

SVETOVNI DAN PREPREČEVANJA SAMOMORA

10. september 2010

K samomoru ne pelje posamično dejstvo, temveč se odločitev za samomor rojeva iz prepletanja različnih osebnih in družbenih faktorjev. Gre torej za proces, ki se je nemalokrat začel že z obremenjenim otroštvom, tako da je samomorilno dejanje najpogosteje le sklepni prizor dolge drame. Samomor je zaključek dolgotrajne življenjske drame, zato so razlage vzroka samomora s stereotipi razveza ga je zlomila, smrti ljubljene osebe čustveno ni prenesel, šolske ocene so ga pahnila v smrt, izgubil je službo in obupal, ne le preveč poenostavljene, temveč tudi nestrokovne, saj mešajo vzroke in povode. Samomor ni samo v smrt uperjeno dejanje, marveč je v prvi vrsti klic v sili z apelom k življenju.

10. september je svetovni dan preprečevanja samomora. Ta dan je namenjen izboljšanju spoznanj o samomoru, primernemu razširjanju informacij, zmanjšanju stigmatizacije tega problema in ozaveščanju ljudi, da je številne samomore mogoče preprečiti. Letošnji svetovni dan preprečevanja ali boja proti samomoru poteka pod geslom »**Mnogo obrazov: mnogo krajev: preprečevanje samomora po vsem svetu**«. Na IVZ RS bodo ob letošnjem svetovnem dnevu izdali smernice o odgovornem poročanju o samomoru za medije (v sodelovanju z OZARO, slovenskim združenjem za preprečevanje samomora in Univerzo na Primorskem).

Po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije zaradi samomora vsako leto umre okoli milijon ljudi, kar pomeni 16 samomorov na 100.000 prebivalcev. Vsakih 40 minut se v svetu zgodi en samomor. V zadnjih 45 letih je pogostnost samomora po svetu narasla za približno 60 %; samomor spada dandanes v starostni skupini od 15 do 44 let, tako pri ženskah kot pri moških, med tri najpogostejše vzroke smrti in kaže na to, da postaja samomorilnost vedno večje breme sodobne družbe.

V svetu si vsako leto poskuša vzeti življenje od 10 do 20 milijonov ljudi (približno eni desetini teh to tudi uspe), to je več kot skupno število umorjenih oz. tistih, ki v enem letu umrejo v vojnah. Torej je samo v tem tisočletju zaradi samomorov umrlo že več kot 8 milijonov ljudi po vsem svetu. Večina tistih, ki so sami končali svoje življenje, se je za to odločila zaradi družinskih in osebnostnih kriz ali zaradi neprepoznane in nezdravljene depresije. Svetovna zdravstvena organizacija tudi ocenjuje, da bo do leta 2020 zaradi samomora umrlo letno približno poldrugi milijon ljudi: več kot desetkrat toliko jih bo poskušalo storiti samomor, kar bo pomenilo tri samomore na minuto in en poskus samomora na dve sekundi.

Samomor je med mladimi do 25. leta eden izmed treh glavnih vzrokov smrti v svetu. Prav preprečevanje prežgodnjih, potencialno preprečljivih vzrokov smrti in s tem zviševanje povprečne starosti ob smrti sta danes dva izmed prednostnih ciljev javnega zdravstva. Kot prežgodaj umrle zdravstvene statistike opredeljujejo umrle pred dopolnjenim 65. letom starosti. Samomor je med mladimi do 25. leta eden izmed treh glavnih vzrokov smrti.

Večina vzrokov za samomor mladostnika (samomor otrok do desetih let je izjemno redek pojav) je kot pri vseh drugih samomorih v neustrezni primarni socializaciji, ko starši niso zmogli ali znali otroka dovolj ljubiti, spoštovati, razumeti, sprejeti, mu prisluhniti in stati ob strani, mu ponuditi občutka varnosti in pomagati (so)oblikovati njegovo samopodobo.

Slovenija se uvršča med šest samomorilno najbolj ogroženih držav v svetu. Za Slovenijo so značilne visoke vrednosti koeficienta samomorilnosti (število samomorov na 100.000 prebivalcev). V zadnjih petdesetih letih je v Sloveniji umrlo zaradi samomora skoraj 27.000 ljudi.

Posebnost samomorilnosti v Sloveniji je ta, da ni v vseh območjih enako intenzivna. Glede na pogostost samomorilnosti v posameznih regijah je Slovenija dejansko Evropa v malem, saj so razlike v stopnji koeficienta samomorilnosti med regijami zelo velike, med severovzhodno in jugozahodno Slovenijo pa več kot trikratne. Splošno so vrednosti tega koeficienta najvišje na SV države, proti JZ pa se zmanjšujejo. Najbolj prizadete regije so Prekmurje, Štajerska in Koroška ter Dolenjska, saj so zanje značilne nadpovprečne vrednosti količnika samomorilnosti.

Po koeficientu samomorilnosti Slovenija že več desetletij številčno močno »prispeva« v svetovno statistiko samomorov. V Sloveniji je bilo že leta 1960 več kot 25 samomorov na 100.000 prebivalcev na leto. V obdobju med 2000 in 2006 so se vrednosti koeficienta samomorilnosti gibale med 25 in 30, zadnji dve leti pa so se nekoliko znižale (22 oz. 20). V letu 2007 je bilo pri nas več kot 18 smrti (18,4) zaradi samomora na 100.000 prebivalcev, v letu 2008 pa več kot 19 (19,8). V zadnjem desetletju, 1999–2008 je tako v Sloveniji za posledicami samomorilnih dejanj umrlo povprečno 524 ljudi na leto: 405 moških in 119 žensk. V letu 2008 pa je bila vsaka 45. smrt posledica samomora: samomor je bil vzrok smrti vsakega 28. umrlega moškega in vsake 109. umrle ženske.

Samomorilnost pa ne pripada le eni starostni skupini. Dejstvo je, da s starostjo narašča. Starostniki tako predstavljajo glede samomora zelo ogroženo skupino. V Sloveniji, ki je po številu samomorov med starostniki, starejšimi od 65 let, prva na svetu, število smrtnih primerov zaradi samomora pri osebah, starejših od 65 let, narašča že od leta 1985. Po podatkih raziskav WHO je smrt zaradi samomora pri starejših ljudeh najpogosteje posledica depresije. Dejavniki tveganja pri samomoru so lahko tudi družinske težave, psihične in fizične zlorabe, izguba ljubljene osebe, brezposelnost, osamljenost, razpad zveze, težave v službi, ipd.

Lahko jim pomagamo!

Suicidologi po svetu ocenjujejo, da okoli 80 odstotkov ljudi pred usodnim dejanjem (samomorom) svojo namero (ne)posredno sporoči svojim (naj)bližjim, včasih celo čas in kraj. To dejstvo vzbuja upanje, da je samomorilnim ljudem vendarle mogoče priskočiti na pomoč, le odnos do tovrstnih oznanil in samomora nasploh bi bilo treba spremeniti. Odnos do samomora je treba najprej detabuirati in destigmatizirati kot nekaj obskurnega, blaznega in bolnega, od česar je treba (u)bežati. Seveda je pri sporočanju samomorilnih misli in groženj v ozadju lahko tudi izsiljevanje in manipulacija, a tveganje je preveliko. Zato se posvetimo

človeku v stiski in mu prisluhljivo. Prav v iskrenem razgovoru z njim bomo lahko spoznali, da je zgolj obupno opozarjal nase, na svoje stiske in klical na pomoč.

Svetovna zdravstvena organizacija nam v letu 2010, ob tem obeležju predlaga da:

- države omejijo dostop do sredstev za samomor (npr. pesticidi, zdravila, pištole);
- se posvetijo zdravljenju ljudi z duševnimi motnjami (zlasti tistih z depresijo, shizofrenijo, alkoholizem);
- spremljajo ljudi, ki so že poskusili s samomorom;
- se vpliva na odgovorno poročanje medijev;
- se izvajajo usposabljanja zdravstvenih delavcev v osnovnem zdravstvenem varstvu.

Pomembne telefonske številke, ki osebi lahko pomagajo preprečiti samomor so:

112	Reševalna služba
01 / 520 99 00	Klic v duševni stiski
080 22 23	Sopotnik
080 11 13	Zaupni telefon Samarijan
01 / 234 97 83	Zaupni telefon Za-Te
080 11 55	SOS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja
080 12 34	TOM telefon otrok in mladostnikov

Prav tako osebi, ki razmišlja o samomoru lahko pomaga klic na številko najbližjega zdravstvenega doma, osebnega zdravnika ali pa strokovnjaki na spletnih straneh: www.med.over.net, www.zrc-sazu.si/prepreci-samomor, www.tosemjaz.net