



INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE



Slovenski
center za
raziskovanje
samomora



SLOVENSKO
ZDRUŽENJE
ZA PREPREČEVANJE
SAMOMORA



oZara®
SLOVENIJA
NACIONALNO ZDRUŽENJE
ZA KAKOVOST ŽIVLJENJA

SPOROČILO ZA MEDIJE

Svetovni dan preprečevanja samomora 2012

ČIM VEČ LUČI ŽIVLJENJA IN ČIM MANJ PRAZNIH COPAT

Spominsko obeležje za vseh 437 lanskoletnih žrtev

Ljubljana, 7. september 2012 – Vsako leto 10. septembra obeležujemo Svetovni dan preprečevanja samomora, ki sta ga Mednarodna zveza za preprečevanje samomora (IASP) in Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) prvič razglasila leta 2003. Slovensko geslo letošnje obeležitve je »Čim več luči življenja in čim manj praznih copat«, mednarodno pa »Preprečevanje samomora po vsem svetu - krepitev varovalnih dejavnikov in vzbujanje upanja«. Lani je bilo v Sloveniji 437 samomorov in čeprav se njihovo število v zadnjih letih zmanjšuje, se mora delo na področju preventive samomorilne ogroženosti nadaljevati.

Svetovni dan preprečevanja samomora je vsako leto priložnost za ozaveščanje o problemu samomora, zmanjšanje z njim povezane stigme, predvsem pa informiranje širše javnosti o tem, da je samomor oblika prezgodnje umrljivosti, ki se jo da preprečiti.

Samomor v Sloveniji

V letu 2011 je zaradi samomora v Sloveniji umrlo 437 posameznikov, med njimi 348 moških in 89 žensk. Količnik samomora (število umrlih zaradi samomora na 100.000 prebivalcev na leto) je tako v znašal 21,3 (34,3 za moške in 8,6 za ženske), pri čemer se med bolj ogrožene še vedno uvrščajo vzhodne regije. »Čeprav je količnik v primerjavi s prejšnjim letom nekoliko višji, pa je še vedno nižji od količnika v letu 2009 in v Sloveniji je še vedno razviden trend upada števila samomorov, ki se nadaljuje že nekaj let. V zadnjih desetih letih je namreč prišlo do pomembnega, skoraj 30 %, zmanjšanja števila samomorov,« je povedala **mag. Alenka Tančič Grum** z Inštituta za varovanje zdravja RS (IVZ) in dodala: »Na podlagi te statistike bi zato težko govorili o negativnem vplivu gospodarske krize na problematiko samomora, ampak bi prej izpostavili pomembnost preventivnih aktivnosti, ki lahko prispevajo

k zmanjševanju števila žrtev. Zato želimo poudariti, da se mora kljub trendu upadanja oziroma prav zaradi njega delo na področju preventive samomorilne ogroženosti nadaljevati».

Aktivnosti na področju preprečevanja samomora v Sloveniji

Predvsem v zadnjem desetletju se je v Sloveniji okrepilo delo, usmerjeno v preprečevanje samomorilne ogroženosti, preventiva samomorilnega vedenja pa je tudi eno izmed prednostnih področij Resolucije o Nacionalnem programu duševnega zdravja, ki je v pripravi. *»Preventivne aktivnosti se usmerjajo tako na izobraževanje strokovnjakov kot tudi na bolj ogrožene skupine prebivalstva. Letos je ob evropskem letu aktivnega staranja in medgeneracijske solidarnosti večji poudarek na področju preventive samomorilne ogroženosti med starejšimi,«* je pojasnila **Alenka Tančič Grum z IVZ**, in dodala, da bo prav zato 19. septembra 2012 v Mariboru za vse strokovnjake, ki se ukvarjajo s starejšimi, potekalo izobraževalno srečanje o preprečevanju, prepoznavanju in zdravljenju depresije kot najpomembnejšemu dejavniku tveganja za samomor. Namen je pritegniti predvsem strokovne delavce iz vzhodne Slovenije, ki je bolj samomorilno ogrožena. *»Tudi letošnjega nagrajenca za posebne zasluge pri preprečevanju samomora smo izbrali na področju dela s starejšimi. V imenu Mednarodne zveze za preprečevanje samomora bomo letos namreč podelili zahvalo doc. dr. Alešu Kogoju, dr. med., spec. psih. za njegovo dolgoletno aktivno ozaveščanje o samomorilni ogroženosti starejših in o ustreznih oblikah pomoči,«* je pojasnila **Alenka Tančič Grum z IVZ**.

Slovenija gosti enega največjih strokovnjakov s področja suicidologije

V okviru Univerze na Primorskem Inštituta Andrej Marušič so v letu 2011 ustanovili Slovenski center za raziskovanje samomora, ki ga vodi priznani suicidolog prof. dr. Diego de Leo, ki ga uvrščajo med enega največjih svetovnih strokovnjakov na področju suicidologije. Prof. de Leo je tudi eden od pobudnikov Svetovnega dneva preprečevanja samomora in bo letos ob tej priložnosti v Sloveniji. *»Raziskovanje samomorilnega vedenja je eden pomembnih elementov preprečevanja. Samo z natančnimi analizami stanja, spremljanjem trendov, poznavanjem dejavnikov tveganja in varovalnih dejavnikov, lahko preprečevanje samomora zastavimo tako, da je ustrezno za naše okolje. Sploh v Sloveniji, kjer imamo kar nekaj posebnosti glede samomorilnega vedenja, je to še posebej pomembno. Raziskovanje in preventiva samomorilnega vedenja morajo postati prioritete v družbi,«* je povedala **asist. Vita Poštuvan namestnica vodje Slovenskega centra za raziskovanje samomora**.

V zadnjem letu je center sodeloval v velikem številu evropskih in nacionalnih projektov. V septembru se začnejo preventivne delavnice v okviru projekta *A (se) štekaš?!?*, ki so jih za dijake, starše in šolsko osebje pripravili na podlagi izkušenj večjega mednarodnega raziskovalno-intervencijskega projekta SEYLE. Dijaki se bodo na izbranih srednjih šolah lahko vključili v program, kjer bodo razvijali dobro samopodobo, asertivnost, izražanje čustev, skrb za duševno zdravje, njihovi starši bodo dobili informacije o stiskah mladostnikov,

medtem ko bodo učitelji vključeni tudi v poglobljen trening prepoznave samomorilnega vedenja in ukrepanja ob tem. Izkušnje z v letu 2011 zaključenim projektom SEYLE so namreč pokazale, da bi bilo primerno, če bi bile vsebine o duševnem zdravju in učenje spretnosti, integrirane v sistem vzgoje in izobraževanja. Zaenkrat se dijaki v te aktivnosti vključujejo prostovoljno.

Spominsko obeležje iz 437-ih parov hišnih copat za vse lanskoletne žrtve

V zadnjih letih so na področju ozveščanja javnosti o problematiki samomorilnosti na Slovenskem zelo aktivni tudi v društvu Ozara Slovenija, kjer se zavedajo, da samomor še vedno predstavlja velik javnozdravstveni in družbeni problem. *»Letos smo se odločili, da v štirih slovenskih mestih postavimo posebno obeležje, s katerim želimo slovensko javnost opozoriti na preveliko število umrlih zaradi samomora, hkrati pa izraziti prepričanje, da je samomor možno uspešno preprečevati. V sodelovanju s številnimi organizacijami smo tako pripravili spominsko obeležje, ki ga sestavlja 437 parov hišnih copat, ki ponazarjajo umrle zaradi samomora v lanskem letu. Poleg njih bomo v večernem času prižgali prav toliko luči, ki simbolizirajo upanje, da bomo s preventivnim delom v prihodnosti ohranili čim več življenj, mimoidočim pa bo na voljo tudi stojnica, na kateri jim bodo na voljo informacije o fenomenu samomora in službah pomoči, ki so na voljo v primerih hudih duševnih stisk,«* je napovedal **predsednik društva Ozara Slovenija mag. Bogdan Dobnik** in dodal, da bo obeležje na ogled v Ljubljani, Celju, Mariboru in Kopru. V ponedeljek, 10. septembra 2010 pa bosta tudi zanimivi predavanji prof. dr. Diega de Lea o preventivi samomora, in sicer ob 11. uri v Pleterski palači v Kopru in ob 14. uri na IVZ.

Pomembno je sodelovanje različnih inštitucij in področij

»Sodelovanje strokovnjakov z različnih področij, npr. zdravstva, šolstva, sociale idr. ob povezovanju ustanov, vladnih in nevladnih organizacij ter medijev lahko okrepi in poveže že obstoječe dejavnosti na področju preprečevanja samomorilnega vedenja v Sloveniji. Pripravljenost predstavnikov vlade, da takšno sodelovanje omogočijo, pa je pri tem ključnega pomena. Tako zastavljeno sodelovanje bi vzbudilo upanje, da se v prihodnosti Slovenija ne bi več uvrščala med, s samomorom najbolj obremenjene, države v svetu,« je povedala **Anka Zavasnik, predsednica Slovenskega združenja za preprečevanje samomora**, in dodala: *»Z letošnjim mednarodnim geslom želimo opozoriti, da moramo biti pri preprečevanju samomora usmerjeni tudi v razvijanje dejavnikov, ki ljudem pomagajo iskati konstruktivne izhode iz stiske. To lahko dosegamo na različnih nivojih, v družini, ki je pomembna za čustveni in osebostni razvoj otroka in ki nudi članom oporo v kriznih situacijah; v širšem okolju (šolah, delovnih mestih, društvih, nevladnih organizacijah), ki omogoča posameznikom doseganje lastnih ciljev in vključenost v socialno mrežo; v okviru javnega zdravstva, ki nudi strokovno pomoč rizičnim skupinam prebivalstva in v celotni populaciji, ki ob prepoznavanju problema in posledic samomorilnega vedenja, lahko pomaga pri pravočasnem prepoznavanju ogroženih posameznikov in pri vzpodbujanju drugačnih*

načinov reševanja problemov«. Preprečevanje samomorov je naloga celotne družbe, ki se je moramo zavedati vseh 365 dni na leto.

###

ZNAKI SAMOMORILNEGA VEDENJA

Znaki so lahko verbalni ali neverbalni. Če gre za verbalne zanke, so to lahko izjave kot npr.: »Ne morem več.«, »Najrajši bi kar zaspal.«, »Nič nima več smisla.«, med neverbalnimi znaki pa so poslavljanje, pisanje oporoke, oddajanje svojih stvari itd. Na hudo stisko posameznika opozarjajo tudi spremembe v razpoloženju ter opuščanje aktivnosti in umikanje v samoto. Tveganje za samomor se poveča takrat, kadar se več dejavnikov tveganja pojavlja hkrati (npr. hkratna izguba službe, prisotnost medosebnih težav, depresivno razpoloženje...).

###

KONTAKTI ZA POMOČ V STISKI

112 Reševalna služba

01 520 99 00 Klic v duševni stiski (med 19. in 7. uro zjutraj)

116 123 Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik (skupna, brezplačna številka; 24h na dan)

116 111 TOM, telefon otrok in mladostnikov (med 12. in 20. uro)

###

Dodatne informacije:

Inštitut za varovanje zdravja RS

Mitja Vrdelja

Tel.: 01 2441 572

E-pošta: mitja.vrdelja@ivz-rs.si

UP IAM

Anita Urbančič

Tel.: 05 611 75 91

E-pošta: anita.urbancic@iam.upr.si in vita.postuvan@upr.si

Društvo Ozara Slovenija

Bogdan Dobnik

Tel.: 031 331 877

E-pošta: darja.potocan@gmail.com