



Slovenski
center za
raziskovanje
samomora

Koper, 18. december 2013

SPOROČILO ZA JAVNOST

ZA TAKOJŠNJO OBJAVO

V prazničnem času ne pozablmo na stiske - Iskren pogovor je lahko najlepše darilo

Koper, 18. december 2013 – Predpraznični in praznični čas mnogim predstavlja čas veselja ter druženja, ob tem pa ne smemo pozabiti, da se nekateri ljudje počutijo še bolj tesnobno, osamljeno, izolirano in depresivno. V pomoč jim je lahko nova spletna stran Slovenskega centra za raziskovanje samomora (UP IAM) [Živ? Živ!](http://www.zivziv.si) na naslovu www.zivziv.si

V prazničnem in predprazničnem času se lahko stiske ranljivih oseb povečajo. Pogosto so povezane s predstavami, da moramo v tem času biti dobre volje, se veseliti življenja in preživljati prijeten čas z drugimi. Če smo zelo pod stresom ali so pri nas že sicer prisotni simptomi depresije ali tesnobe, težje doživljamo taka čustva. Prav tako lahko stisko spodbudijo odtujeni odnosi z bližnjimi, npr. pri starejših, kroničnih bolnikih, brezdomcih ter drugih, ki so že med letom bolj izolirani. Ob sporočilih veselja, povezanosti, družine in družabnosti, se navadno počutijo še bolj odrinjene, osamljene in tesnobne.

V decembru sicer število samomorov le nekoliko naraste. Običajno je ta porast manjši, kot si to pogosto laično predstavljamo. V pomladnem času je namreč povečanje števila samomorov veliko višje. Je pa v decembru porast izražanja stiske, npr. klicev na krizne telefone ali ogledov spletnih strani za pomoč v stiski.

Večina ljudi, ki razmišlja o samomoru poskuša svojo stisko premagati. Vendar sami težko najdejo rešitev, saj nevede pozabijo na konstruktivne načine, kako bi se lahko soočili s situacijo. Stvari, ki se jim zgodijo, navadno vidijo pristrano in zelo negativno. Zato je pomembno, da je okolica v pomoč in oporo osebi v stiski. Pomaga lahko z iskanjem rešitev za izboljšanje počutja. Iskren pogovor o tem, kaj nas bremeni, je lahko najlepše darilo.

Pomoč in informacije lahko ljudje v stiski od novembra poiščejo na novi spletni strani [Živ? Živ!](http://www.zivziv.si) (www.zivziv.si), na kateri o duševnem zdravju in samomoru pišejo strokovnjaki ter ljudje z osebnimi izkušnjami, zato predstavlja stičišče informacij, raziskav in preventivnih programov. Namenjena je različnim ljudem – tako tistim v stiski kot tistim, ki lahko pomagajo preprečevati samomor, pa tudi vsem, ki so želijo izvedeti nekaj več ali s svojim prispevkom stran tudi obogatiti.

»Spletna stran je predstavljena kot postaja, saj si tudi samomorilno vedenje lahko predstavljamo kot eno od postaj v življenju in ne končno, brezizhodno situacijo. Besedna igra v imenu [Živ? Živ!](http://www.zivziv.si) nakazuje, da lahko posameznik s postaje najde pot naprej. Tudi za bližnje je lahko žalovanje ena od življenjskih postaj, zato logotip spominja na znak za postajo, obenem pa ima v ozadju simbol markacije. Torej simbol, ki kaže, da smo na pravi poti,« je stran predstavila urednica Vita Poštuvan, namestnica vodje Slovenskega centra za raziskovanje samomora UP IAM.

»Verjamemo, da s spletno stranjo lahko nagovarjamo vse ciljne skupine, saj vedno več ljudi uporablja splet v vsakdanjem življenju. Apeliramo tudi na svoje ljudi v stiskah, da naj si preberejo informacije, ki so jim na voljo.

Za mlade ravno v tem času izvajamo projekt »A (se) štekaš?«, sofinanciran s strani Ministrstva za zdravje, namenjen izboljševanju duševnega zdravja mladih. V okviru tega poteka tudi [natečaj za mlade](http://www.zivziv.si) – mladostništvo je namreč tako kot praznični čas po eni strani polno lepih trenutkov, po drugi strani pa čas soočanja s spremembami, izzivi in zahtevami iz okolja, ki mlade privedejo v stisko. Načine soočanja in reševanja lahko mladi opišejo v literarnem delu ali z video prispevkom. Dela lahko pošljejo do 8. februarja 2014, več informacij pa je na voljo na spletni strani www.zivziv.si,« dodaja Poštuvanova.

Več informacij:

Asist. Vita Poštuvan, univ. dipl. psih., namestnica vodje
Univerza na Primorskem, Inštitut Andrej Marušič, Slovenski center za raziskovanje samomora
Muzejski trg 2, SI-6000 Koper
email: vita.postuvan@upr.si, web: www.zivziv.si