



Danes bodo zagnali aplikacijo za mobilne telefone, ki bo ena izmed prvih na svetu, ki bo namenjena izboljšanju prepoznavanja samomorilne ogroženosti.

Izid knjige

V globinah samomora

Ljubljana. V sozaložbi Založbe Univerze na Primorskem in društva Ozara Slovenija bo kmalu izšla knjiga enega izmed vodilnih strokovnjakov na področju proučevanja samomora Diega De Lea z naslovom Prelomnice – Neobičajno popotovanje v globine samomora. V knjigi vas avtor popelje na potovanje do meja razuma in prek njih nakaže luči rešitve. Spoznali boste zgodbe ljudi, ki so zgolj zaradi srečnega spleta okoliščin preživeli poskus samomora, in ljudi, ki so zaradi samomora izgubili bližnjega. K. Š.

Spominska obeležitev

Sedem minut za spomin



Maribor. Danes ob 20.45 ste na Trg Leona Štuklja v Mariboru vabljeni k obeležitvi svetovnega dne preprečevanja samomora. Na trg bodo namestili po en par odtisov podplatov različnih obval za vsakega umrlega zaradi samomora, torej skupaj nekaj več kot 440 parov. Ob 21. uri boste za dobrih sedem minut zasedli omenjene odtise ter prižgali bliskavice na mobilnih telefonih oziroma zagnali posebej za ta namen izdelano mobilno aplikacijo. K. Š.

Stisko izražajo neverbalno

10. september. Svetovni dan preprečevanja samomora. Prepoznajte znake v vedenju človeka v stiski.

>> KAJA MILANIČ

Znaki. "Pozorni moramo biti na neverbalne znake, kot so potrtost, črnogledost, razdražljivost, nespečnost, apatičnost in socialni umik," o tem, kako prepoznati znake v vedenju ljudi v stiski, pravi Bogdan Dobnik iz nacionalnega združenja za kakovost življenja Ozara Slovenija. Dodaja, da lahko ljudje, ki so samomorilno ogroženi, kažejo enega ali več opozorilnih znakov. "Velikokrat se odkrito poslavljajo, pozorni moramo biti tudi na dlje trajajoče vedenje, ki sicer ni značilno za to osebo."

Vzemite jih resno

Med opozorilne znake se uvrščajo še pisanje oporoke, podarjanje stvari in urejanje različnih zadev, kot je zapiranje bančnega računa. Zanimariti ne gre niti čezmerne uživanja alkohola ali prepovedanih drog ter dlje trajajočo nespečnost. Pri tem Dobnik poudarja, da je treba pozornost posvetiti tudi posrednemu ali neposrednemu govorjenju o samomorilnih namerah ter vsako tovrstno govorjenje vzeti resno in se primerno odzvati.

Pokažite, da vam ni vseeno "Ljudi v stiski se ne bojte vprašati, ali razmišlja o samomoru," svetuje Dobnik in dodaja, da je ključnega pomena, da jim prisluhnete. "Če oseba o svoji stiski ne želi govoriti, jo prijazno spodbudite k temu," še pravi. Izjemno pomembno je namreč, da ji v stiski pokažete, da vam ni vseeno. "Izpostavite dejstvo, da so samomorilne misli začasne, situacija pa rešljiva s strokovno pomočjo," sklene.

✉ desk@zurnal24.si

Pozorni bodite predvsem na neverbalne znake, kot so razdražljivost, apatičnost in socialni umik.

”

Pomembno je, da ste ob hujši ogroženosti ves čas ob tej osebi, saj sta vaši prisotnost in podpora izjemno pomembni.

Bogdan Dobnik, Ozara Slovenija

24dejstva

Več moških kot žensk

Statistika. V Sloveniji si povprečno vsakih 20 ur ena oseba vzame življenje. Leta 2011 je v Sloveniji zaradi samomora umrlo 436 prebivalcev, lani 443 (363 moških, 80 žensk). Med prebivalci, ki so si leta 2011 vzeli življenje, je bilo:

- največ (42,4 %) poročenih,
- skoraj tretjina (31,7 %) samskih,
- 13,3 % razvezanih,
- najmanj (12,6 %) ovdovelih.