

Kadar nas je strah,
da bi si kdo lahko vzel
življenje



Večina ljudi, ki naredijo samomor,
pred tem opozarjajo na svoj namen.

Samomor prijatelja, znanca ali bližnjega lahko mnogokrat
preprečimo, če prepoznamo, da je ogrožen, opozorilne
znake pa vzamemo resno in se nanje primerno odzovemo.

Mnoge čustvene stiske ali duševne bolezni, ki lahko vodijo
do samomora, so prepoznavne in ozdravljive.

An illustration of a man in profile, facing right. He has brown hair and is wearing a teal shirt with a red scarf. A large light blue thought bubble is positioned above his head, containing the text "Ne zmorem več ...". Three smaller white circles lead from the man's head to the main thought bubble.

Ne zmorem več ...

Dejavniki tveganja ...

→ Predhodni poskusi samomora

Približno polovica posameznikov, ki naredijo samomor, so si pred tem že poskušali vzeti življenje. Večje tveganje za samomor je pri tistih posameznikih, ki so v preteklosti poskusili storiti samomor in pri tem utrpeli resne zdravstvene posledice.

→ Življenjske izgube in okoliščine

Tveganje za samomor se lahko poveča ob različnih izgubah ali izkušnjah, kot so npr. prekinitev dolgotrajnega odnosa, izguba bližnjega, izguba službe ali materialne varnosti, izkušnja kronične bolezni. Zaradi takšnih izgub se lahko pojavijo občutki osamljenosti, manjvrednosti in brezupa, zaradi česar posameznik izgubi zaupanje v prihodnost.

→ Zloraba alkohola in drugih psihoaktivnih snovi

Prekomerno uživanje alkohola in/ali uporaba drugih psihoaktivnih snovi izrazito poveča tveganje za samomor, še zlasti takrat, ko se takšno vedenje pojavlja skupaj z duševno boleznijo. Posebej pozorni moramo biti, kadar se več dejavnikov tveganja pojavlja naenkrat (npr. oseba je izgubila službo in se zateka k prekomernemu pitju alkohola, ima težave v medosebnih odnosih ...).

→ Duševne bolezni

Prisotnost duševne bolezni ne vodi nujno v samomorilno vedenje in vsi, ki poskušajo narediti samomor, nimajo duševne bolezni. Večdar pa drži, da je samomor pogosto povezan z duševno boleznijo, in sicer največkrat z depresijo.

... in opozorilni znaki

→ Govorjenje o smrti ali samomoru

Posamezniki, ki razmišljajo o samomoru, včasih odkrito ali prikrito govorijo o samomoru, npr.: *»Boljše vam bo brez mene.«* *»Za vse sem jaz kriv, najbolje bo, da izginem.«* *»Najrajši bi, da se vse skupaj konča.«* *»Če ne bo šlo, se bom kar ubil.«*

→ Urejanje zadev in neobičajna dejanja

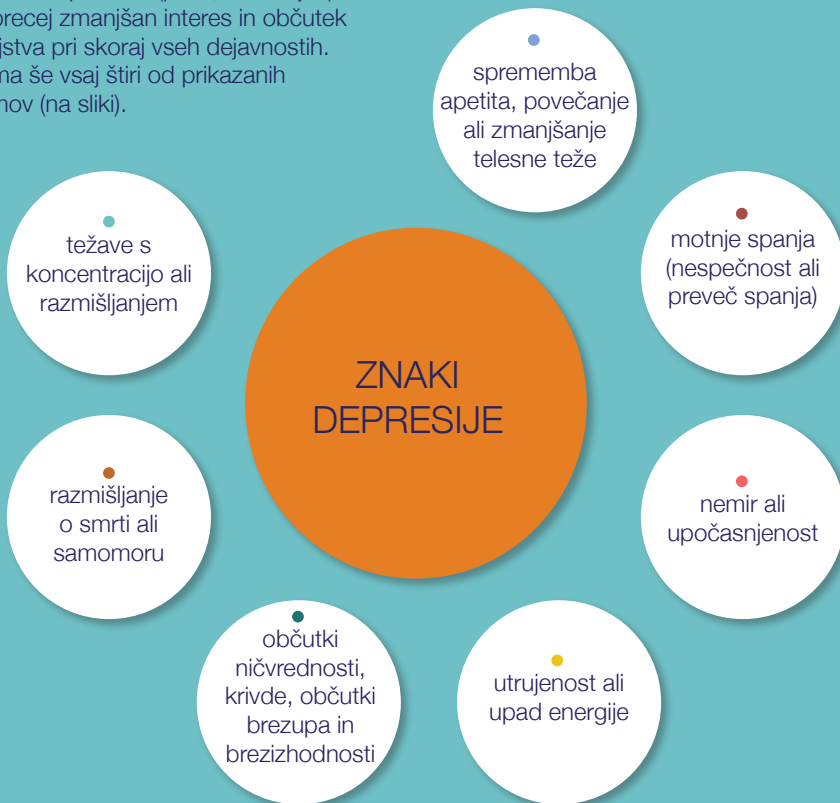
Ljudje, ki načrtujejo samomor, pred tem pogosto poskušajo urediti svoje poslovne, denarne in druge osebne zadeve. Nekateri podarjajo svojo lastnino in dragocenosti, skušajo poplačati svoje dolgove, napišejo oporoko. Velikokrat posamezniki dajejo vtis, da se poslavljajo, kot da bi se nekam odpravljali.

→ Spremembe v obnašanju in čustvovanju

Včasih so pri posameznikih, ki načrtujejo samomor, opazne spremembe v obnašanju. Človek npr. opušča skrb za svojo zunanost, drugače izraža čustva ... Človek se lahko začne umikati v samoto, je potrt in deluje izgubljeno. Nekateri lahko ravnajo ravno nasprotno in poskušajo vzpostaviti intenzivnejše stike z drugimi. Pozorni moramo biti torej na vsako spremembo v obnašanju, ki za določeno osebo ni značilna.

Depresija


Posameznik ima depresivno motnjo, če je dva tedna skoraj vsak dan oz. večji del dneva depresivno razpoložen (potr, brezvoljen) in/ ali ima precej zmanjšan interes in občutek zadovoljstva pri skoraj vseh dejavnostih. Hkrati ima še vsaj štiri od prikazanih simptomov (na sliki).



Opozorilne znake in govorjenje o samomoru vzemimo resno

POSLUŠAJMO IN VPRAŠAJMO

Prevzemimo pobudo za pogovor, kadar vidimo, da je posameznik v stiski. Vprašajmo po počutju, trenutnih težavah, predvsem pa vztrajajmo pri pogovoru. Včasih se zgodi, da posameznik prvič pogovor zavrne. Zato je pomembno, da smo vztrajni in mu pokažemo, da nam ni vseeno. Če nas človek zavrne, tega ne vzemimo osebno, temveč kot odraz posameznikove stiske.



Ali kdaj pomisliš tudi na samomor?

Kadar je naš prijatelj ali bližnji v stiski in hkrati kaže opozorilne znake za samomorilno vedenje, se ne bojmo vprašati, ali razmišlja o samomoru in ali ima za to že celo izdelan načrt.

Vprašamo lahko neposredno, npr.:

“Razmišljaš, da bi si kaj naredil?”

“Razmišljaš o samomoru?”

Lahko pa z več vprašanji postopoma pridemo do odgovora.

Spraševanje po samomorilnih mislih ne more sprožiti samomorilnega vedenja oz. spodbuditi misli na samomor pri nekom, ki jih nima.

Posameznik, ki razmišlja o samomoru, bo ob tem, ko ga bomo vprašali o mislih na samomor, dobil priložnost, da o svoji stiski spregovori. Na ta način se bo lahko razbremenil.

Če je odgovor pritrdilen, ostanimo mirni in osebi pokažimo, da nam ni vseeno. Bodimo ob njej, poslušajmo in pokažimo, da razumemo njeno stisko. Ne prekinjamo je, ko govori, in ne bodimo pokroviteljski. Izgibajmo se očitkom in obtoževanju. Osebi povejmo, da je stiska, ki jo doživlja, začasna in da so težave rešljive.

Kako preprečiti najhujše?

Človeka v hudi samomorilni stiski nikoli ne puščajmo samega, dokler nimamo zagotovljene ustrezne pomoči in varnosti.

Iz bližine odstranimo vsa nevarna sredstva, s katerimi bi oseba lahko poskušala storiti samomor (npr. morebitna zdravila, ostre predmete, orožje, vrvi ...).

Kadar je stiska tako huda, da je v tistem trenutku ogroženo življenje, posameznika pospremimo do dežurne zdravniške službe ali v bližnjo splošno ali psihiatrično bolnišnico. Če to ni mogoče, pokličimo na tel. številko 112.

Če posameznik ogroža sebe ali druge, bo v takšnih primerih morda potreben tudi sprejem v bolnišnico brez privolitve, vsaj dokler ne mine stanje akutne stiske in neposredna nevarnost za življenje.

Poiščimo strokovno pomoč

Aktivno nagovarjajmo človeka v stiski, da čimprej poišče strokovno pomoč (gre do osebnega zdravnika, psihiatra itd.), po potrebi mu ponudimo spremstvo. Posamezniki, ki razmišljajo o samomoru, so namreč pogosto prepričani, da jim nihče ne more pomagati. Zato so do strokovne pomoči na začetku lahko odklonilni. Spremstvo nekoga, ki mu zaupajo, lahko zmanjša strah oz. zmotno prepričanje.

Včasih osebe, ki so v stiski, same ne znajo poiskati pomoči, saj ne vedo, na koga naj se obrnejo. V takih primerih osebi v stiski pomagajmo poiskati zdravnika, psihologa ali drugega strokovnjaka.

Če našemu prijatelju ali bližnjemu predpišejo zdravila ali kakšno drugo obliko zdravljenja (npr. psihoterapijo), je pomembna naša podpora in spodbuda, da vztraja pri zdravljenju (npr. da redno jemlje zdravila, kot se je dogovoril z zdravnikom itd.).



Če sam razmišljam o tem, da bi si vzel življenje ...

... in doživljam hudo stisko, je dobro, da o svojih občutjih z nekom spregovorim. Ni treba, da bi bil v stiski sam. Stiske sočasne in mineje, težave pa lahko rešim. Določenih življenjskih okoliščin ne morem spremeniti, lahko pa spremenim pogled nase in na svojo situacijo. Pri tem mi lahko pomaga tudi zdravnik ali drug strokovnjak. Smiselno je, da poiščem strokovno pomoč.

Kam po strokovno pomoč?

Najbolj dostopen vir strokovne pomoči predstavlja vaš **osebni zdravnik**. Po potrebi vam bo predpisal zdravljenje, vas napotil k specialistu ali na druge oblike pomoči.

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

- **dežurnega zdravnika,**
- **najbližjo splošno ali psihiatrično bolnišnico,**
- **na reševalno službo (112) ali**
- **Center za izvenbolnišnično psihiatrijo v Ljubljani** (01/4750 670).

Za informacije o ustreznih oblikah pomoči ali za podporo in pogovor se lahko obrnete tudi na:

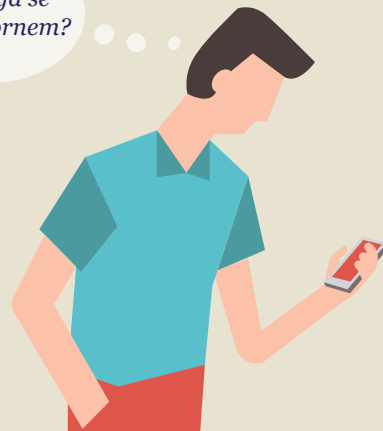
TELEFONE ZA POMOČ V STISKI:

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)
Zaupni telefon Za Te	01 234 97 83	(vsak dan med 16. in 22. uro)
Društvo SOS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja	080 11 55	(pon-pet med 12. in 22. uro; sob, ned, prazniki med 18. in 22. uro)
TOM telefon za otroke in mladostnike	116 111	(vsak dan med 12. in 20. uro)

Za podporo, komunikacijo in podatke o ustreznih oblikah pomoči se lahko obrnete tudi na **spletno svetovanje**:

- zdravstveni portal s svetovalnimi forumi za odrasle
www.med.over.net
- spletna svetovalnica za mlade
www.tosemjaz.net
- spletna postaja za razumevanje samomora
www.zivziv.si

Na koga se lahko obrnem?



Za pogovor, nasvet in pomoč se lahko obrnete tudi na Mrežo psiholoških svetovalnic MOČ

LJUBLJANA: Center za psihološko svetovanje POSVET, Mestni trg 8, Ljubljana, naročanje: vsak delovni dan **med 8. in 20. uro**, T: 031 704 707, E: info@posvet.org

CELJE: Svetovalnica za prvo psihološko pomoč v stiski TU SMO ZATE, Območna enota Celje, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ipavčeva 18, Celje, naročanje: vsak delovni dan **med 8. in 15. uro**, T: 031 778 772, E: svetovalnica@nijz.si

KRANJ: Center za psihološko svetovanje POSVET, Upravna enota Kranj, Slovenski trg 1, Kranj, naročanje: vsak delovni dan **med 8. in 20. uro**, T: 031 704 707, E: info@posvet.org. Delovanje svetovalnice POSVET Kranj delno sofinancira Mestna občina Kranj

SLOVENJ GRADEC: Psihološka svetovalnica POSVET - TU SMO ZATE, Mladinski kulturni center Slovenj Gradec, Ozare 18, Slovenj Gradec, naročanje: vsak delovni dan **med 8. in 20. uro**, T: 031 704 707, E: info@posvet.org

POSTOJNA: Psihološka svetovalnica POSVET - TU SMO ZATE, Center za socialno delo, Novi trg 6, Postojna, naročanje: vsak delovni dan **med 8. in 20. uro**, T: 031 704 707, E: info@posvet.org

SEVNICA: Psihološka svetovalnica POSVET - TU SMO ZATE, Zdravstveni dom Sevnica, Trg svobode 14, Sevnica, naročanje: vsak delovni dan **med 8. in 20. uro**, T: 031 704 707, E: info@posvet.org

LAŠKO: Psihološka svetovalnica POSVET - TU SMO ZATE, Občina Laško, Mestna ulica 2, Laško, naročanje: vsak delovni dan **med 8. in 20. uro**, T: 031 704 707, E: info@posvet.org

NOVA GORICA: Psihološka svetovalnica POSVET - TU SMO ZATE, Območna enota Nova Gorica, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Vipavska cesta 13, Rožna Dolina, Nova Gorica, naročanje: vsak delovni dan **med 8. in 20. uro**, T: 031 704 707, E: info@posvet.org

MURSKA SOBOTA: Psihološka svetovalnica POSVET - TU SMO ZATE, Lendavska 1, Murska Sobota, Murska Sobota, naročanje: vsak delovni dan **med 8. in 20. uro**, T: 031 704 707, E: info@posvet.org



Številne samomore lahko preprečimo, ker mnoge čustvene stiske in duševne motnje lahko prepoznamo in zdravimo, težave pa rešimo.

Izid zgbanke je financiran iz virov Norveškega finančnega mehanizma 2009–2014, v sklopu projekta MOČ – Pomoč ljudem, znanje strokovnjakov. Nosilec projekta je Nacionalni inštitut za javno zdravje, partnerji v projektu pa so Univerza na Primorskem, Inštitut Andrej Marušič, Slovensko združenje za preprečevanje samomora – POSVET in Ozara, Nacionalno združenje za kakovost življenja. Podrobnejše informacije o projektu MOČ na www.nijz.si/moc.



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO