



SPOROČILO ZA MEDIJE

Akcija *Prekolesarimo svet*

Povezani v preprečevanju samomora

Vabljeni na kolesarjenje od 10. avgusta do 10. septembra

Ljubljana, 10. avgust 2016 - Nacionalni inštitut za javno zdravje, Slovenski center za raziskovanje samomora Inštitut Andrej Marušič Univerza na Primorskem, Nacionalno združenje za kakovost življenja OZARA Slovenija in Slovensko združenje za preprečevanje samomora bodo v Sloveniji že tretje leto zapored ob svetovnem dnevu preprečevanja samomora organizirali akcijo *Prekolesarimo svet*. V akciji lahko sodelujemo od danes, 10. avgusta, do 10. septembra 2016, ko uradno obeležujemo svetovni dan preprečevanja samomora. Sicer bodo v mednarodni akciji sodelovali udeleženci z vseh celin in iz številnih držav. Prekolesarjeni kilometri simbolizirajo povezanost celega sveta v prizadevanjih za preprečevanje samomora.

»V akciji *Prekolesarimo svet* štejejo kilometri na kakršnem koli kolesu, lahko je tudi sobno. Kolesarimo lahko sami, v družbi s svojimi bližnjimi ali v okviru svojih delovnih organizacij. Na kolo vabimo odrasle, otroke, mladostnike in družine – z željo, da bi se kot skupnost povezali in angažirali v nameri za preventivno delovanje in ohranjanje življenj. Z akcijo, v kateri se simbolično poveže ves svet, razširjamo zavedanje, da samomore lahko preprečujemo,« je povedala **doc. dr. Saška Roškar**, nacionalna predstavnica pri Mednarodni zvezi za preprečevanje samomora in strokovnjakinja za duševno zdravje iz Nacionalnega inštituta za

javno zdravje. Udeleženci kolesarjenja beležijo prekolesarjene kilometre v podporo akciji in jih vpišejo na spletni strani enega od organizatorjev; informacije o akciji so na voljo na naslednjih spletnih straneh, kjer poiščemo logotip s kolesom: www.ozara.org, www.nijz.si, www.zivziv.si, www.posvet.org. Udeleženci si lahko sami natisnejo tudi uradni znak akcije in ga med kolesarjenjem pritradijo na vidno mesto. Kolesarji bodo tudi letos ob koncu akcije prejeli potrdilo o sodelovanju. Vsakdo lahko k sodelovanju povabi svoje bližnje, znanke, prijatelje in sodelavce.

Za preprečevanje samomora poudarjamo povezanost, pogovor in skrb

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije zaradi samomora vsako leto umre okrog 800.000 ljudi - torej nekdo vsakih 40 sekund. Po nekaterih ocenah je število poskusov samomora 25-krat višje. Od leta 2003 obeležujemo 10. september – svetovni dan preprečevanja samomora. Letošnje geslo **Povezanost. Pogovor. Skrb.** poudarja tri temeljne elemente preprečevanja samomora. Spodbuja nas k razmišljanju o tem, kako pomembno pri preprečevanju samomora je **povezovanje med ljudmi**. Povezanost s tistimi, ki so imeli izkušnjo samomorilnega vedenja, nam lahko pomaga razumeti dejavnike, ki so ključni pri preprečevanju samomora. Povezanost s svojci posameznikov, ki so storili samomor, lahko ponudi dragocene informacije o tem, kaj jim je na poti okrevanja po izgubi bližnjega pomagalo. Nenazadnje povezanost med ljudmi zmanjšuje tveganje za samomor. Pri preprečevanju samomora je zelo pomembna **odprta komunikacija** v družbi, s katero razbijamo mite o samomoru in zmanjšujemo stigmo. Opremljenost ljudi z veščinami, ki omogočajo senzibilen, neobsojajoč *pogovor* z ogroženimi, je pomemben vidik preprečevanja samomora. Biti tam za nekoga, ki je v stiski, biti z njim in ob njem, lahko reši življenje ali olajša stisko. Z vidika komunikacije imajo posebno vlogo tudi mediji, saj z načinom poročanja lahko delujejo preventivno ali pa dosežejo nasprotni učinek. Močno sporočilo letošnjega gesla se skriva v tem, da oba elementa preprečevanja samomora, povezanost in pogovor, ne bosta imela pravega učinka, če ne bo prisotna **skrb**. Zagotoviti moramo, da bo preprečevanje samomora postalo *skrb* tudi političnih odločevalcev in tistih, ki načrtujejo programe - da bo preprečevanje samomora postalo družbena prioriteta, vključno s finančno podprtimi programi za preprečevanje tega javnozdravstvenega problema. Hkrati pa mora preprečevanje samomora biti, ostati ali postati tudi skrb lokalnih skupnosti.

Pobudnik akcije *Prekolesarimo svet* je Mednarodna zveza za preprečevanje samomora, ki skuša tudi letos uresničiti izziv, da bi **udeleženci iz vsega sveta z združenimi močmi prekolesarili 40.075 kilometrov, kolikor znaša obseg Zemlje**. Akcije v preteklih štirih letih so bile zelo odmevne, saj je skupno število prekolesarjenih kilometrov znašalo skoraj šestkrat toliko, kot je obseg Zemlje. V preteklih dveh letih sta bili akciji uspešni tudi v Sloveniji, zato skušajo organizatorji v Sloveniji ponovno ljudi navdušiti za kolesarjenje v podporo preprečevanju samomora.

Svetovni dan preprečevanja samomora

Prekolesarimo svet

10. September, 2016



Povezanost. Pogovor. Skrb.

Eden od temeljnih pristopov k preprečevanju samomora se nanaša na **ozaveščanje o obstoječih virih pomoči v čustveni stiski**. Najdostopnejši vir strokovne pomoči je **osebni zdravnik**. Kadar je stiska zelo huda in osebni zdravnik ni dosegljiv, so možni viri pomoči tudi:

- dežurni zdravnik,
- najbližja splošna ali psihiatrična bolnišnica,
- reševalna služba.

Viri za informacije o ustreznih oblikah pomoči ali za podporo in pogovor so tudi **telefoni za pomoč v stiski**:

- 01 520 99 00 - Klic v duševni stiski (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj)
- 116 123 - Zaupna Telefona Samaritan in Sopotnik (skupna številka; 24h/dan; klici so brezplačni)
- 080 12 34 - TOM, telefon otrok in mladostnikov (vsak dan med 12. in 22. uro)

V stiski lahko poiščemo strokovno pomoč tudi v eni od **desetih psiholoških svetovalnic**:

- info@posvet.org (031 704 707; naročanje vsak delovnik med 12. in 19. uro)
- svetovalnica@nijz.si (031 778 772; naročanje vsak delovnik med 8. in 15. uro)

Za podporo, komunikacijo in podatke o ustreznih oblikah pomoči je primerno tudi **spletno svetovanje**:

- spletna postaja za razumevanje samomora www.zivziv.si
- spletna svetovalnica za mlade www.tosemjaz.net

Služba za komuniciranje

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Trubarjeva 2, SI-1000 Ljubljana

Telefon: 01 2441 494, 01 2441 572, pr@nijz.si

Organizatorji akcije *Prekolesarimo svet v Sloveniji*

- Nacionalni inštitut za varovanje zdravja, Telefon: 01 2441 494, 01 2441 572, pr@nijz.si
- Nacionalno združenje za kakovost življenja OZARA Slovenija, Telefon: 02 33 00 444, 031 331 877, info@ozara.org
- Slovenski center za raziskovanje samomora, Inštitut Andrej Marušič, UP, info.scsr@upr.si
- Slovensko združenje za preprečevanje samomora, Telefon: 031 704 707, 041 388 892, info@posvet.org