



INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA  
REPUBLIKE SLOVENIJE  
NATIONAL INSTITUTE OF PUBLIC HEALTH

**pint**

UNIVERZA NA PRIMORSKEM  
Primorski inštitut za naravoslovne in tehnične vede



**ozara**<sup>®</sup>  
S L O V E N I J A  
NACIONALNO ZDRUŽENJE  
ZA KAKOVOST ŽIVLJENJA



SLOVENSKO  
ZDRUŽENJE  
ZA PREPREČEVANJE  
SAMOMORA



## SPOROČILO ZA JAVNOST

**Ob svetovnem dnevu preprečevanja samomora 2011**

### **VEČKULTURNE DRUŽBE PREDSTAVLJAJO POSEBEN IZZIV**

**Prižig 416 svečk na Kongresnem trgu za vse lanskoletne žrtve**

Ljubljana, 9. september 2011 - Obeležitev letošnjega svetovnega dneva preprečevanja samomora poteka pod geslom *»Preprečevanje samomora v večkulturnih družbah«*. Gre za poseben izziv, saj se dejavniki tveganja med pripadniki iste družbe, a različnih kultur, lahko razlikujejo. Tako so lahko dejavniki tveganja za starejše moške popolnoma drugačni od dejavnikov tveganja mladih priseljencev, ki živijo v isti družbi. Ob letošnji obeležitvi društvo OZARA Slovenija na Kongresnem trgu prireja prižiganje svečk za vseh 416 lanskoletnih žrtev samomora v Sloveniji, svečke pa je mogoče prižgati tudi prek Facebooka.

### **Prezgodnjo umrljivost zaradi samomora lahko preprečimo**

Svetovni dan preprečevanja samomora, ki ga sta leta 2003 prvič razglasila Svetovna zveza za preprečevanje samomora (IASP) in Svetovna zdravstvena organizacija (SZO), je vsako leto priložnost, da se izboljša zavedanje o problemu samomora, zmanjša z njim povezana stigma in kar je najbolj pomembno, širšo javnost informira o tem, da je samomor oblika prezgodnje umrljivosti, ki se jo da preprečevati.

### **Samomor v Sloveniji**

*»Slovenija glede na umrljivost zaradi samomora spada med bolj ogrožene evropske države, vendar pa je potrebno poudariti, da se je število umrlih zaradi samomora v Sloveniji v zadnjih*

*nekaj letih precej zmanjšalo,«* je povedala **doc. dr. Saška Roškar z Inštituta za varovanje zdravja RS (IVZ)** in dodala: *»Razlogi in dejavniki za samomorilno vedenje so raznoliki in kompleksni, vendar na večino teh z ustreznimi preventivnimi aktivnostmi lahko vplivamo«*. V letu 2010 je zaradi samomora umrlo 416 posameznikov, od tega 336 moških in 80 žensk. Količnik samomora (število umrlih zaradi samomora na 100.000 prebivalcev na leto) je tako v Sloveniji znašal 20,3 (33,6 za moške in 7,7 za ženske), kar je v primerjavi s prejšnjim letom nekoliko manj. Trend upada samomorilnega količnika, ki ga sedaj beležimo že nekaj let, torej ostaja. Med bolj ogroženimi še naprej ostajajo vzhodne regije v Sloveniji.

### **Prizadevanja na področju preprečevanja samomora v Sloveniji**

V zadnjih letih so se v Sloveniji okrepile aktivnosti na področju preprečevanja samomora, ki so se in se še usmerjajo v različne ciljne skupine (npr. šolske svetovalne delavce, splošne zdravnike, strokovne delavce, ki prihajajo v stik s starejšimi). V lanskem letu so moči uspešno združili IVZ, Društvo OZARA Slovenija, Univerza na Primorskem in Slovensko združenje za preprečevanje samomora. Rezultat uspešnega sodelovanja so bile izdane Smernice za odgovorno poročanje o samomoru. *»Letos bomo v imenu Svetovne zveze za preprečevanje samomora tudi prvič podelili zahvale za posebne zasluge pri preprečevanju samomora. Vsako leto bomo izbrali po enega posameznika in eno organizacijo, ki sta bila na določenem področju preventive samomora posebej dejavna,«* je povedala **doc. dr. Saška Roškar z IVZ**. Letošnja nagrajenca za posebne zasluge pri preprečevanju samomora na področju dela z mediji sta novinarka Dnevnika in predsednica častnega novinarskega razsodišča **Ranka Ivelja**, in **Društvo OZARA Slovenija**.

### **Ustanovitev Slovenskega centra za raziskovanje samomora**

Pomemben dogodek na področju preprečevanja samomora v letu 2011 predstavlja ustanovitev Slovenskega centra za raziskovanje samomora, prvega tovrstnega centra v Sloveniji, ustanovljenega v okviru Primorskega inštituta za naravoslovne in tehnične vede (UP PINT), ki se bo v prihodnjih mesecih preimenoval v Inštitut Andreja Marušiča. Center, ki je del evropskih in nacionalnih projektov ter pobudnik številnih inovativnih pristopov v suicidiologiji, vodi priznan svetovni suicidiolog prof. dr. Diego de Leo, ki ga mednarodni strokovnjaki in znanstveniki s področja suicidiologije uvrščajo med enega največjih priznanih svetovnih strokovnjakov. Prof. de Leo je tudi eden od pobudnikov in so-ustanovitelj Svetovnega dneva preprečevanja samomora. Namestnica vodje Slovenskega centra za raziskovanje samomora **asist. Vita Poštuvan** poudarja: *»Pomen Slovenskega centra za raziskovanje samomora sega preko dejstva, da je to prvi tovrstni center v Sloveniji. Center je namreč voden s strani svetovno priznanega strokovnjaka in temelji na dolgoletnem raziskovalnem delu ekipe raziskovalcev UP PINT-a. Tako svoje delo začinjamo z*

*nadaljevanjem tekočih in novih projektov ter znanja. Zato že sedaj z različnimi dejavnostmi uresničujemo svojo vizijo zagotavljanja visoko kakovostnih intervencij in raziskav za boljše razumevanje in razlago samomorilnega vedenja, kar bo nedvomno prispevalo k preprečevanju in nižanju števila samomorov.«*

### **Poziv k prižiganju svečk v spomin na lanskoletne žrtve samomora**

Društvo Ozara Slovenija bo na pobudo Svetovne zveze za preprečevanje samomora – IASP, na svetovni dan preprečevanja samomora, to soboto, 10. septembra, ob 19. uri, na Kongresnem trgu v Ljubljani obeležil ta dan s posebnim dogodkom – prižgali bodo kar 416 svečk: 336 za moške in 80 za ženske, ki so si lani vzeli življenje. *»S tem dogodkom želimo opozoriti na še vedno preveliko število ljudi, ki naredijo samomor in tudi na vse bližnje, ki so zaradi tega dogodka lahko stigmatizirani. Strokovnjaki pravijo, da samomor enega človeka, neposredno in močno prizadetih kar šest njegovih najbližjih. To pomeni, da je v Sloveniji samo lansko leto trpelo okrog 2500 svojcev in prijateljev, ki so zato tudi sami v bolj ogroženi skupini. Zato želimo, da se nam pridruži čimveč ljudi, ki bodo prižgali svečke za svoje bližnje,«* pravi **predsednik društva Ozara Slovenija mag. Bogdan Dobnik** in dodaja, da svečko lahko prižgete tudi doma ali na svojem Facebook profilu z dodajanjem spletne svečke s profila Ozara Slovenija, ki jo najdete na facebook profilu Ozara Slovenija.

### **V pripravi načrt prevencije samomora v Sloveniji**

Lani novembra 2010 je potekal četrti Memorial Leva Milčinskega z naslovom Mediji in samomor, ki je bil usmerjen v iskanje načinov in možnosti korektne poročanja o samomoru. Osnova za izmenjavo mnenj med strokovnjaki z različnih področij je bil že omenjeni priročnik Spregovorimo o samomoru in medijih. Strokovno srečanje sta s svojim znanjem in izkušnjami o vplivu medijev na samomorilno vedenje obogatila tudi suicidologa dr. Karolina Krisynska in Karl Andriessen iz Belgije. *»Prispevki slovenskih suicidologov, novinarjev in drugih strokovnjakov so predstavljali tako primere dobrih praks kot tudi različne težave in dileme, s katerimi se avtorji soočajo ob poročanju o samomoru in samomorilnem vedenju,«* je povedala **predsednica Slovenskega združenja za preprečevanje samomora Anka Zavasnik** in napovedala, da bodo plenarna predavanja, teme posameznih delavnic in pregled celotnega dogajanja na memorialu objavljeni v naslednji številki revije Pogled, kjer bo med drugim predstavljen tudi načrt prevencije samomora v Sloveniji.

### **Preprečevanje samomora je naloga celotne družbe**

Ob vsem tem je potrebno poudariti, da je preprečevanje samomorov naloga celotne družbe, ki se je moramo zavedati in udeleževati 356 dni na leto. **Doc. dr. Saška Roškar z IVZ** pri tem svetuje: *»Pomembno je, da poiščemo ustrezno strokovno pomoč, če pri sebi ali pri kom od*

*svojih bližnjih opazimo znake stiske ali imamo občutek, da iz situacije ne najdemo izhoda. V času stiske ne bodimo sami, obrnimo se na svojce ali prijatelje, svoje težave nekemu zaupajmo. Pomoč je na voljo pri osebnem zdravniku, psihologu, psihiatru, v času akutne stiske pa tudi pri dežurni zdravniški službi.»*

###

### **ZNAKI SAMOMORILNEGA VEDENJA**

Znaki so lahko verbalni ali neverbalni. Če gre za verbalne zanke, so to največkrat izjave kot so »ne morem več«, »najrajši bi kar odnehal«, »najrajši bi kar zaspal«, »najrajši bi kar umrl«, med neverbalnimi znaki pa so poslavljanje, pisanje oporoke, oddajanje svojih stvari, umikanje v samoto itd. Tveganje za samomor se poveča takrat, kadar se več dejavnikov tveganja pojavlja hkrati (npr. hkratna izguba službe, prisotnost medosebnih težav, duševne bolezni...).

###

### **INFORMACIJE ZA POMOČ V STISKI**

112 Reševalna služba

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

116 123 Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik (skupna številka; 24h na dan)

080 12 34 TOM, telefon otrok in mladostnikov (med 12. in 22. uro)

###

#### **Dodatne informacije:**

#### **Inštitut za varovanje zdravja RS**

Mitja Vrdelja

Tel.: 01 2441 572

E-pošta: [mitja.vrdelja@ivz-rs.si](mailto:mitja.vrdelja@ivz-rs.si)

#### **UP PINT**

Martina M. Kos

Tel.: 05 611 75 91

E-pošta: [martinam.kos@upr.si](mailto:martinam.kos@upr.si) in [vita.postuvan@upr.si](mailto:vita.postuvan@upr.si)

#### **Društvo Ozara Slovenija**

Darja Potočan

Tel.: 040 547 861

E-pošta: [darja.potocan@gmail.com](mailto:darja.potocan@gmail.com)