



INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
Z znanjem do boljšega zdravja.



**SLOVENSKO
ZDRUŽENJE
ZA PREPREČEVANJE
SAMOMORA**



Slovenski
center za
raziskovanje
samomora



SPOROČILO ZA MEDIJE

10. september - Svetovni dan preprečevanja samomora

STIGMA - POMEMBNA OVIRA PRI PREPREČEVANJU SAMOMORA

Ljubljana, 9. september 2013 – Na Inštitutu za varovanje zdravja RS (IVZ) že 11. leto zapovrstjo obeležujemo Svetovni dan preprečevanja samomora, ki po vsem svetu poteka 10. septembra. Geslo letošnje obeležitve je »Stigma: Pomembna ovira pri preprečevanju samomora« in je hkrati priložnost, da spregovorimo stigmati oziroma o destigmatizaciji, čeprav bi se o tem morali pogovarjati 365 dni na leto. Lani se je v Sloveniji v brezizhodni situaciji znašlo 363 moških in 80 žensk, skupaj torej 443 oseb. Mnogo posameznikov, ki umrejo zaradi samomora, trpijo zaradi duševnih bolezni, vendar ne poiščejo ustrezne pomoči. Tudi zaradi stigme, s katero se soočajo posamezniki, ki so poskušali storiti samomor, in tudi svojci oseb, ki so naredili ali poskušali narediti samomor. Na mariborskem Trg Leona Štuklja bodo za vsakega lani umrlega postavili par copat in pozvali lastnike pametnih telefonov, da v spomin na umrle na telefonih prižgejo svečke.

Leta 2012 je v Sloveniji za posledicami samomora lansko leto umrlo 443 ljudi, samomorilni količnik (to je število umrlih zaradi samomora na 100 000 prebivalcev) pa je znašal 21,54. Od leta 2010 dalje beležimo rahlo naraščanje števila samomorov, kar je predvsem posledica nekoliko večjega števila samomorov med moškimi. Kljub temu je številka še vedno precej nižja od tiste iz začetka prejšnjega desetletja, saj je samomorilni količnik upadel z 30 na 20/100 000 prebivalcev. Pri regijah glede večje ogroženosti še vedno izstopajo regije na vzhodu, medtem ko so regije na zahodu države, predvsem jugozahodu, manj ogrožene.

»Razloge za upad samomorilnega količnika lahko najdemo v številnih preventivnih dejavnostih, predvsem pa dobrem sodelovanju med vsemi ključnimi deležniki. Preprečevanje samomora je namreč naloga, ki mora vključevati in povezovati več sektorjev in akterjev,« je povedala **doc. dr. Saška Roškar z IVZ** in pohvalila, da so posebej uspešni pri preprečevanju samomora in povezovanju s ključnimi akterji v zadnjih letih bili v celjski regiji kar se odraža tudi na upadu samomorilnega količnika v tej regiji. Prav letos namreč obeležujejo 13. obletnico njihove regijske skupine za preprečevanje samomora Tu smo zate. Letošnji certifikat zahvalnosti, ki ga ob svetovnem dnevu podeljuje Mednarodna zveza za preprečevanje samomora, zato gre v roke **Nuši Konec Juričič z Zavoda za Zdravstveno varstvo Celje** za njene zasluge na področju preprečevanja samomora v lokalni skupnosti.

Stigma - pomembna ovira pri preprečevanju samomora

Osrednja tema, ki sta jo Svetovna zdravstvena organizacija in Mednarodna zveza za preprečevanje samomora določili za obeležitev letošnjega Svetovnega dneva preprečevanja samomora, je večplastna in daje priložnost, da opozorimo na nekaj pomembnih dejstev. *»Mnogo ljudi, ki umrejo zaradi samomora, trpijo zaradi duševnih bolezni in trenutne ocene kažejo, da bo v naslednjih dveh desetletjih breme bolezni zaradi duševnih težav predstavljajo 25 % celotnega bremena bolezni. Kljub temu velika večina tistih, ki trpijo zaradi duševnih bolezni ne poiščejo ustrezne pomoči, kar je zaskrbljujoče. V mnogih primerih tudi zato, ker ustrezna pomoč ni na voljo, saj ni izvajalcev pomoči. Nedostopnost do ustrezne pomoči je eden izmed dejavnikov, ki povečujejo stigo, povezano z duševnimi boleznimi in samomorilnim vedenjem,«* je opozorila **doc. dr. Saška Roškar z IVZ** in naštel druge dejavnike stigme, kamor prištevamo nepoznavanje duševnih bolezni in samomorilnega vedenja, predsodke povezane z duševnimi boleznimi in samomorilnim vedenjem, negativna stališča do duševnih bolezni in samomorilnega vedenja ter diskriminacijo posameznikov z duševnimi boleznimi ali samomorilnim vedenjem.

S strahom pred stigmatiziranostjo se sooča večina tistih, ki zaradi samomorilnih misli in dejanj poišče strokovno pomoč. *»Tehtanje med razlogi »za« in »proti« iskanju strokovne pomoči se pod vplivom stigme pogosto prevesi v nezaželeno stran - v minimaliziranje ogroženosti, zanikanje problemov, skrivanje stiske pred drugimi in ob kopičenju nerešenih problemov, sčasoma pripelje do prezgodnje smrti zaradi samomora,«* je opozorila **Anka Zavasnik, predsednica Slovenskega združenja za preprečevanje samomora**, in nadaljevala: *»Stigma še dolgo čustveno obremenjuje tudi tiste, ki se vključijo v psihiatrično zdravljenje ali psihoterapevtsko obravnavo. Tako se v klinični praksi stalno srečujemo z vprašanji, kot so kako me bodo bližnji sprejemali po poskusu samomora, ali moram otrokom povedati, kaj sem storil, komu lahko o tem govorim, ne da bi doživel posledice, kako bodo gledali name sodelavci, če bodo izvedeli, da sem se zdravil v bolnici za duševne bolezni, ali se bodo drugi strinjali, da še naprej opravljam delo vzgojiteljice, ali bo po ločitvi otrok dodeljen očetu, ker sem poskušala samomor itd.«* Večina teh strahov odpade potem, ko posameznik začuti prednosti strokovne pomoči, ki se nanašajo tako na reševanje aktualnih problemov, kot tudi na izboljšanje komunikacije z bližnjimi.

Letošnja obeležitev tudi v Mariboru in na pametnih telefonih

V društvu Ozara Slovenija že vrsto let opozarjajo na previsoko število umrlih, ki Slovenijo še vedno uvršča v visoko v svetovni vrh na lestvici umrljivosti zaradi samomora, bodo opozorili tudi letos, in sicer z dogodkom, ki so ga simbolično poimenovali Z močjo svetlobe premagajmo temo!. *»Prav na svetovni dan preprečevanja samomora bomo ob pomoči številnih prostovoljcev na mariborskem Trgu Leona Štuklja postavili posebno obeležje, s katerim se želijo pokloniti vsem, zaradi samomora umrlim Slovenkam in Slovencem v letu 2012. Lokacijo so izbrali namenoma, in sicer na podlagi zaskrbljujočega dejstva, po katerem*

sodi prav Podravska regija že vrsto let med samomorilno najbolj ogrožene regije v Sloveniji. Obležje bo sestavljalo natanko 443 parov odtisov različnih obuval, torej natanko po en par za vsakega umrlega zaradi samomora v letu 2012. Le-ti bodo izdelani iz posebnega fluorescentnega materiala, ki čez dan zbira sončno svetlobo in jo nato v temi oddaja. Natanko ob 21. uri, ko se bo ugasnila razsvetljava na in v okolici trga, bodo skupaj s prostovoljci ter ostalimi zbranimi zasedli odtise, na svojih mestih, se pravi odtisih, pa bodo mirno, v popolni tišini ter temi stali nekaj preko sedem minut, torej po eno sekundo za vsakega umrlega,« je povedal **predsednik društva Ozara Slovenija mag. Bogdan Dobnik** in dodal: »Ker želimo opozoriti tudi na dejstvo, da je mogoče premagati še tako črne samomorilne misli in samomor mogoče preprečiti, vse lastnike t. i. pametnih mobilnih telefonov pozivamo, da v tem času zaženejo posebno aplikacijo, s katero bo zaslon uporabnikovega telefona navidezno spremenila v gorečo svečo«. Posebna aplikacija za mobilne telefone, ki je ena izmed prvih tovrstnih na svetu, je namenjena izboljšanju prepoznavanja samomorilne ogroženosti, poleg tega pa ponuja kontaktne podatke o službah pomoči ter druge pomembne informacije. S prižigom svečke na telefonu in tudi sicer, se bomo odzvali apelu Mednarodnega združenja za preprečevanja samomora – IASP, ki ljudi po celem svetu na ta dan poziva, da prižgejo svečko v spomin na vse umrle zaradi samomora.

Za **Slovenski center za raziskovanje samomora (UP IAM)** je **psihologinja in namestnica vodje Vita Poštuvan** povedala: »Preprečevanje in preučevanje samomora pri nas potekata čez celo leto in ljudje se vedno pogosteje obračajo na nas tudi s svojimi osebnimi zgodbami. Zato smo veseli, da ob letošnjem Svetovnem dnevu preprečevanja samomora izdajamo knjigo za laično javnost, s katero se bodo lahko poistovetili predvsem ljudje v stiski in tisti, ki so izgubili nekoga zaradi samomora.« Slovenski center za raziskovanje samomora (UP IAM) sicer uvaja veliko inovativnih pristopov preprečevanja samomora v slovenski prostor: vse od delavnic za mladostnike, izobraževanj za strokovne kadre, delo s posamezniki v stiski in žalujočimi.

Izid knjige, ki vas popelje v in iz globin samomora

Ob svetovnem dnevu preprečevanja samomora je uradno izšel slovenski prevod izjemne knjige **prof. Diega de Lea**, mednarodno priznanega psihiatra in vodilnega raziskovalca na področju preprečevanja samomorov in **vodjo Slovenskega centra za raziskovanje samomora (UP IAM)**, ki zajema življenjske zgodbe, s katerimi se človek poistoveti ali jih celo sam doživlja. Knjiga *Prelomnice, neobičajno popotovanje v globine samomora* namreč razkriva zgodbe ljudi, ki so zgolj zaradi srečnega spleta okoliščin preživeli poskus samomora, ter ljudi, ki so zaradi samomora izgubili bližnjega. Njihove osebne zgodbe, predstavljene v obliki pisem avtorju, razkrivajo mnoge razsežnosti človeškega duha, predvsem njegovo sposobnost, da najde pot iz najtemnejših krajev, kjer se zdi, da je vse izgubljeno. Knjiga je

izšla v sozaložbi Založbe Univerze na Primorskem ter društva Ozara Slovenija in s strokovno pomočjo Slovenskega centra za raziskovanje samomora.

###

Dodatne informacije:

Mitja Vrdelja

01 2441 572

mitja.vrdelja@ivz-rs.si