je prosto dostopen na naši spletni strani«.*

Aktivnostim ozaveščanja se pridružujejo tudi v Ozari Slovenija, Nacionalnem združenju za kakovost življenja. **Mag. Bogdan Dobnik iz OZARE**, pojasnjuje: *»Tudi letos nadaljujemo z izvajanjem preventivnih aktivnosti, namenjenih preprečevanju samomora in prepoznavanju depresije. V mesecu oktobru bomo predstavili aplikacijo za mobilne telefone, namenjeno vsem, ki se soočajo z depresivnimi simptomi in tesnobo ter iščejo poti za izboljšanje svojega lastnega duševnega zdravja. Zavedamo se, da je ravno neprepoznana in nezdravljena depresija še vedno eden izmed najpogostejših vzrokov za samomor. Kar 70 odstotkov ljudi, ki naredi samomor, trpi zaradi depresije in prav samomor je glavni vzrok prezgodnje smrti pri ljudeh z depresijo. S pomočjo aplikacije bodo lahko uporabniki opravili samo-oceno svojega duševnega stanja, pridobljeno oceno pa delili s svojimi zdravniki, kliničnimi psihologi in ostalimi strokovnjaki s področja duševnega zdravja. Aplikacija bo vsebovala več nasvetov in praktičnih vaj, ki jim bodo pomagali razumeti ozadje njihovih težav ter pripomogli k njihovem reševanju«.*

### **Raziskovanje na področju samomorilnosti in duševnega zdravja, kot pomemben vir novih informacij in spoznanj**

Pomembno je, da aktivnosti, ki se izvajajo na področju preprečevanja samomora, temeljijo na podatkih. Zato je pomembna raziskovalna dejavnost. **izr. prof. dr. Vita Poštuvan** pojasnjuje: *»Z NIJZ sodelujemo v projektu E-znanje za duševno zdravje, v okviru katerega razvijamo spletna orodja za ozaveščanje o duševnem zdravju in samomorilnem vedenju. Aktivno sodelujemo tudi z Univerzo v Mariboru pri pripravi novega programa VIVA, ki ga bomo začeli izvajati oktobra. Gre za brezplačen spletni program za obvladovanje stresa, povezanega z delom, ki je namenjen zaposlenim, ki se soočajo z izgorelostjo. Zaradi aktualne epidemiološke situacije sodelujemo tudi v mednarodnem projektu, v katerem raziskujemo vplive in posledice, ki jih je epidemija COVID-19 imela na posameznike in njihovo duševno zdravje«.*

### **Podpora in solidarnost z osebami, ki so bližnjega izgubili zaradi samomora**

Vsak samomor tako ali drugače prizadene veliko število oseb, ki so posameznika, ki je umrl zaradi samomora, poznali ali si bili z njim blizu. Žalujejo so po samomoru bližnjega še posebej ogrožena a žal velikokrat spregledana skupina. **Mag. Bogdan Dobnik iz OZARE** izpostavlja: *»V sodelovanju z Zavodom Med.over.net, Inštitutom Rahločutnost ter Zavodom Pogreb ni tabu, bomo tudi letos obeležili mednarodni dan solidarnosti z družinami, ki jih je prizadel samomor njihovega člana. V dneh okoli 21. novembra, ko bodo na pobudo Ameriškega združenja za preprečevanja samomora potekale številne aktivnosti po celem svetu, bo organiziran dogodek z naslovom »U P A N J E: pomoč in podpora družini po travmatični izgubi bližnjega zaradi samomora«. Z dogodkom želijo osvetliti varovalne in rizične dejavnike za kratkoročne in dolgoročne posledice travmatične izgube bližnjega zaradi samomora«.*

V znak solidarnosti z vsemi, ki jih je samomor prizadel, smo v Sloveniji že drugo letos zapored med različne javnosti in akterje razdelili rumeno-oranžno pentljico, ki je mednarodni simbol za zavedanje, da je samomor velik javno zdravstveni problem in izraz sočutja do vseh, ki so zaradi samomora koga izgubili.

### **Pomembna je pravočasna prepoznava in obravnava ogroženih posameznikov - Center za psihološko svetovanje Posvet je polovici svojih klientov prva oblika pomoči**

Pravočasna pomoč pa pomaga preprečevati hujše zaplete in motnje v duševnem zdravju posameznika, kar posledično zmanjšuje pritiske na zdravstvene institucije. V okviru Slovenskega združenja za preprečevanje samomora že 14 let deluje Center za psihološko svetovanje Posvet, ki posameznikom, parom in družinam nudi strokovno psihološko pomoč pri reševanju problemov in stisk, s katerimi se srečujejo v življenju, pa jih sami ne zmorejo obvladati. **Anamarija Zavasnik, predsednica Slovenskega združenja za preprečevanje samomora**, je povedala: *»Iz prve svetovalnice, ki je ob podpori Mestne občine začela delovati v Ljubljani, smo skupaj s celjsko svetovalnico Tu smo zate, ki letos praznuje 10-letnico delovanja, razvili nacionalno mrežo svetovalnic v trinajstih slovenskih mestih. Svetovanje je za kliente brezplačno, dostopno brez napotnic in kartice zdravstvenega zavarovanja, čakalne dobe so kratke (do 3 tednov), zato so dileme in predsodki pred vključitvijo v obravnavo manjše. V svetovalnicah delujejo visoko usposobljeni strokovnjaki. Število posvetov iz leta v leto narašča. Polovica naših klientov poišče pomoč zaradi težav v družini, petina zaradi depresivnosti in tesnobe, desetina zaradi slabe samopodobe, sledijo pa težave v službi ali pri študiju, prizadetost ob smrti bližnjega, težave zaradi telesnih bolezni, brezposelnosti. Polovici klientov smo prva oblika pomoči.«*

Program Psihološko svetovanje posameznikom, parom in družinam financirajo Ministrstvo za zdravje, Fiho fundacija, Mestna občina Ljubljana, Mestna občina Kranj in več kot 80 drugih občin, prostovoljne donacije in prispevki posameznikov.

Več na [www.posvet.org](http://www.posvet.org)

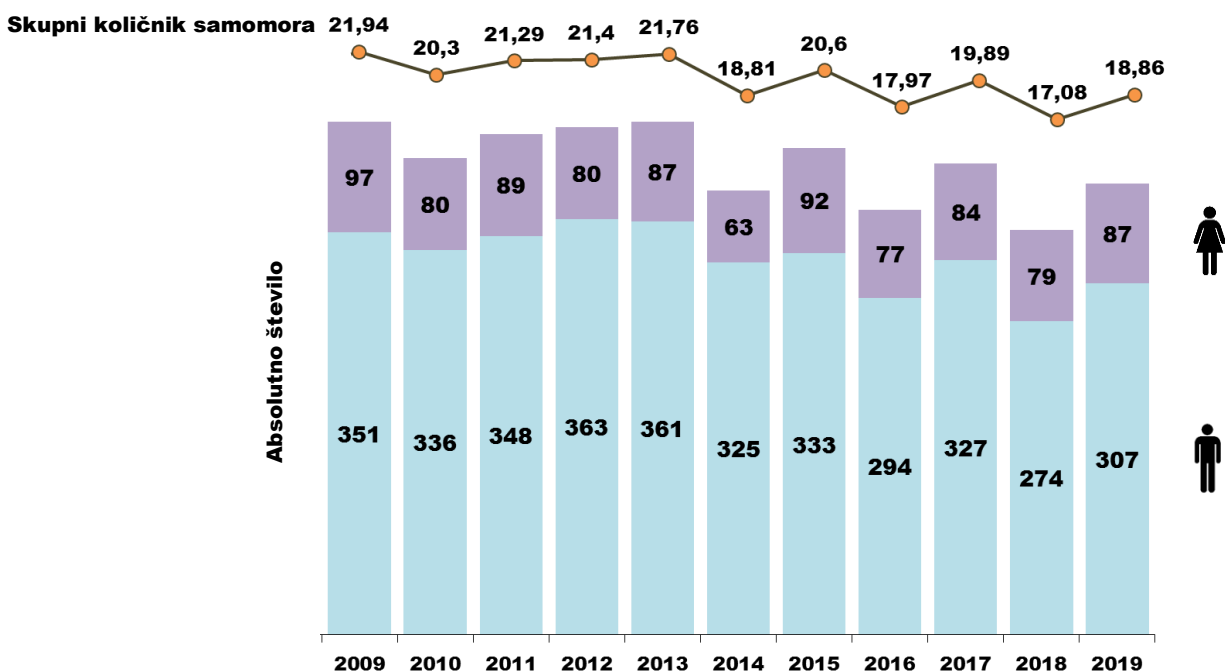
\*\*\*

**Služba za komuniciranje**  
**Nacionalni inštitut za javno zdravje**  
Trubarjeva 2, SI-1000 Ljubljana  
Telefon: 01 2441 494, 01 2441 572  
[YouTube NIJZ](#)  
[Podatkovni portal NIJZ](#)

## Priloga 1 - Podatki o samomoru v Sloveniji, trend samomorilnosti in aktualne aktivnosti NIJZ

### Število samomorov ostaja pod dolgoletnim povprečjem




Leta 2019 je zaradi samomora umrlo 394 oseb (307 moških in 87 žensk), samomorilni količnik (število umrlih zaradi samomora na 100.000 prebivalcev) pa je znašal 18,86 (29,35 za moške in 8,43 za ženske). Samomor med moškimi je bil več kot trikrat pogostejši kot med ženskami (razmerje med spoloma je 3,5). Število samomorov se je v letu 2019 v primerjavi z letom 2018, ko smo zabeležili najnižji samomorilni količnik v zadnjih dveh desetletjih (in najnižjega od leta 1965 dalje), nekoliko povečalo. Podobna nihanja med posameznimi leti (bodisi v smeri upada ali v smeri porasta števila) smo zabeležili že večkrat, zato je pri zaključevanju oziroma razlagi priporočljiva previdnost. Najbolj objektivno sliko o stanju v populaciji dobimo z opazovanjem večletnega trenda. Trend smrti zaradi samomora v Sloveniji je v upadanju (Slika 1, Tabela 1). Kljub višjemu številu samomora v letu 2019, torej, količnik samomora ostaja pod povprečjem desetletnega obdobja 2009 – 2019, ko je znašal 20.



Vir: Baza umrlih NIJZ

Slika 1. Skupni samomorilni količnik in absolutno število samomorov za moške in ženske med leti 2009 – 2019

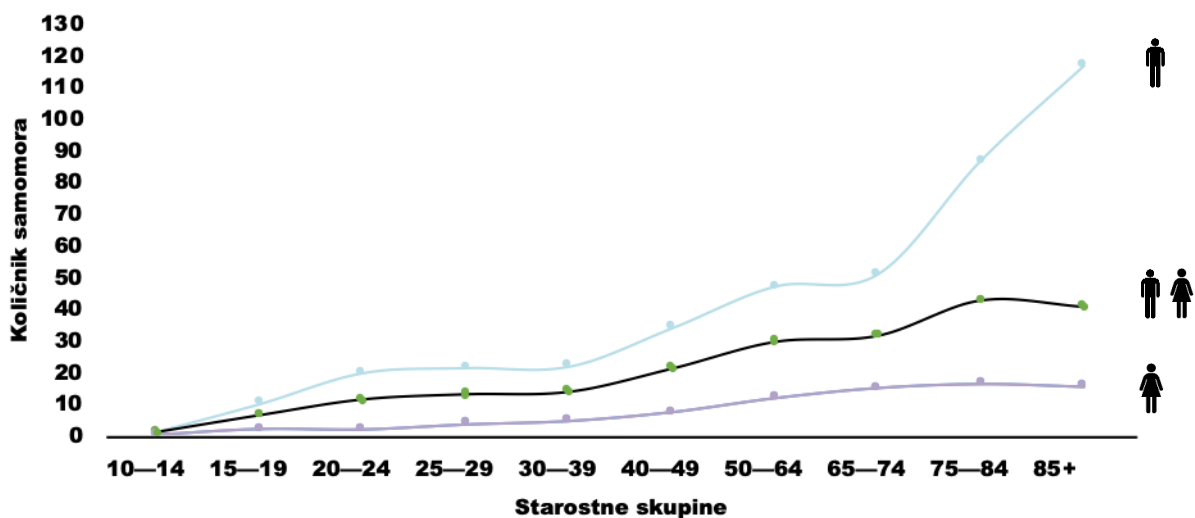
Tabela 1. Količnik samomora (število umrlih zaradi samomora na 100 000 prebivalcev letno; skupaj, moški, ženske) v Sloveniji med leti 2009 – 2019

Leto				Razmerje m/ž
2009	21,94	34,69	9,41	3,7
2010	20,3	33,11	7,73	4,3
2011	21,29	34,27	8,58	3,9
2012	21,40	35,67	7,70	4,6
2013	21,76	35,42	8,37	4,2
2014	18,81	31,79	6,05	5,2
2015	20,60	32,57	8,84	3,7
2016	17,97	28,71	7,40	3,8
2017	19,89	31,87	8,08	3,8
2018	17,08	26,68	7,60	3,5
2019	18,86	29,35	8,34	3,5

Vir: Baza umrlih NIJZ

### Več samomorov beležimo pri starejših in pri moških

Podobno kot drugod po svetu tudi v Sloveniji samomorilni količnik narašča s starostjo in je najvišji v višjih starostnih skupinah (Slika 2). V opazovanem obdobju zadnjih desetih let (2009 – 2019) smo upad ali stagnacijo samomorilnega količnika zabeležili v večini starostnih skupin (Tabela 2). Izjema so najvišje starostne skupine (nad 65 let), kjer je bilo gibanje samomorilnega količnika v zadnjih letih precej nestabilno (večja nihanja navzgor ali navzdol med posameznimi leti), kar je bolj izrazito pri moških. V najvišjih starostnih skupinah beležimo tudi drugačno, še višje razmerje med spoloma, saj moški v najvišjih starostnih skupinah pet ali večkrat pogosteje umirajo zaradi samomora.






Vir: Baza umrlih NIJZ

Slika 2. Povprečni samomorilni količnik (skupaj, moški, ženske) v obdobju 2009 – 2019 za različne starostne skupine





**Tabela 2. Samomorilni količnik (skupaj, moški, ženske) v različnih starostnih skupinah v obdobju 2009–2019**

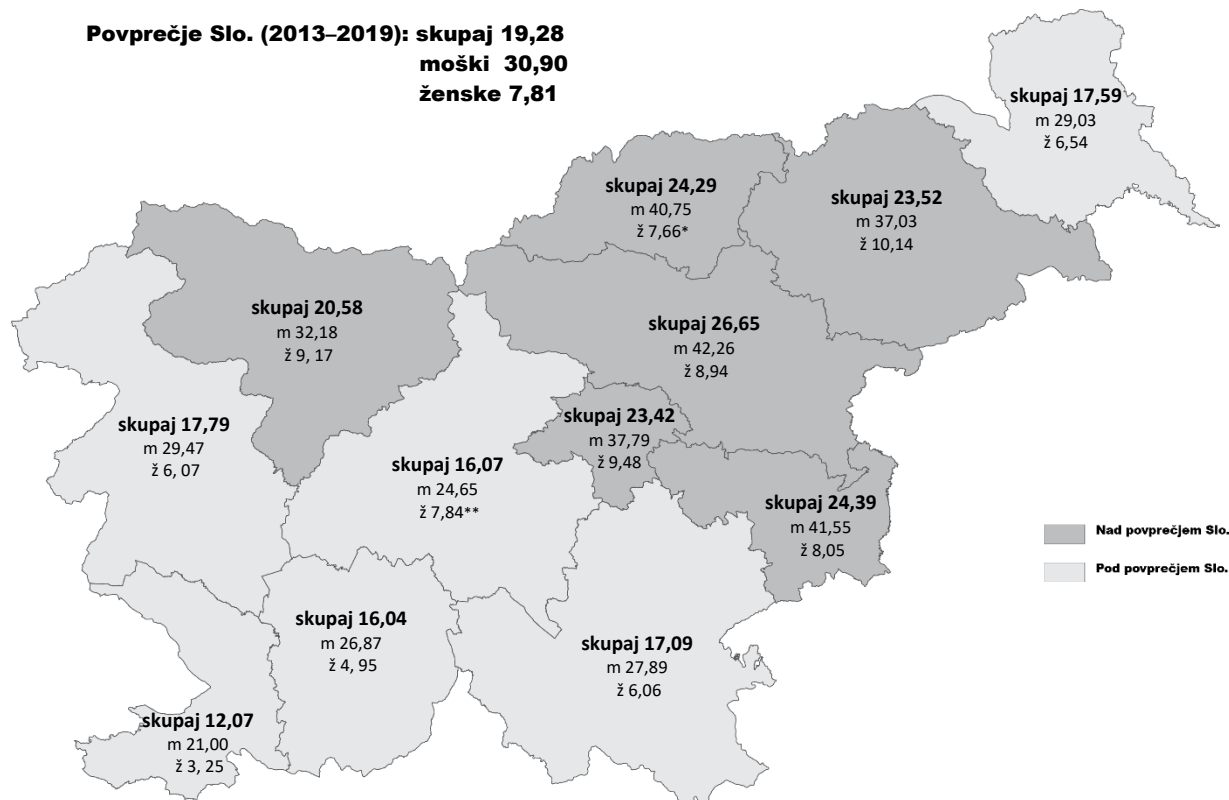
	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	0,00	0,00	2,13	0,00	1,09	1,09	1,10	1,09	1,09	1,06	3,07	0,97
	11,69	6,51	9,59	7,93	1,00	6,16	5,23	5,28	10,63	3,23	9,72	6,43
	13,45	10,49	12,39	11,14	16,65	16,63	12,76	11,30	13,61	6,87	6,94	7,82
	14,49	14,57	12,84	9,79	17,90	17,38	11,88	10,77	10,29	17,40	10,39	11,36
	12,75	15,10	13,33	12,90	11,59	12,61	15,94	16,06	16,02	12,19	13,36	14,11
	30,54	27,93	23,93	26,80	26,98	23,48	18,59	22,02	16,37	14,37	16,65	17,30
	26,96	36,42	32,17	29,53	32,64	34,35	27,13	29,48	25,39	33,50	21,79	25,61
	30,33	33,78	31,00	41,36	34,13	31,36	31,16	32,81	22,92	26,52	30,20	34,58
	37,37	43,35	40,83	46,53	44,97	48,46	41,66	44,76	40,50	48,00	35,66	38,63
	50,18	23,05	33,43	51,13	40,15	37,72	28,39	49,41	44,55	57,09	38,96	47,11
	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	0,00	0,00	4,14	0,00	0,00	2,12	2,13	2,13	2,11	2,07	2,00	1,90
	19,19	10,84	16,81	15,42	0,00	9,98	10,14	6,13	14,41	6,24	16,67	8,29
	24,42	17,11	23,67	19,95	32,22	30,59	19,55	20,22	26,47	5,71	13,34	12,86
	21,47	27,59	20,58	16,02	24,71	27,79	21,41	17,77	19,86	30,32	14,93	18,13
	21,95	25,02	22,31	19,08	17,82	21,58	26,68	25,03	25,45	21,92	21,49	17,51
	49,22	44,57	41,72	40,22	48,83	38,00	32,24	32,97	25,84	22,55	23,61	26,08
	40,74	57,64	45,90	48,03	52,44	56,85	44,39	47,83	41,12	51,55	32,71	42,44
	53,49	50,19	52,92	73,04	52,33	45,20	55,19	48,89	34,41	46,31	51,17	53,94
	79,91	79,31	94,75	97,60	102,61	93,92	89,33	86,48	74,63	93,18	67,09	77,74
	138,82	71,28	104,95	146,74	136,29	123,85	66,07	156,96	112,09	144,19	107,17	115,09
	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	0,00	0,00	0,00	0,00	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,19	0,00
	3,71	1,92	1,97	0,00	2,07	2,11	0,00	4,37	6,59	0,00	2,24	4,44
	1,56	3,16	0,00	1,65	0,00	1,80	5,62	1,93	0,00	8,10	0,00	2,09
	6,89	0,00	4,27	2,94	10,48	6,05	1,55	3,20	0,00	3,45	5,43	3,72
	2,79	4,14	3,42	6,09	4,73	2,72	4,10	6,20	5,61	1,43	4,34	10,27
	11,14	10,52	5,30	12,72	4,05	8,16	4,11	10,35	6,23	5,56	9,05	7,57
	12,96	14,73	18,16	10,71	12,45	11,41	9,51	10,81	9,42	15,19	10,74	8,52
	11,72	20,42	12,91	15,12	18,91	19,63	10,60	18,85	12,82	8,94	11,30	16,94
	15,44	24,25	11,37	17,60	11,25	21,24	12,44	18,53	18,50	18,35	14,59	12,02
	23,35	8,56	11,87	22,20	10,51	9,98	15,78	12,10	20,20	25,09	13,39	20,89

Vir: Baza umrlih NIJZ

### V Sloveniji več samomorov beležimo v regijah na vzhodu

V Sloveniji lahko opazimo tudi zelo velike razlike v umrljivosti zaradi samomora med posameznimi regijami. Regije, ki so na vzhodu države, beležijo več samomorov v primerjavi z regijami, ki so na zahodu. Izjemi sta pomurska regija na vzhodu, kjer so v zadnjih letih zabeležili nižji samomorilni količnik od povprečja, in gorenjska regija na zahodu, kjer so v zadnjih letih zabeležili višji samomorilni količnik od povprečja. V nekaterih regijah na vzhodu izstopa samomorilni količnik med moškimi (Koroška, Savinjska, Posavska), ki je precej nad slovenskim povprečjem za moške, medtem ko v nekaterih regijah na zahodu, ki sicer beležijo nižji samomorilni količnik od povprečja, izstopa visoko razmerje med spoloma, saj med moškimi beležijo tudi do šestkrat več samomorov v primerjavi z ženskami (Slika 3).

**Povprečje Slo. (2013–2019): skupaj 19,28  
moški 30,90  
ženske 7,81**



Vir: Baza umrlih NIJZ

**Slika 3. Povprečni samomorilni količnik (skupaj, moški, ženske) v statističnih regijah v obdobju 2013 – 2019 glede na slovensko povprečje**

Opombi:

\*samomorilni količnik za ženske je pod slovenskim povprečjem za ženske, medtem ko je skupni količnik in količnik za moške, nad slovenskim povprečjem;

\*\* samomorilni količnik za ženske je nad slovenskim povprečjem za ženske, medtem ko je skupni količnik in količnik za moške, pod slovenskim povprečjem

### Aktualne aktivnosti NIJZ in Resolucija nacionalnega programa o duševnem zdravju (RNPZDZ)

Obeležitev Svetovnega dneva preprečevanja samomora letos že tretje leto zapored poteka pod geslom »Skupaj za preprečevanje samomora«. Geslo in njegov pomen sta razložena v poslanici Mednarodne zveze za preprečevanje samomora, ki se nahaja v nadaljevanju. V Sloveniji se že vrsto let pridružujemo preventivnim aktivnostim in aktivnostim ozaveščanja javnosti, ki jih organizira in vzpodbuja mednarodna javnost (Svetovna zdravstvena organizacija, Mednarodna zveza za preprečevanje samomora).

Aktivnosti ob letošnjem svetovnem dnevu bodo tako kot v preteklih letih potekale v sodelovanju med NIJZ, Slovenskim združenjem za preprečevanje samomora, Inštitutom Andrej Marušič in OZARO. Za ozaveščanje o samomoru se v mednarodni skupnosti že nekaj let uporablja rumeno – oranžna pentlja. Je simbol zavedanja, da samomor predstavlja javno zdravstveni problem, je znak podpore preventivnim prizadevanjem na tem področju, predvsem pa je znak solidarnosti z vsemi, ki jih je samomor na tak ali

drugačen način prizadel. Omenjene pentljice smo v Sloveniji prvič razdelili lansko leto in ponovno jih bomo tudi letos. Razširili jih bomo med različnimi javnostmi (splošna javnost, politični in medijski predstavniki, lokalna skupnost itd.). Prav tako bomo nadaljevali tudi z mednarodno akcijo »Prekolesarimo svet«, ki smo jo v preteklih letih uspešno izvedli.

V sodelovanju s Slovenskim združenjem za preprečevanje samomora, IAM in Društvom svetovalnih delavcev Slovenije na NIJZ pripravljamo Smernice za postvencijo po samomoru v šolskem okolju. Upamo, da bodo smernice nudile dobro izhodišče za šolsko okolje, kako ukrepati v primeru samomorilnega vedenja na šoli. Nadaljujemo tudi z delom na Resoluciji nacionalnega programa za duševno zdravje (RNPZ), oblikovali in imenovali smo interdisciplinarno delovno skupino za preprečevanje samomora (IDS). Sestavljajo jo strokovnjaki iz različnih področij, ki bodo s svojim znanjem in izkušnjami lahko naslovili različne ravni ukrepanja in preventive za preprečevanje samomora – od promocije duševnega zdravja, identifikacije ogroženih, dela z ogroženimi, do žalovanja in dela s svojci ter beleženja samega pojava. Prva naloga IDS bo priprava Akcijskega načrta v sklopu RNPZ – določitev vsebinskih področjih, v katera se bodo v letih 2021 – 2023 usmerjale aktivnosti preprečevanja samomora.

Besedilo pripravila: **doc. dr. Saška Roškar**, NIJZ

Podatke pripravila: **Miloš Kravanja**, NIJZ

Graf pripravila: **Andreja Frič**, NIJZ

\*\*\*

## Priloga 2 – Poslanica Mednarodne zveze za preprečevanje samomora, prvi del

Preprečevanje samomora ostaja vsestranski izziv. Ne glede na starostno skupino je samomor vsako leto med 20 vodilnimi vzroki umrljivosti na svetu. Zaradi samomora vsako leto umre več kot 800.000 ljudi, kar pomeni, da se vsakih 40 sekund zgodi en samomor nekje na svetu.

Vsaka oseba, ki umre zaradi samomora, je nekemu predstavljala nekoga pomembnega. Partnerja, otroka, starša, prijatelja ali znanca. Vsak samomor zato čustveno ali na kakšen drugačen način prizadene še okrog 135 oseb, ki so bile umrli osebi blizu. To pomeni, da je na letni ravni zaradi samomorilnega vedenja prizadetih okrog 108 milijonov oseb. Samomorilno vedenje se nanaša tako na samomor kot tudi na samomorilne misli in poskuse. Na vsak samomor se zgodi približno 25 poskusov samomora, še veliko večje število oseb pa se sooča z resnimi samomorilnimi mislimi.

Samomor je posledica sovplivanja genetskih, psiholoških, socioloških, kulturnih in drugih dejavnikov tveganja, ki se jim včasih pridruži še izkušnja travme ali izgube. Osebe, ki si vzamejo življenje, predstavljajo heterogeno skupino, saj je zgodba vsakega posameznika edinstvena in kompleksna, vzroki, ki so vodili k dejanju, pa večplastni. In ravno omenjena heterogenost predstavlja izziv za strokovnjake na področju preprečevanja samomora. Te izzive lahko premagamo z več-nivojskim in povezovalnim pristopom k preprečevanju samomora.

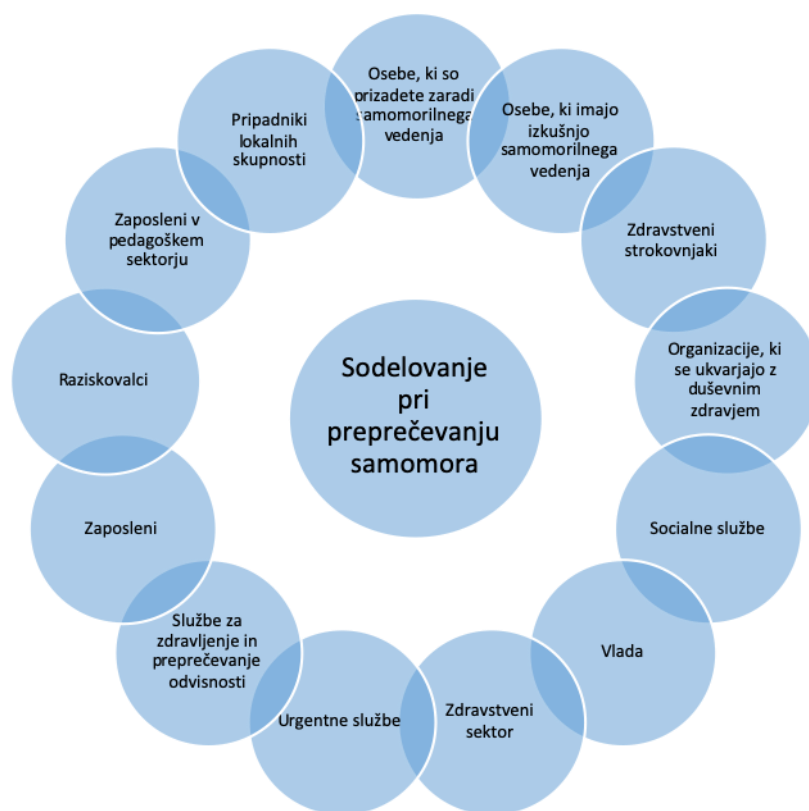
Samomor je pogosto možno preprečiti in eden izmed glavnih akterjev preprečevanja samomora ste tudi vi!

Obstaja namreč veliko stvari, ki jih za preprečevanje samomora lahko naredite oz. naredimo vsak dan in tudi ob svetovnem dnevu preprečevanja samomora, in sicer v različnih vlogah - kot člani skupnosti in družbe, v vlogi otroka, starša ali prijatelja, v vlogi znanca ali soseda. Prispevamo lahko k ozaveščanju o samomoru, se informiramo o vzrokih in opozorilnih znakih za samomorilno vedenje ter informacije posredujemo tudi drugim, pokažemo sočutje in skrb za ljudi iz naše okolice, ki so v stiski, si prizadevamo za destigmatizacijo duševnih težav in nenazadnje delimo tudi lastne izkušnje.

Za preprečevanje samomora je potreben trud. Pozitivni učinki truda so trajnostni in imajo lahko ogromen učinek. Vložen napor lahko pozitivno vpliva na ljudi v stiski in na njihove bližnje, na osebe, ki so dejavne na področju preprečevanja samomora, in nenazadnje na družbo kot celoto. Prizadevati si moramo za razvoj na dokazih temelječih pristopov preprečevanja samomora, pristopov, ki bodo dosegli osebe v stiski na vsakem koncu sveta.

Združevanje različnih moči je bistveno za preprečevanje samomora. Nujno je sodelovanje družin, prijateljev, sodelavcev, lokalnih skupnosti, zdravstvenih strokovnjakov, političnih uradnikov in vlade. Preprečevanje samomora zahteva integrativne strategije, ki se usmerjajo na dejavnike na individualni,

sistemski in lokalni ravni. Na podlagi izsledkov raziskav vemo, da je preprečevanje samomora veliko bolj učinkovito, če vključuje več nivojev in intervencij. Intervencije se morajo izvajati v skupnosti in vključevati socialne in politične reforme, kot tudi aktivnosti, ki so usmerjene neposredno na posameznika. Pri izpolnjevanju poslanstva preventive samomorilnega vedenja moramo delovati sodelovalno, usklajeno in multidisciplinarno – kot družba, kot organizacije, kot zakonodajno telo in pripadniki skupnosti (slika 4).



**Slika 4. Sodelovanje različnih akterjev pri preprečevanju samomora**

Vsakdo lahko prispeva k preprečevanju samomora. Samomorilno vedenje ne pozna meja in lahko prizadene vsakogar. Ljudje, ki imajo izkušnjo samomorilnega vedenja, imajo edinstveno vlogo pri preprečevanju samomora – njihov uvid in opis izkušnje sta neprecenljiva za oblikovanje preventivnih programov in drugih oblik pomoči osebam z izkušnjo samomorilnega vedenja in njihovim bližnjim. Vključevanje ljudi z osebno izkušnjo v raziskovanje, evalvacijo in intervencije, bi moralo biti osrednjega pomena za delo organizacij, ki naslavljajo preventivo na področju samomorilnega vedenja.

Svetovni dan preprečevanja samomora letos tretje leto zapored obeležujemo z geslom »Skupaj za preprečevanje samomora«.

Ta slogan je bil izbran, ker osvetljuje najbolj pomemben del učinkovitega preprečevanja samomora – sodelovanje. Prav vsak od nas ima svojo vlogo pri tem in skupaj lahko naslovimo ter premagamo marsikateri izziv na področju preprečevanja samomorilnega vedenja.

Zato se nam 10. septembra in tudi že prej pridružite in bodite del skupnega truda pri preprečevanju samomora. Vabimo vas, da se udeležite kolesarske akcije »Prekolesarimo svet« kot tudi drugih aktivnosti, ki so navedene na <https://www.iasp.info/wspd2020/wspd-suggested-activities/>.

\*\*\*

### **Priloga 3 – Vzemi si trenutek (poslanica Mednarodne zveze za preprečevanje samomora, drugi del)**

Vzemi si trenutek

Trenutek, ki si ga vzamemo za to, da smo pozorni na posameznike v naši skupnosti – na družinskega člana, prijatelja, kolega ali tudi tujca – lahko spremeni potek njihovega življenja.

Posamezniki, ki so preživeli poskus samomora, nas lahko veliko naučijo o tem, kako pomembne so besede in dejanja drugih, in mnogi danes delujejo kot zagovorniki preprečevanja samomorilnega vedenja in ozaveščanja.

Ljudje smo pogosto zadržani do tega, da bi ukrepali, tudi če nas skrbi za nekoga. Za to obstaja več razlogov, med katerimi je tudi strah pred tem, da ne bomo vedeli, kaj naj rečemo. Pomembno je, da se vsi zavedamo, da čudežni stavek ali recept za pogovor ne obstaja. Bolj kot prave besede je pomembna naša naravnost - empatičnost, sočutje, pristna skrb, znanje o virih pomoči in želja pomagati.

Dejavnik, ki nas dodatno ovira pri tem, da bi pristopili k nekomu, ki je v stiski, in z njim začeli pogovor, je skrb oziroma strah pred tem, da bomo stvari še poslabšali. Takšni pomisleki so razumljivi, saj je tema samomora občutljiva in težka. Poleg tega situacijo še dodatno otežuje mit, da bomo s pogovorom o samomoru pri nekom sprožili samomorilne misli.

Vendar izsledki študij dokazujejo, da to ne drži. Ponujena pomoč in poslušanje zmanjšujeta stisko in ne obratno.

Pozorni moramo biti na posameznike, ki izražajo znake stiske saj pogosto ne iščejo niti ne potrebujejo konkretnega nasveta. Opozorilni znaki samomorilne ogroženosti vključujejo: brezup, bes, nenadzorovano jezo, iskanje možnosti za maščevanje, nemir, impulzivno vključevanje v tvegane aktivnosti, občutke ujetosti in brezizhodnosti, povečano rabo alkohola ali drog, socialni umik, občutke tesnobe, motnje spanja in velike spremembe v vedenju.

Če smo pripravljeni poslušati s sočutjem, empatijo in brez obsojanja, lahko s tem pomagamo pri obuditvi upanja. Posameznike v stiski lahko vprašamo "Kako si?" in jih vzpodbudimo k temu, da nam zaupajo svojo zgodbo. Majhna gesta, ki ima lahko velik učinek.

Vzemi si trenutek, da opaziš, kaj se dogaja s tabo, tvojo družino, tvojimi prijatelji in kolegi.

Vzemi si trenutek, da pristopiš k nekomu in začneš s pogovorom, če opaziš, da je nekaj narobe, drugače.

Vzemi si trenutek in se pozanimaj o tem, kakšni viri pomoči so na voljo zate in za druge.

Viri o strategijah ukrepanja

Na voljo so viri o različnih strategijah ukrepanja, ki nam vsem lahko pomagajo razviti potrebne veščine za učinkovito komuniciranje z osebami, ki kažejo znake samomorilnega vedenja. Ena izmed takšnih strategij oziroma programov je Psihološka prva pomoč. To je program, ki zajema vrsto veščin o tem, kako prepoznati nekoga v duševni stiski, kako pristopiti k nekomu, ki je v duševni stiski, in kako nekomu nuditi

podporo v času duševne stiske. Program je prilagojen za splošno javnost in vzpodbuja zavedanje o tem, da ni potrebno, da smo zdravniki, kliniki ali terapevti, da bi nekomu ponudili pomoč. Osnovne oblike pomoči namreč ponudi vsak med nami. Več o Psihološki prvi pomoči in o Smernicah za psihološko prvo pomoč ob depresiji in samomorilnem vedenju najdete na spletnih straneh NIJZ.

Poleg omenjenega programa obstaja še vrsta drugih pristopov, ki so navedeni na spletni strani Mednarodne zveze za preprečevanje samomora ([https://www.iasp.info/resources/Helping\\_Someone/](https://www.iasp.info/resources/Helping_Someone/)) in Svetovne zdravstvene organizacije ([http://www.who.int/mental\\_health/suicide-prevention/en/](http://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/en/)).

Informacije o posameznih programih so na voljo na [www.take5tosavelives.org](http://www.take5tosavelives.org), <http://www.ruok.org.au/how-to-ask>, <https://www.lifeinmindaustralia.com.au/youcantalk>

\*\*\*



### **Kdaj je potrebno poiskati strokovno pomoč?**

V življenju posameznika se običajno izmenjujejo obdobja stabilnosti, uspešnosti in zadovoljstva z obdobji, ki pred nas postavljajo izzive, probleme in težave. Večino takšnih situacij zmoremo obvladati sami, če v reševanje vložimo več napora, preizkušamo različne strategije in morda prilagajamo cilje ali naš pogled na problem. Včasih pa zaradi prepletanja različnih dejavnikov dalj časa ne najdemo uspešne rešitve problema. V našem doživljanju postane situacija brezizhodna, počutimo se nesposobni in nekoristni, preplavljata nas strah in tesnoba. Takšno stanje izgube čustvenega ravnotežja lahko sprožijo različni dogodki: spremenjena življenjska situacija, težave na delovnem mestu, nerazumevanje v družini, izguba partnerja, težave z otroki, smrt bližnje osebe, izpostavljenost nasilju in druge boleče izkušnje.

Strokovno pomoč je dobro poiskati čim prej, še preden se zaradi čustvene stiske osnovnemu problemu pridružijo dodatne težave. Poleg tega nam razrešitev težavne situacije prinese koristne izkušnje za reševanje problemov v prihodnosti in pripomore k večjemu zaupanju v lastne sposobnosti. Nujno pa je, da poiščemo pomoč strokovnjaka takrat, kadar stiska prizadene naše življenje do te mere, da se pojavijo motnje spanja (nespečnost, umikanje v spanje), motnje apetita (izguba ali pretirana ješčnost), brezvoljnost (opuščanje delovnih in /ali družinskih obveznosti), izguba zanimanja za dejavnosti, ki so nas še pred kratkim veselile, izogibanje stikom z bližnjimi, huda tesnoba, nemir, razdražljivost, dileme glede smisla življenja in razmišljanja o umiku iz življenja (misli o samomoru).

Posameznik, ki je v čustveni stiski, pogosto odlaša z obiskom pri strokovnjaku; pomagajo mu lahko bližnji (družina, prijatelji, sodelavci, nadrejeni,...), ki pri njem opažajo spremembe in so zanj zaskrbljeni. Odkrit pogovor in tudi konkretna pomoč (npr. spremljanje na prvi obisk pri strokovnjaku) bosta pri tem v veliko pomoč. Pomembno je tudi, da je strokovna pomoč v okviru mreže svetovalnic Posvet – Tu smo zate dostopna brez napotnic in v časovno sprejemljivih okvirih. Zaenkrat deluje 13 svetovalnic, načrtujemo še odprtje svetovalnice v Novem mestu (slika 5). Skupaj smo v 13ih letih dela opravili skoraj 34.000 svetovanj (slika 6). Za polovico naših klientov smo bili tudi v l.2019 prva izbira pomoči v stiski.

Program Psihološko svetovanje posameznikom, parom in družinam financirajo Ministrstvo za zdravje, Fiho fundacija, Mestna občina Ljubljana, Mestna občina Kranj in druge občine.

Več na [www.posvet.org](http://www.posvet.org)

Svetovalnice Posvet po Sloveniji



Slika 5. Mreža psiholoških svetovalnic Posvet-Tu smo zate



Slika 6. Število svetovanj po posameznih letih v obdobju 2006 - 2019

Najpogostejša glavna problematika klientov v letu 2019 so bile partnerske težave. Druga najpogostejša navedba so strahovi, fobije in tesnoba, tretja je depresivnost, nato pa si sledijo smrt bližnjega, odnosi/težave s starši, ločitev, samopodoba in samozavest, težave v službi in težave z otrokom. V letu

2019 je bilo enako kot prejšnja leta približno tri četrtine klientov ženskega spola in četrtna klientov moškega spola.

Naročanje:

- svetovalnice v Ljubljani, Kranju, Celju, Laškem, Postojni, Murski Soboti, Idriji, Novi Gorici, Slovenj Gradcu, Sevnici, Portorožu, Mariboru in Zagorju ob Savi, na telefonsko številko 031 704 707 vsak delovni dan med 8 in 20 uro ali po e-pošti [info@posvet.org](mailto:info@posvet.org)

Besedilo pripravili:

Prof. dr. Onja Tekavčič Grad,

Mojca Vatovec,

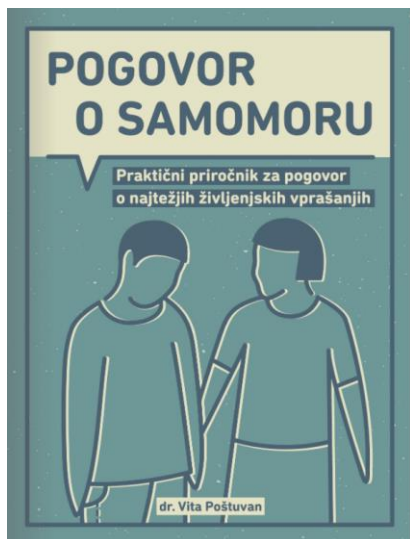
Anamarija Zavasnik

\*\*\*

Osrednja aktivnost našega centra že vrsto let predstavlja Program Živ? Živ!. Gre za celovit pristop k preprečevanju samomora kot enega izmed največjih družbenih in javno-zdravstvenih problemov v Sloveniji ter ponuja inovativne načine raziskovanja samomorilnega vedenja. Glavni cilji projekta so zmanjševati samomorilni količnik, prispevati k multidisciplinarnemu in večnivojskemu preprečevanju samomora ter v suicidologijo vnašati široko paleto raziskovalnih metod za boljše razumevanje in razlago samomorilnega vedenja. V okviru projekta deluje tudi spletna stran [www.zivziv.si](http://www.zivziv.si), kjer lahko dobite številne informacije o načinih krepitev duševnega zdravja in preprečevanja samomorilnega vedenja.

Ob svetovnem dnevu preprečevanja samomora smo letos v sodelovanju s partnerji že sedmič zapored pripravili simbolično akcijo Prekolesarimo svet. Pobudnik akcije je Mednarodna zveza za preprečevanje samomora, ki skuša tudi letos uresničiti izziv, da bi udeleženci z vsega sveta z združenimi močmi prekolesarili več kot 40.075 kilometrov, kolikor znaša obseg Zemlje. Akcijo bomo v Sloveniji uradno pričeli 10. septembra, trajala pa bo vse 10. oktobra 2020. Potek akcije lahko spremljate na naši spletni strani in na Facebook strani dogodka, kjer lahko delite svoje vtise.

V letošnjem letu smo izdali priročnik z naslovom Pogovor o samomoru: Praktični priročnik za pogovor o najtežjih življenjskih vprašanjih, ki je namenjen pogovoru o samomoru. V kolikor v okviru svojega dela ali v osebem življenju pri kom zaznate duševno stisko pa ne veste, kako se pogovoriti o tem, vam priročnik lahko pri tem pomaga. Priročnik ne obravnava zgolj tematike samomora, temveč raznolike situacije in



doživljanje različnih stisk. Priročnik je v fizični obliki dostopen v slovenskih knjižnicah in na UP IAM Slovenskem centru za raziskovanje samomora, v spletni obliki pa ga lahko najdete na naslovu: <http://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-7055-91-7/mobile/index.html>.

### **Preprečevanje samomora med mladimi**

V okviru financiranja Ministrstva za zdravje smo od leta 2017 izvajali projekt A (se) štekaš!?. Gre za enega izmed bolj prepoznavnih projektov, s katerim neposredno in celostno naslavljamo temo preprečevanja samomora med mladimi, in sicer s sodelovanjem osnovnih in srednjih šol ter drugih deležnikov v vzgoji in izobraževanju. V tem času smo v projekt vključili več kot 750 otrok oz. mladostnikov, več kot 170 staršev in 520 učiteljev oz. šolskih delavcev. Poleg tega smo se vsako šolsko leto odzvali tudi na samomore, ki so se zgodili v šolskem okolju in pomagali sošolcem, učiteljem in

staršem razumeti samomorilno vedenje in svoje reakcije ob tem. Vodja projekta, dr. Vita Poštuvan, pravi: »Mladostniki se v primeru duševnih stisk težko znajdejo sami, zato je ključno, da je med njimi dovolj informiranosti o tem, kaj narediti v takšnih situacijah. V naših projektih mladostnike učimo, kako pomagati prijatelju v stiski, starše in učitelje pa tudi, kako sploh prepoznati takšne situacije. Udeleženci pogosto povedo, da jim koristijo zelo praktične veščine in informacije, ki jih dobijo v tem procesu.«

Duševno zdravje med mladimi postaja vse bolj pomembna tema, saj se stiske pogosto kažejo tudi pri njih. Ravno zato smo v istem obdobju temo duševnega zdravja dodatno predstavili še več kot 300 mladostnikom v okviru delavnic ter preko 100 staršem in 250 prostovoljcem v okviru predavanj, srečanj ali drugih stikov v sodelovanju s Skavti v okviru projekta oz. mreže Za zdravje mladih. Mreža Za zdravje mladih je financirana s strani Ministrstva za zdravje in poteka v sodelovanju s konzorcijem mladinskih institucij.

Letos s projektom A (se) štekaš?!? nadaljujemo in ga bomo za šole in mladostnike izvajali v šolskih letih 2020/21 in 2021/22. Nadaljujemo tudi s projektom A (te) štekaš?!?, ki je nadgradnja projekta A (se) štekaš?!?. V njem raziskujemo presejalne in ocenjevalne postopke ter načine obravnave ogroženih mladostnikov. Osredotočamo se na učinkovitost in pomanjkljivosti različnih oblik dela s ciljno populacijo ogroženih mladostnikov ter na podlagi zbranih podatkov oblikujemo sistemsko priporočila za delo z njimi.

### **Razvoj spletnih orodij za izobraževanje o duševnem zdravju**

Na UP IAM Slovenskem centru za raziskovanje samomora aktivno delujemo v smeri lažje dostopnosti znanj za izobraževanje o duševnem zdravju. Na spletni strani [ziviv.si](http://ziviv.si) ponujamo vrsto informacij o poteku in prepoznavi samomorilnega vedenja ter o načinih za preprečevanje le-tega. Obstoječe informacije pa želimo še dodatno nadgraditi in približati uporabnikom, zato v sodelovanju z NIJZ izvajamo projekt E-znanje za duševno zdravje, v okviru katerega razvijamo nove spletne intervencije za preprečevanje samomora in krepitev duševnega zdravja. Projekt je podprt s sofinanciranjem Agencije za raziskovalno dejavnost RS.



**A (se) štekaš?!?**



**REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE**

\*\*\*

## **Priloga 6 – Viri pomoči**

Če pri vašem svojcu, znancu ali prijatelju opazite znake ali simptome depresije, jih spodbudite, da poiščejo strokovno pomoč. Na iste vire pomoči se lahko obrnete, če znake ali simptome depresije opazite pri sebi.

### **Viri pomoči**

Prvi vir strokovne pomoči je izbrani osebni zdravnik. Po potrebi bo predpisal zdravljenje, napotil k specialistu (kliničnemu psihologu ali psihiatru) ali na druge oblike pomoči. Klinični psihologi in psihiatri delujejo v okviru zdravstvenih domov, psihiatričnih bolnišnic in kot zasebni izvajalci s koncesijo ali brez nje. Za nosečnice in ženske po porodu je na voljo seznam s kontakti nekaterih izmed teh strokovnjakov, ki se še posebej posvečajo oziroma so naklonjeni tej populaciji.

Kadar je stiska zelo huda in vaš osebni zdravnik ni dosegljiv, se lahko obrnete neposredno na:

- dežurnega zdravnika,
- dežurno ambulanto najbližje psihiatrične bolnišnice,
- reševalno službo (112) ali
- urgentno psihiatrično ambulanto v Centru za izvenbolnišnično psihiatrijo v Ljubljani (01/4750 670).

Za podatke o ustreznih oblikah pomoči ali samo za podporo in pogovor se lahko obrnete tudi na TELEFONE ZA POMOČ V STISKI

Klic v duševni stiski 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).

Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik 116 123 (24 ur/na dan, vsak dan). Klic je brezplačen.

Društvo SoS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja 080 11 55 (pon-pet med 12. in 22. uro; sob, ned, prazn. med 18. in 22. uro).

TOM telefon za otroke in mladostnike 116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro) Klic je brezplačen.

Pomoč je na voljo tudi v kateri izmed svetovalnic v mreži psiholoških svetovalnic.

Naročanje:

- svetovalnice v Ljubljani, Kranju, Celju, Laškem, Postojni, Murski Soboti, Idriji, Novi Gorici, Slovenj Gradcu, Sevnici, Portorožu, Mariboru in Zagorju ob Savi, na telefonsko številko 031 704 707 vsak delovni dan med 8 in 20 uro ali po e-pošti [info@posvet.org](mailto:info@posvet.org)