



SPOROČILO ZA MEDIJE

Vabljeni na kolo od 10. avgusta do 10. septembra 2017 Kolesarjenje, ki simbolizira človeške vezi Akcija *Prekolesarimo svet* - za preprečevanja samomora

Ljubljana, 10. avgust 2017 - 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 četrto leto ob svetovnem dnevu preprečevanja samomora organizirali akcijo *Prekolesarimo svet*. V akciji lahko sodelujemo od 10. avgusta do 10. septembra 2017, ko uradno obeležujemo svetovni dan preprečevanja samomora. Prekolesarjeni kilometri simbolizirajo povezanost vsega sveta v prizadevanjih za preprečevanje samomora. V akciji, ki je mednarodna, bodo sodelovali udeleženci z vseh celin in številnih držav. Skupaj zbudimo in krepimo zavedanje, da lahko marsikatero samomoro preprečimo – tudi z medsebojno empatijo, s sočutjem in s pogovorom.

»Glavni namen akcije Prekolesarimo svet je razširjati zavedanje, da samomore lahko preprečujemo. Želimo spodbujati druženje med ljudmi in s tem premagovati osamljenost, ki je eden izmed dejavnikov tveganja za razvoj duševnih stisk. Pobudnik akcije je Mednarodna zveza za preprečevanje samomora. Ker so bile pretekle akcije uspešne tudi v Sloveniji, se ji letos zato pridružujemo že četrtič zapored. Želimo prispevati k uresničevanju izziva, da bi udeleženci iz vsega sveta z združenimi močmi prekolesarili 40.075 kilometrov, kolikor znaša obseg Zemlje. Akcije v preteklih letih so bile po celem svetu zelo odmevne, saj je skupno število prekolesarjenih kilometrov znašalo skoraj štirikrat toliko, kot je obseg Zemlje. Zato ponovno tudi v Sloveniji vabimo na kolo odrasle, otroke, mladostnike in družine. Štejejo kilometri na kakršnem koli kolesu, lahko je tudi sobno. Kolesarimo lahko sami, v družbi s svojimi bližnjimi ali v okviru svojih delovnih organizacij,« je v imenu organizatorjev akcije povedala **doc. dr. Saška Roškar**, strokovnjakinja za duševno zdravje z Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

»Slovenija vsako leto v košaro mednarodne kolesarske akcije prispeva kar znaten delež prekolesarjenih kilometrov. Za nas pa niso najpomembnejši kilometri, temveč je najlepše videti vtise ljudi, ki se samoiniciativno akcije udeležijo. Na našem Facebook profilu delijo fotografije svojih kolesarskih podvigov, nekateri zaradi premagovanja lastne stiske, nekateri z dobrim namenom podpiranja preprečevanja samomora ali ozaveščanja o tej problematiki, spet drugi v spomin svoji bližnji osebi, ki je tako umrla. Vtis imam, da ta kolesarska pobuda Mednarodne zveze za preprečevanje samomora zadnja leta lepo povezuje ljudi in nas hkrati opominja, da lahko en drugemu pomagamo, ko nam je težko,« je povedala **doc. dr. Vita Poštuvan**, predstavnica Slovenije pri Mednarodni zvezi za preprečevanje samomora in namestnica vodje Slovenskega centra za raziskovanje samomora (UP IAM).

Trenutek časa in človeške pozornosti lahko spremeni življenje

Letošnje geslo ob svetovnem dnevu preprečevanja samomora »**Vzemi si trenutek, reši življenje**« poudarja pomen skupnosti in pozornosti do bližnjega. Izpostavlja pomen medčloveške pomoči in pogovora oziroma prve psihološke pomoči. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije zaradi samomora vsako leto umre okrog 800.000 ljudi, približno 25-krat toliko pa jih samomor skuša storiti. V ozadju takšne statistične ocene so zgodbe posameznikov, ki so zaradi različnih razlogov podvomili o vrednosti in smislu lastnega življenja. Posamezniki, ki so preživeli poskus samomora, nas lahko veliko naučijo o tem, kako pomembne so besede in dejanja drugih. Pogosto so aktivno iskali nekoga, ki bi začutil njihovo stisko in jih povprašal po tem, kako so. Življenje je dragoceno in včasih negotovo, tudi težko. Če si vzamemo trenutek časa in svojo pozornost namenimo tistemu, ki jo potrebuje – tujec, družinski član ali prijatelj – mu s tem lahko spremenimo življenje; če je takrat v stiski in razmišlja o samomoru, lahko s svojo pozornostjo spremenimo ali prekinemo tudi samomorilni proces. Slednje potrjujejo številni posamezniki po poskusu samomora. Povedo tudi, da v najtežjih trenutkih niso potrebovali in iskali specifičnega nasveta, temveč sta jim sočutje in empatija drugih pomagala, da so svojo pozornost in prizadevanja usmerili v življenje in okrevanje.

Kako z nekom spregovoriti o samomoru? Pogosto nas skrbi, da bomo pri nekom s pogovorom o samomoru dodatno okrepili samomorilne misli. Vendar znanstveno podprti dokazi zagotavljajo, da sočuten odnos in poslušanje brez obsojanja stisko zmanjšata in samomorilnih namer ne povečata. Naj nas potemtakem ne bo strah pristopiti k nekomu, če menimo, da je v duševni stiski ali da razmišlja o samomoru – rešimo mu lahko življenje. Usmeritve glede tega, kako se pogovarjati z bližnjim, ki je v duševni stiski oziroma je samomorilno ogrožen, lahko najdemo tudi v dokumentih o Psihološki prvi pomoči, ki so dostopni na www.nijz.si/sl/psiholoska-prva-pomoc in na spletnih straneh Živ? Živ! (zivziv.si/razmisljam-o-samomoru ali zivziv.si/kako-prepoznati-samomorilno-vedenje).

Udeleženci kolesarjenja lahko 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 pritrdijo na vi dno mesto. Kolesarji bodo tudi letos ob koncu akcije prejeli potrdilo o sodelovanju (v ta namen naj udeleženci po končanem kolesarjenju izpolnijo spletni obrazec s svojimi podatki in vpišejo število prekolesarjenih kilometrov). Na ta način bodo organizatorji skušali zbrati skupno število kilometrov, ki jih bodo vsi udeleženci prekolesarili v Sloveniji. Seštevek bodo kot vsako leto posredovali tudi Mednarodni zvezi za preprečevanje samomora, kjer bodo zbirali informacije o skupnem številu prekolesarjenih kilometrov po vsem svetu. Udeleženci lahko svoje izkušnje in utrinke iz akcije delijo tudi preko socialnih omrežij, razširjajo informacijo o akciji in k sodelovanju povabijo svoje z nance in bližnje, da bi se pridružili kolesarjenju v podporo preprečevanju samomora.

Služba za komuniciranje

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Trubarjeva 2, SI-1000 Ljubljana,
Telefon: 01 2441 494, 01 2441 572

pr@nijz.si

www.nijz.si

[Podatkovni portal NIJZ](#)

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 in spletna postaja za razumevanje samomora Živ? Živ!
- Slovensko združenje za preprečevanje samomora, Telefon: 031 704 707, info@posvet.org

PRILOGA 1

Kje lahko poiščemo pomoč v duševni stiski?

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 Samarijan 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** Centra za psihološko svetovanje Posvet:

- info@posvet.org (031 704 707; naročanje vsak delovnik med 9. in 17. 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

Usmeritve glede tega, kako se pogovarjati z bližnjim, ki je v duševni stiski oziroma je samomorilno ogrožen, lahko najdete tudi v dokumentih o Psihološki prvi pomoči, ki so dostopni na <http://www.nijz.si/sl/psiholoska-prva-pomoc>