

LANSKO LETO SI JE V SLOVENIJI VZELO ŽIVLJENJE 443 LJUDI. ŠTEVILKA NAS UVRŠČA V SAM SVETOVNI VRH. Z ŽELJO OPOZARJATI NA PREŠTEVILNE UMRLE ZARADI SAMOMORA V LETU 2012, SE POKLONITI NJIHOVEMU SPOMINU IN IZREČI SOLIDARNOST Z ŽALUJOČIMI BLIŽNJIMI JE DRUŠTVO OZARA 10. SEPTEMBRA, NA SVETOVNI DAN PREPREČEVANJA SAMOMORA, V MARIBORU ORGANIZIRALO POSEBNO SPOMINSKO OBELEŽJE Z NASLOVOM 'Z MOČJO SVETLOBE PREMAGAJMO TEMO'. V ŽELJI PO VEČJEM OZAVEŠČANJU O TEJ TEŽKI TEMATIKI SMO SE POGOVARJALI Z MAG. BOGDANOM DOBNIKOM, PREDSEDNIKOM DRUŠTVA OZARA SLOVENIJE.

Intervju: Mateja P. Kristanič

Ko črne misli prevladajo um

Nemogoče je govoriti zgolj o enem dejavniku, ki ljudi privede do te, za številne nerazumljive odločitve. Vzroki za samomor so lahko tako individualne kakor tudi

medosebne in družbene narave, zaradi katerih oseba doživlja hudo, brezizhodno stisko. Med najpogostejše dejavnike tveganja za samomor praviloma sodijo zloraba alkohola ali nedovoljenih drog, slab socialno-ekonomski status, dalj časa trajajoča brezposelnost, prisotnost kronične bolečine, nedavna sprememba zakonskega stana (ovdovelost, ločitev), osamljenost, prisotnost neozdravljive bolezni ali vsaka situacija, ki za osebo pomeni kakršno koli izgubo (smrt bližnjega, izguba službe, zdravja ...). Tveganje se izrazito poveča, kadar se več omenjenih dejavnikov pojavlja naenkrat ter kadar oseba ob tem doživlja občutke obupa in brezizhodnosti. Še posebno tvegano je, kadar je oseba v preteklosti že poskušala storiti samomor ter kadar oseba trpi za duševno motnjo, zlasti depresijo.

Ali odločitev za samomor osebo doleti iznenada ali dolgo 'tli' in se oblikuje v njej?

Praviloma se samomor ne zgodi iznenada, ampak je posledica dalj časa trajajočega procesa, ki ga strokovnjaki imenujejo samomorilni proces. Navadno se ta prične z negativnimi mislimi, stopnjuje s samomorilnimi mislimi, na katere se lahko nato veže še samomorilni namen. Za naslednjo stopnjo procesa je značilen samomorilni načrt, ki ga lahko oseba ob določenem sprožilu ter ob določeni meri impulzivnosti in avtoagresivnosti tudi udejanji. Za vsako fazo, s katero narašča t. i. ranljivost za samomorilno vedenje, so značilni določeni opozorilni znaki, ki pa jih je vsaj na začetku relativno težko prepoznati. Kljub temu pa je nedavna študija, opravljena v Ameriki, pokazala, da se je kar 50 odstotkov v raziskavo zajetih ljudi za samomor odločilo praktično iznenada. Še zlasti velja to za mlajše osebe.

Ali obstaja povezava med trenutnim dogajanjem v družbi (recesija, poudarjanje vsesplošne socialne krize, velika stopnja brezposelnosti) in številom samomorov?

Strokovnjaki si niso enotnega mnenja, ali socialno-ekonomska kriza vpliva na porast števila samomorov. Kriza praviloma prizadene vse ljudi, kljub temu pa samomor storijo zgolj določeni posamezniki. Izkušnja iz Italije izpred dveh let je pokazala, da so težke finančne razmere neposredno vplivale na porast števila samomorov med obrtniki. Na to žalostno dejstvo so njihovi stanovski kolegi opozarjali celo s protesti na ulicah. Poleg tega študije v nekaterih evropskih državah jasno kažejo na porast števila samomorov med določenimi poklicnimi skupinami, zlasti med zaposlenimi

v gradbeništvu in javnem sektorju. Verjetno je odveč dodati, da sta to panogi oz. področji, ki ju je globalna kriza tudi najbolj prizadela.

Vemo, da je najnižja stopnja samomorov v Latinski Ameriki, a vemo tudi, da življenje tam ni razkošno. Kako bi to komentirali?

Velike razlike med stopnjo samomorilnosti so tudi znotraj Evrope. Najbolj samomorilno ogrožene države so Litva, Rusija, Belorusija, Latvija, Estonija, Madžarska, Slovenija in Hrvaška. Te, zanimivo, na zemljevidu tvorijo t. i. krivuljo J, ki se zaključuje ravno v Sloveniji oz. na Hrvaškem. Gre za države, ki se nahajajo nekako bolj na severu celine, poleg tega pa je zanje značilna radikalna sprememba političnega in ekonomskega sistema. Po drugi strani pa je število samomorov, kar se Evrope tiče, najnižja v južnih državah, za katere je značilno blago mediteransko podnebje. Je pa zanimivo in ne nepomembno to, da je npr. za Malto značilna izjemno nizka stopnja števila samomorov, medtem ko je umorov veliko oz. bistveno več kot v Sloveniji. To dejstvo priča o tem, da smo Slovenci veliko bolj avtoagresiven narod kot Maltežani, ki svojo agresivnost kažejo praviloma navzven.

Ali med letom obstajajo obdobja, ki so še posebno tvegana?

Dolgo je veljalo, da se število samomorov poveča med prazniki, zlasti decembrskimi, ko osamljeni ljudje samoto še toliko bolj občutijo. Prav tako naj bi bil nekoliko bolj tvegan spomladanski čas, ko naj bi se povečalo število oseb, ki doživljajo simptome depresivnosti. Je pa statistično dokazano, da je največ samomorov storjenih prav na ponedeljek. Splošno znano je, da ravno začetek delovnega tedna številnim zaposlenim pomeni največji stres.

Podatki Svetovne zdravstvene organizacije pravijo, da moški trikrat pogosteje delajo samomore kakor ženske, ženske pa trikrat pogosteje poskušajo narediti samomor. Ali bi lahko govorili o 'moških' in 'ženskih' motivih?

Razlika, o kateri sprašujete, je najverjetneje posledica načina izvršitve samomora. Moški praviloma izbirajo med agresivnejšimi metodami, ženske pa po drugi strani izbirajo bolj 'mehke' oblike izvršitve, pri katerih smrt ni tako zelo verjetna. Vedeti je treba tudi to, da naj bi ženske tudi do 10-krat pogosteje poskušale storiti samomor kot moški, to pa še zlasti velja za mlajše ženske.

Ali lahko na pogostost samomorov vplivajo tudi različna poročanja v medijih?

Lahko. Dokazano je, da lahko neustrezno

poročanje, ki bi npr. samomor predstavljalo kot dejanje poguma, negativno vpliva na posnemanje samomorilnega vedenja. In obratno, ustrezno pisanje, ki ga zaznamujejo pravilna raba jezika in besed, izogibanje podrobnim opisom metod in informacijam o lokaciji samomora, tenkočutno izbiranje naslovov, previdnost pri izboru fotografij, izkazana skrb in spoštovanje do svojcev ter navajanje informacij o službah pomoči, lahko prispeva majhen, a pomemben delež pri preprečevanju samomora. Zato vsem novinarjem in urednikom, ki bodo želeli v svojih medijih obravnavati to občutljivo tematiko, toplo priporočam, da v roke vzamejo brezplačni priročnik Spregovorimo o samomoru in medijih, dosegljiv na spletni strani Inštituta za varovanje zdravja.

Kako ločiti zelo pogosto izjavo ljudi: „Danes pa bi se kar najraje ubil/-a ...“, od resnih znakov, ki so resničen znak za alarm? Kdaj ljudi jemati resno?

Obstaja nepisano pravilo, po katerem je treba, če prepoznamo kakršne koli znake samomorilne ogroženosti, te vzeti resno ter

„Statistično je dokazano, da je največ samomorov storjenih prav na ponedeljek.“

raje reagirati pretirano, kakor sploh ne. Vsako posredno ali neposredno govorjenje o namerah, npr. 'tega ne zdržim več', 'dovolj mi je vsega', 'enkrat ne bom več zmogel', 'boljše bi vam bilo brez mene', 'najrajši bi kar umrl', je treba jemati še posebno resno, zlasti kadar se govorjenju pridružijo še neverbalni znaki samomorilne ogroženosti, kot so pisanje oporoke, urejanje računov, vračanje oziroma podarjanje stvari, poslavljanje (osebe dajejo vtis, da se nekam odpravljajo) in dlje časa trajajoče vedenje, ki sicer ni značilno za to osebo (npr. prej družabna oseba se je umaknila v samoto).

Kako naj reagiramo, če zaznamo resna opozorila pri osebi, da ne bi povzročili še večje škode?

Med najpogostejše mite o samomoru sodi tudi ta, da samomorilno ogrožene osebe ne smemo vprašati, ali morebiti razmišlja o samomoru. Zato je treba v primerih, ko zaznamo znake samomorilne ogroženosti, osebo povprašati, ali razmišlja o samomoru in ali ima morda v mislih že konkretno metodo ali načrt. Zelo pomembno je, da znamo osebi prisluhniti, če pa o svoji stiski

ne želi govoriti, pa jo prijazno spodbujati k temu. Izjemno pomembno je, da ji pokažemo, da nam ni vseeno zanjo. Povejmo ji, da so samomorilne misličasne, situacija pa rešljiva s pomočjo ustrezne strokovne pomoči. Pomembno je, da smo v primeru hujše samomorilne ogroženosti ves čas ob njej, saj je naša prisotnost in podpora, ki ji jo izkazujemo, izjemnega pomena.

Kako osebi, ki je resnično na 'dnu' in ne vidi več popolnoma nobenega razloga za življenje, ponovno vlti željo po življenju?

Osebi, ki resno razmišlja o samomoru, je treba v prvi vrsti povedati, da lahko tudi njene težave, če bo iskala ustrezno pomoč (v mislih imam zlasti številne primere oseb, ki razmišljajo o samomoru in kažejo znake depresivnosti), minejo in izvenijo. Osebo, ki ima otroke in družino, je treba spomniti na posledice njenega dejanja za otroke, partnerja, starše ... Pri verujočih lahko morebiti pomaga, če jim povemo, kakšen je (zlasti v preteklosti bil)

Osebo, ki ima otroke in družino, je treba spomniti na posledice njenega dejanja za otroke, partnerja, starše ...

odnos cerkve do oseb, ki so storile samomor. V takšni izjemni situaciji si je treba pomagati tudi z najbolj radikalnimi ukrepi in ravnanji, med katere sodi tudi ta, da poskušamo osebo opozoriti na dejstvo, da neboleča samomorilna metoda ne obstaja in da je samomorilno dejanje vedno povezano z izjemno bolečino.

Poseben problem so samomorilci, ki so posledica predhodnega umora druge osebe. Sklepamo, da gre v tem primeru za popolnoma drugačne motive in strukturo osebnosti. Kaj pravite?

Strokovnjaki so mnenja, da je eden izmed najpomembnejših dejavnikov tveganja ravno izguba, ne glede na to, kakšen je vzrok zanjo (smrt, izguba služba, huda bolezen ...). Osebo vašemu razmišljanju ne bi pritrtil, saj so od oseb, ki jih navajate, dosti bolj samomorilno ogroženi tisti posamezniki, ki so svojo bližnjo osebo izgubili prav zaradi samomora. Ravno z izgubo te vrste so povezani daleč največji občutki krivde, poleg tega pa lahko tudi njim, podobno kot umrlemu bližnjemu, samomor postane žal 'edini' način rešitve izjemno težke situacije, v kateri je.



V Sloveniji si je lansko leto vzelo življenje 443 ljudi. Številka nas uvršča v sam svetovni vrh. Zakaj prihaja v Sloveniji do tako visokih števil? Zakaj tukaj še dodatno izstopa Podravje?

Številka je res visoka. Je pa treba omeniti, da je bilo število umrlih zaradi samomora v Sloveniji pred leti še bistveno večje. Največje število umrlih smo beležili leta 1989, ko je samomor storilo več kot 600 ljudi. Od takrat beležimo trend upadanja števila umrlih zaradi samomora, ki pa v zadnjih letih res malenkostno narašča oz. se vrti okoli količnika samomorilnosti (število oseb na 100.000 prebivalcev) 20. Žal na vaše vprašanje ni mogoče odgovoriti enoznačno. Nekateri domači raziskovalci so našli odgovor v t. i. značaju našega naroda, ki ga zaznamujejo številni dejavniki, npr. agresija, usmerjena navznoter, težave v odnosih z drugimi, nefleksibilnost, visoka stopnja samobtoževanja, perfekcionizem, občutek majhnosti in ranljivosti, visoka stopnja alkoholizma ipd. Ravno slednje je tudi del odgovora na vprašanje, zakaj je ravno za Podravje značilna najvišja stopnja samomorilnosti. K temu pa je treba dodati še slab socialno-ekonomsko-gospodarski položaj prebivalcev ter relativno slaba dostopnost do služb pomoči v nekaterih območjih regije.

Kje lahko osebe v stiski, ko ne vidijo več želje nadaljevati življenja, poiščejo pomoč?

Če pomoč prijatelja ne zadostuje, se je v primeru nižje samomorilne ogroženosti priporočljivo obrniti na svetovalne službe ter katero izmed svetovalnih telefonskih linij ali anonimnih internetnih forumov. V primeru hude stiske pa je treba obiskati osebnega zdravnika ali se obrniti na katero izmed dežurnih ambulant, ki delujejo v okviru psihiatričnih bolnišnic. V primeru najhujše samomorilne ogroženosti pa velja poklicati dežurno službo najbližjega zdravstvenega doma oz. nemudoma poklicati reševalno službo na telefonsko številko 112. ■

Ali vidite kakšno rešitev, da v Sloveniji zmanjšamo stopnjo samomorov?

Še naprej bo treba izvajati številne projekte, s pomočjo katerih se zagotavljajo preventivne aktivnosti ter ozaveščanje javnosti o problematiki, kakor tudi o oblikah pomoči, ki so v primeru stiske na voljo. Za projekte, ki uspešno delujejo že vrsto let, bi bilo treba zagotoviti stabilnejši vir financiranja ter poskrbeti, da bi se izvajali v vseh slovenskih regijah oz. na nacionalni ravni. Ravno dostopnost pomoči je tista, ki bi jo bilo treba bistveno izboljšati, saj je ta veliko bolj dostopna ljudem iz Osrednje Slovenije, kot je nekomu iz Koroške. Ustanoviti bo treba podporne skupine za tiste po poskusu samomora in terapevtske ali skupine za samopomoč za žalujoče po samomoru bližnjega. Prav zaradi navedenega bo v najkrajšem možnem času treba sprejeti nacionalno strategijo na področju preprečevanja samomorov, v katero bomo zapisali konkretne cilje in načine, s katerimi bomo poskušali znižati število samomorov. Treba bo razmisliti tudi o spremembi socialne zakonodaje, in sicer na način, da bi bila bolj prizanesljiva do ljudi, ki so se zaradi različnih vzrokov znašli na robu preživetja. Veliko energije bo treba usmeriti v zmanjšanje dostopa do t. i. sredstev za izvršitev samomora (npr. namestitve zaščitnih ograj na visoke stavbe in mostove, pakiranje določenih zdravil, zlasti uspaval, v manjše embalaže ...), zlasti pa okrepiti aktivnosti za boljše prepoznavanje znakov samomorilne ogroženosti, ne samo med strokovnjaki, ampak med tistimi, ki imajo pogoste stike s samomorilno ogroženimi osebami: natakarice, frizerke, taksisti ... Seveda pa bi bilo smiselno ustanoviti nekakšno javno agencijo, po zgledu Javne agencije za varnost v cestnem prometu, ki bi bdela nad izvajanjem različnih aktivnosti in skrbela za implementacijo ukrepov, zapisanih v nacionalnem strateškem načrtu.