

Skok v onos

Tekst: Jože Biščak Foto: BOBO, arhiv Reporterja, agencija Giedon

Ko kladivce na pištoli udari naboj, potrebuje krogla približno 0,0002 sekunde, da doseže glavo. Medtem ko se lomi lobanjska kost, zvok poka pride do bobniča in prek avditornih receptorjev v ušesu sproži živčni impulz. Traja še milisekundo, da se signal razširi na več milijard možganskih nevronov. Telo se refleksno odzove, človek zazna bolečino in se zave svojega konca. Takrat krogla pride do točke, ki pretrga življenjske funkcije. V človeški govorici to pomeni, da smrt nastopi v trenutku.



ranstvo

Slovenija je z 18,71 samomora na sto tisoč prebivalcev še vedno dokaj visoko v Evropi.

Republiški center za obveščanje (CORS) na spletni strani običajno objavi zaznamke, da so »gasilci vstopili v stanovanje, kjer so našli mrtvo osebo«, policija pa o samomorih ne obvešča javnosti. O tem, da je človek dvignil roko nadse, se ne govori, o tem se ne poroča, kot da se ni zgodilo. Naslovi, kot so *V stanovanju se je obesil*, *Skočila s Solkanskega mostu*, *Poslal si je kroglo v glavo* ali *Vrgla se je pod vlak*, redko najdejo pot v medije. To je tabu tema, človeka, ki bi javno in odkrito spregovoril o svojem poskusu samomora, pa tudi težko najdeš. Okolica ga ima za slabiča, stigmatizirani so tudi najbližji, pa čeprav se Slovenija uvršča med prvih deset evropskih držav po samomornosti, in je takih »izrednih dogodkov« veliko. Na sočni strani Alp vsakih dvajset ur nekdo naredi samomor, vsakih 24 ur pa ostane le pri poskusu samomora.

Poskusila s samomorom, danes pomaga ljudem

Ena izmed teh je Andreja Štepec. Povsem mirna in običajna 46-letna Ljubljankanka je bila pred desetimi leti postavljena pred veliko življenjsko preizkušnjo, ko je hotela s tabletami končati svoje življenje.

»To ne pride čez noč, ne pride samo od sebe. Te misli se nabirajo v človeku, vsaj tako je bilo z mano. Bila sem deloholik. Študirala sem, delala magisterij, potem je prišla še poškodba kolena, nekaj časa sem bila brezposelna. Depresija se je kopčila v meni, še sama ne vem, kako. In pride trenutek, ko se vse to nabere, pojavljati se ti začne čudne misli in se začneš vrteti v krogu. Takrat te majhna stvar lahko potisne čez rob,« je pripovedovala Štepec, ki zdaj kot predsednica sveta uporabnikov v nevladni organizaciji Šent, Slovenskega združenja za duševno zdravje, pomaga ljudem, ki so poskusili narediti samomor ali so o tem razmišljali.

»Staršem sem takrat rekla, naj me ne peljejo k zdravniku, ampak na zaprti oddelku ljubljanske psihiatrične klinike. Poznala sem se in najbrž bi spet poskusila narediti samomor,« je povedala Andreja Štepec. Na njeno srečo in srečo najbližjih se je zanj dobro izteklo. Veliko ji je pri tem pomagala tudi psihiatrinja Vesna Švab, ki dela in sodeluje z ormoško psihiatrično bolnišnico Ormož in ljubljansko medicinsko fakulteto.

»Vsak poskus samomora je resen klic na pomoč, ki zahteva takojšnje ukrepanje. Kaj pomeni ta klic, ali je hospitalizacija najprimernejši odgovor nanj, pa je stvar presoje strokovnjaka,« je dejala Vesna Švab, ki poudarja, da je razmišljanje o samomoru posledica različnih dejavnikov.

Zakaj človek naredi samomor

Tudi na Inštitutu za varovanje zdravja (IVZ) RS na vprašanje, kaj pripelje človeka do tega obupnega in tragičnega dejanja, odgovarjajo podobno. »Samomor je kompleksen pojav, zato na to vprašanje ni enoznačnega odgovora. Pojav samomorilnega vedenja je običajno posledica več dejavnikov, ki so med seboj prepleteni, in je običajno težko izluščiti, kateri je imel največji vpliv,« je razložila Alenka Tančič Grum z IVZ.

Aleš, 31-letnik s Štajerskega, ki se zaradi bližnjih ne želi izpostaviti s polnim imenom, meni, da ga je pred leti pripeljalo na rob dejstva, da po uspešnem študiju ni dobil zaposlitve. Na zavodu za zaposlovanje je bil številka, zdelo se mu je poniževalno. Hotel je delati, hotel je pošteno služiti.



Alenka Tančič Grum (IVZ): »Pojav samomorilnega vedenja je običajno posledica več dejavnikov.«

Njegova ambicioznost je po 30 neuspešno oddanih prošnjah skopnela, zato si je naredil samomorilski načrt: »Če bo tudi petdeseta zavrnjena, si bom vzel življenje,« se spominja Aleš. Prišla je 35., 40. in 45. zavrnitev. Čakal je petdeseto, ki je prišla neko deževno in tudi vremensko depresivno torkovo dopoldne.

Alenka Tančič Grum pravi, da izstopajo trije dejavniki tveganja: individualni (duševne bolezni in osebnostne značilnosti), medosebni (samota, neurejene družinske razmere) in družbeni (brezposelnost, alkohol, religija in podobno).

Pri Alešu je bila zmes vsega, tista zadnja zavrnjena prošnja pa kaplja čez rob. Takrat je vzel vrv za perilo. Zdela se mu je dovolj močna, da bo zdržala njegovih 75 kilogramov in da bo končal svoje »bedno življenje«. Dekleta ni več imel, sorodniki so na Štajerskem, sam je živel v Ljubljani. »Nisem spreten, tudi pri tabornikih nisem bil nikoli, da bi znal narediti zanko. Še na



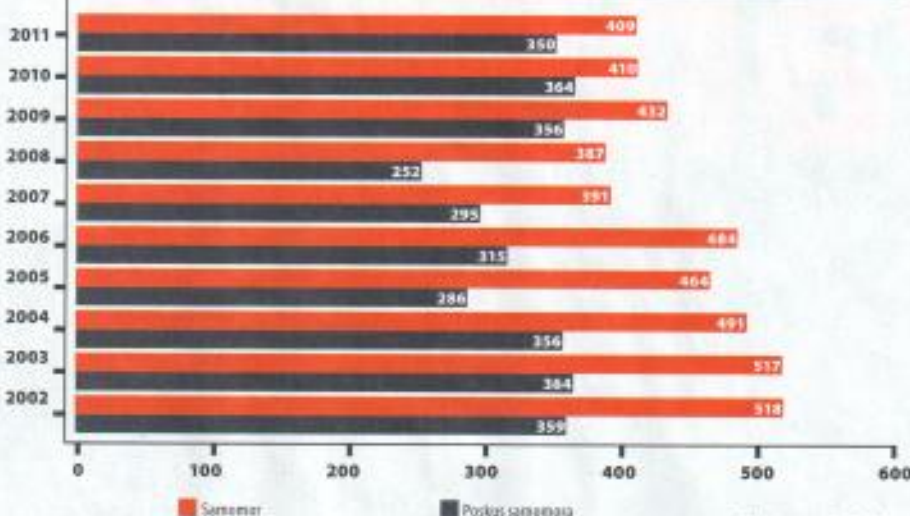
Matic Munc, Svetovalnica Akcija: »V Sloveniji je opaziti kulturo čustvene zatrtosti, prikrite agresije in občasno odsotnost odkritega pogovora.«

splet nisem pogledal, kako je s tem. Ravno sem nagonsko, si pripravil vrv, en konec zvezal na kavelj manjšega lestenca in si zanko dal okoli vratu. Nisem preveč razmišljal, ko sem pod seboj izmaknil stol. Izkazalo se je, da sem popolni teleban,« se spominja Aleš.

V Sloveniji najpogostejši samomor z obešenjem

Izkušnja je bila grozljiva. Ko se je zanka zadrgnila okoli vratu, ga je začelo dušiti in nagonsko se je odzval, da bi se rešil. Pa se ni mogel. »Opletal sem z nogami in rokami, segal po zanki. Zastajal mi je diš, skoraj bi izgubil zavest, ko je nenadoma počilo. Vrv ni zdržala. Padel sem na tla, vendar nesrečno, tako da sem si zlomil zapestje,« je opisal poskus obešenja. Po brezupnem dejanju se je napotil na urgenco, kjer je na roko dobil mavec. So pa tam opazili modrice na vratu, zato se je izpovedal, da se je poskušal obesiti.

Statistika samomorov v Sloveniji



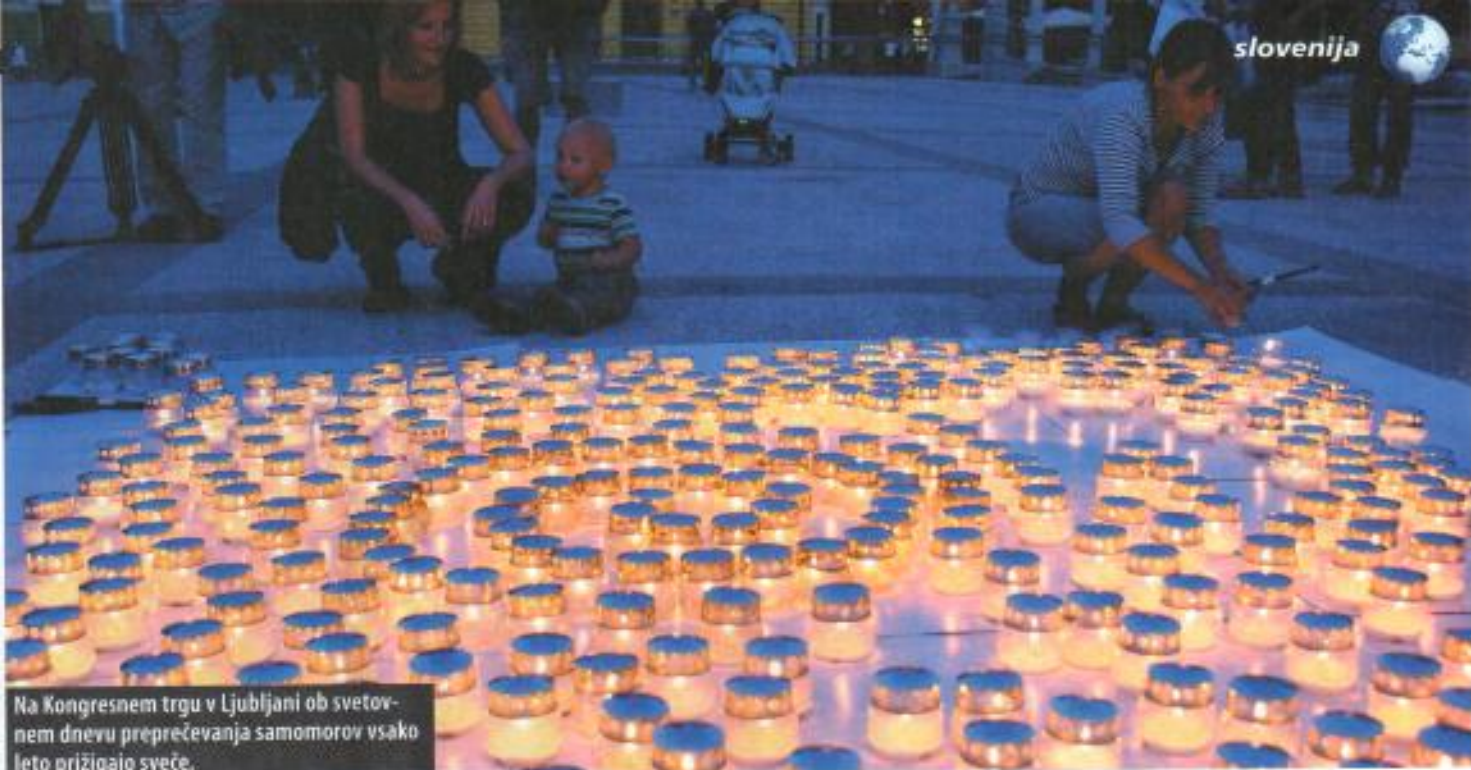
VR: Letna poročila Policije

Generišna policijska uprava opozarja, da so lažke številke v letnih poročilih razlikujejo od tistih, ki se dopolnijo, vendar bistvenih razlik ni.



Bogdan Dobnik iz Ozare pravi, da moški uporabljajo bolj agresivne načine samomora.

Nasploh je za Slovenijo značilno, da je največ »dokončanih« samomorov z obešenjem. »Ta metoda je uporabljena pri več kot polovici samomorov,« je povedala Alenka Tančič Grum z IVZ. Po dostopnih podatkih Statističnega urada RS za leto 2010 je bilo od 416 samomorov 63,7 odstotka z obešenjem, zadavljenjem ali zadušitvijo. Druga najpogostejša oblika samomora je bila pri moških namerno samopoškodovanje s strelom iz neopredeljenega ali drugega strelnega orožja (11,9 odstotka), pri ženskah pa namerno samopoškodovanje s skokom z višine (12,5 odstotka). Na tretjem mestu je bilo pri moških namerno samopoškodovanje z ostrim predmetom (3,3 odstotka), pri ženskah pa z utopitvijo ali s potopitvijo (11,3 odstotka). Nasploh je značilno, da moški uporabijo bolj agresivne metode, pa pravi Bogdan Dobnik iz nevladne organizacije Ozara, tudi član upravnega odbora Nacionalnega foruma humanitarnih organizacij Slovenije.



Na Kongresnem trgu v Ljubljani ob svetovnem dnevu preprečevanja samomorov vsako leto prižigajo sveče.



Vesna Švab, psihiatrinja: »Značilen je geografski samomorilski pas, ki se vleče od ruskega Urala prek vzhodnih držav do Slovenije.«



Andreja Štepec je pred leti skušala narediti samomor: »Ko se začneš vrteti v krogu, te majhna stvar potisne čez rob.«

Število samomorov v Evropi na 100.000 prebivalcev v letu 2009 *

države z največ samomorji		države z najmanj samomorji	
Litva	31,47	Armenija	** 1,73
Belorusija	25,83	Grčija	3,02
Kazahstan	24,47	Ciper	3,55
Rusija	24,15	Gruzija	3,97
Madžarska	21,79	Španija	6,34
Latvija	20,73	Portugalska	7,85
Ukrajina	19,02	Malta	7,86
Slovenija	18,71	Nizozemska	8,46
Finska	18,26	Bolgarija	9,35
Estonija	18,25	Nemčija	9,51

* Podatki za leto 2010 so zelo preliminarji, zato je vzeto leto 2009, ki pa tudi ni popolno. Denimo Italija je v letu 2008 izdala podatek za Italijo imela 5,39 samomorov na 100.000 prebivalcev.

** Analizirajo opozarjajo, da ima Armenija pomajhna register, zato je tudi usodna stopnja samomorilnosti tako majhna.

SOS za samomorilce

Ko posameznik začne razmišljati o samomoru, je zelo pomembno, da ne ostane sam, poudarjajo na Inštitutu za varovanje zdravja Republike Slovenije (IVZ). Takrat se mora obrniti na bližnje, svoje ali prijatelje, če pa to ne zadostuje, mora poiskati strokovno pomoč.

Najprej je to osební zdravnik, ki bo predpisal zdravljenje ali napotil človeka k specialistu ali drugim oblikam pomoči. Ko je stiska zelo huda in osební zdravnik ni dosegljiv, IVZ priporoča, da se posameznik obrne na dežurnega zdravnika, najbližjo splošno ali psihiatrično bolnišnico ali pa na reševalno službo (telefonska številka 112).

Informacije pa lahko dobi tudi na telefonskih številkah za pomoč v duševni stiski (01 520 99 00), zaupnih telefonih Samarijana in Sopotnika (116 123) ter na TOM, telefonu otrok in mladostnikov (116 111).

»Število samomorov v Sloveniji v zadnjih letih upada, tako da je trenutna stopnja samomorilnosti za približno 30 odstotkov nižja kot med letoma 2000 in 2009. Stopnja samomorov je bila najvišja leta 1989, in sicer 33,8 osebe na 100.000 prebivalcev, kar pomeni, da je takrat med približno 3.000 prebivalci povprečno ena oseba naredila samomor,« je poudaril Dobnik.

Slovenija se po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije v Evropi uvršča visoko. Z 18,71 samomora na 100 tisoč prebivalcev je bila leta 2009 na osmem mestu. Največjo stopnjo samomorilnosti imajo v Litvi (31,47), Belorusiji (25,83) in Kazahstanu (24,47), najmanjšo pa v mediteranskih državah, čeprav se je tudi tam zaradi gospodarske krize v zadnjem letu zelo povečala. Grčija je imela še leta 2009 3,02 samomora na 100 tisoč prebivalcev, po prvih neuradnih podatkih nevladnih organizacij pa naj bi jih imela la- ni skoraj deset.

»Strokovnjaki opozarjajo na značilen geografski samomorilski pas, ki se vleče od ruskega Urala prek vzhodnih držav do Slovenije,« je povedala psihiatrinja Vesna Švab, ki trdi, da je nagnjenost k samomoru pogojena tudi genetsko. Povečanje stopnje samomorilnosti v mediteranskih državah pa je bolj posledica splošne finančne krize.

Miti o samomorilcih

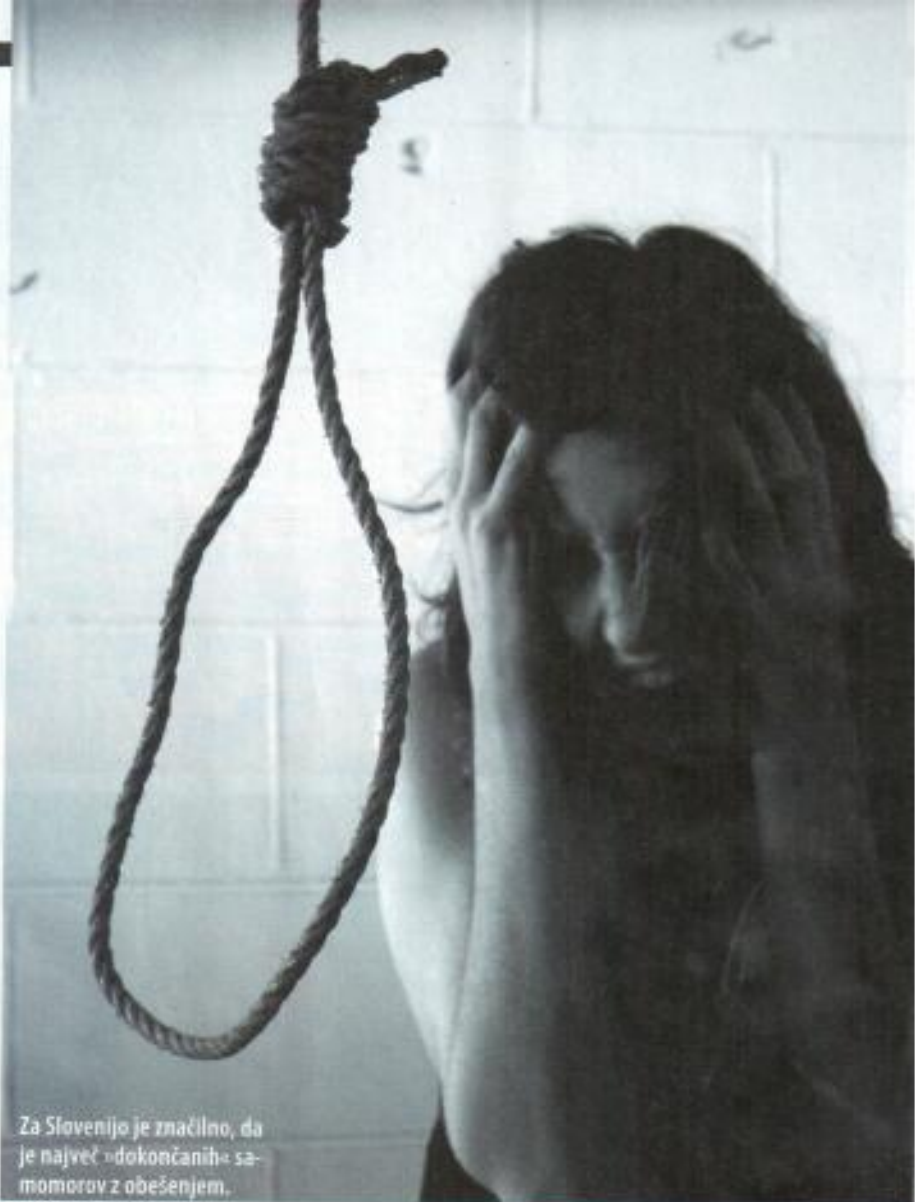
Aleš pravi, da pri njih v družini, kolikor ve, pred njim še nihče ni naredil samomora ali ga poskusil narediti. Na psihiatriji ni želel ostati, zato se je priključil nevladni terapevtski skupini. Danes je poročen, ima otroka in precej dobro službo. »Sem zgodba o uspehu,« se zasmije. Tudi Andreja Štepec je zdaj zadovoljna z življenjem. Oba pa se strinjata, da bi morala slovenska družba temu problemu posvetiti več pozornosti. Edvard Kadič, direktor nevladnega Zavoda za napredne študije Delta, ki deluje



kot svetovalec in strokovnjak na področju praktične uporabe specialnih znanj, ki jih pogosto označujemo kar z izrazom »mejna« področja, meni, da se družba oziroma država boji odkriti govoriti o tem problemu, saj samomorilnost kaže na slabe razmere v družbi: *»Samomorilec velja za slabša, takih pa družba ne potrebuje. To je seveda zatiskanje oči pred težavami.«*

Podobno meni tudi psiholog Matije Munc iz nevladne organizacije Svetovalnica Akcija!. Po njegovem je v Sloveniji mogoče opaziti kulturo čustvene zatrtosti, prikrite agresije in občasno odsotnost odkritega pogovora. Na koncu se vse to sešete v enem človeku. *»Ob občutku življenjske brezizhodnosti in velikega obupa posameznik skozi 'tunel' lahko vidi samo še eno pot – samomor. Zavedati se moramo, da so dejanski pritiski na sočloveka v teh časih lahko velikanski, in tega enostavno ne zdrži več,«* je povedal Munc.

Kljub temu ostaja samomor v Sloveniji zamolčana tema. Alenka Tančič Grum pravi, da so vzrok temu tudi razni miti o samomorilcih. *»Med najpogostejšimi miti je ta, da lahko s tem, ko bomo nekoga vprašali, ali razmišlja o samomoru, tega človeka spodbudili k samomoru. Ta mit dokazano ne drži,«* je prepričana Tančič Grumova. Drugi vzrok za tabuiranje je po njenem to, da je samomor tema, ki se nas zelo dotakne in vzbuja veliko neprijetnih občutkov. Takih občutkov pa se človek želi otresti tako, da o tem ne govori.



Za Slovenijo je značilno, da je največ »dokončanih« samomorov z obešenjem.

Avtocestni samomorilci

Zadnji dve leti narašča število samomorov ali poskusov tako, da voznik s polno hitrostjo v avtocestnem predoru čelno zapelje v betonsko odstavno nišo, ki je pravokotno na cestišče. Na Družbi za avtoceste RS (Dars) pravijo, da do junija leta 2010 takih primerov ni bilo, od takrat do danes pa je bilo osem »izrednih dogodkov«, od katerih je en voznik preživel, drugi pa so za posledicami strahovitega trka umrli.

V letu dni so bili štirje naleti v odstavne niše. Trije na primorski avtocesti (dva v predoru Kastelec, eden v predoru Dekani) in eden na štajerski (v predoru Jasovnik). Lani sta bila dva naleta, in sicer oba v predoru Kastelec na primorski avtocesti, letos pa prav tako dva, oba na štajerski avtocesti. Eden v predoru Trojane, eden v predoru Jasovnik. Na Darsu poudarjajo, da je policija le v dveh primerih z gotovostjo ugotovila, da je šlo za samomor z naletom v steno niše, za druge primere pa ni mogoče zagotovo trditi, da gre za samomore, saj za to ne obstajajo trdni dokazi. V vseh primerih so bili vozniki v avtomobilih sami.

Na vprašanje, ali razmišljajo o drugačni arhitektonski rešitvi odstavnih niš v predorih, ki očitno privabljajo cestne samomorilce, pravijo, da drugih



V začetku letošnjega maja 24-letni voznik renaulta clia strahovitega naleta v odstavno nišo v predoru Trojane ni preživel.

rešitev kot celovite rekonstrukcije predora, pri čemer bi nišo podaljšali do osem metrov in namestili poseben meh, ne poznajo. Rekonstrukcija predora je draga, če bi nišo skrajšali, ker bi namestili meh, pa ne bi bilo več dovolj prostora. Sicer je eden od

ukrepov postavitev poševne ograje, ki je bila vzorčno postavljena v predoru na primorski avtocesti. Obstaja seveda nevarnost, da bi tak poseg povzročil, da bi avtomobil odbilo nazaj na cesto, s tem pa bi bili ogroženi še drugi vozniki.



Stopnja samomorilnosti je odsev razmer v družbi

Edvard Kadič je direktor nevladnega Zavoda za napredne študije Delta. Deluje kot svetovalec, je pa tudi strokovnjak za praktično uporabo specialnih znanj, ki jih pogosto označujemo kar z izrazom »mejna« področja. Lani je precej razburil javnost s provokativno izjavo, da sta morilec in umorjenec nekako »dogovorjena« za tragični dogodek.

■ Je tudi samomorilec dogovorjen sam s sabo za to tragično dejanje ali je to hipna odločitev, odklon v mislih?

Po svoje je samomorilec res dogovorjen s samim seboj, je pa samomor večplastno dejanje, pomembno je, v kakšnem okolju se posameznik razvija ter doživlja sebe in druge.

■ Ampak s tem dejanjem so prizadeti tudi bližnji, tisti, ki ga imajo radi.

Zagotovo je samomor velika izkušnja za vse vpletene in se dotakne vsakogar. Samomorilec se nenako žrtvuje za nas, nas prime za ramena in strese. S tem dejanjem pokaže, da nekaj ni v redu. Poznate višjo obliko ljubezni kot to, da se za nekoga žrtvujete?

■ Vsaj polovica samomorov je nedokončanih, če temu lahko tako rečemo, ostane pri poskusu. Kaj storiti s človekom, ki je to poskušal, da ne bi znova dal roke nase?

»Nedokončanost« samomorov v povprečju se nič kaj dosti ne odmika od nedokončanosti kateregakoli drugega velikega projekta v življenju ljudi. Ljudje se namreč z veseljem dušijo v vsem mogočem, cigaretah,



Edvard Kadič: »Prevladujoč stereotip v zvezi s samomorilcem je, da gre za slabica, ki je klonil pod težo bremen življenja.«

alkoholu, drogah, pornografiji, religiji, sladkarijah in drugem. Človek, ki želi življenje korenito spremeniti, potrebuje jasn cilj in odločenost, da ga bo tudi dosegel.

■ Potrebuje pa pomoč?

Vsekakor je potrebna strokovna pomoč, vendar prijetni pogovori in globokoumne analize niso dovolj. Ljudje potrebujejo konkretne delavnice in programe. Takšne, kjer lahko skozi osebno angažiranost osvetlijo in dobro premislijo svoja dejanja s ciljem, da prepoznajo smisel svojega življenja tukaj med nami.

■ Samomor je še vedno nedotakljiva tema. O tem se ne govori, o tem se ne poroča.

Prevladujoč stereotip v zvezi s samomorilcem je, da gre za slabica, ki je klonil pod težo bremen življenja. Ozadje takega stereotipa je družbena paradigma, ki temelji na okopih Darwinovih neumnosti o preživetju zgolj najmočnejših, ki tudi narekujejo vrednote družbe. Samomor pa kaže na razmere v neki družbi, zato je o njem najbolje biti tiho, če pa ga že kdo omeni, je vse skupaj še najbolje kar preslišati.

Za tragično prekinitev življenja je velikokrat kriv slab ekonomski položaj.



Tudi Dobnik meni, da je pri samomorih preveč predsodkov, nerazumevanja in občutkov krivde: »Ljudje o samomorih neradi spregovorijo v najbolj intimnih pogovorih, kaj šele javno. Bojijo se razmišljati ne le o lastni smrti, temveč že o težkih življenjskih situacijah, ki bi se jim v življenju lahko pripetile.«

Preventivno delovanje in strokovna pomoč

Pogovor o tem je vsekakor potreben, predvsem pa preventivno delovanje družbe. Vesna Švab pravi, da se število samomorov v Evropi znižuje zato, ker se o tem bolj odkrito govori kot nekoč. »Raziskave kažejo na tri najpomembnejše vzroke za zmanjševanje stopnje samomorilnosti. Prvi je preventivno delova-

nje, drugi je omejevanje dostopa do strelnega orožja, tretji pa uporaba antidepressivov,« je povedala Švabova, ki ji je najbolj blizu preventivno delovanje.

To v Sloveniji najbolj izvajata IVZ in Društvo Ozara. Slednje je lani na Kongresnem trgu v Ljubljani tudi pripravilo akcijo prižganja 416 svečk, s katerimi so se želeli spomniti vseh tistih, ki so v letu 2010 naredili samomor, a tudi vseh njihovih bližnjih. Letos naj bi akcijo razširili na vso Slovenijo. Šli naj bi predvsem tja, kjer je stopnja samomorov največja, to pa sta Koroška in Prekmurje.

Po podatkih Generalne policijske uprave se število samomorov v osrednji Sloveniji zmanjšuje, lani pa se je glede na leto 2010 število presenetljivo povečalo tudi na Obali. Na območju PU Koper so

leta 2010 registrirali 20 samomorov, leta 2011 jih je bilo že 27. Povečanje je tudi na Dolenjskem in Gorenjskem oziroma v okoljih, kjer je zaradi odpuščanja delavcev socialna stiska največja.

Gledano na splošno pa se število samomorov v Sloveniji kot drugod po Evropi počasi zmanjšuje, vendar jih je še vedno preveč. Predvsem socialna stiska je zadnje čase tista, ki človeka pahne v obup in depresijo. To sta občutila tudi Andreja Štepec in Aleš. Oba sta bila v podobni stiski. Pomagali so terapija, zaposlenost in pogovori. Tam sta spet našla smisel življenja, in to je najpomembnejše pri reševanju samomorilskih nagnjenj. Žal se nekateri ne rešijo. Nimajo nikogar, da bi jim pomagal. Ali pa je okolica brezbržna do njih.