**PRILOGA 1**

****

**10. september – svetovni dan preprečevanja samomora: v letu 2016 z geslom *'Povezanost. Pogovor. Skrb.'***

Po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije zaradi samomora vsako leto umre okrog 800.000 ljudi, torej vsakih 40 sekund ena oseba. Ocene glede poskusov samomora so še višje, saj naj bi samomor poskušalo 25-krat več oseb. Učinki vsakega samomora in poskusa samomora se odražajo na še večjem številu posameznikov, ki so izgubili bližnjega zaradi samomora ali so se soočili s poskusom samomora nekoga, ki jim je blizu. Številke so visoke kljub dejstvu, da je samomor oblika smrti, ki jo lahko preprečujemo.

Prvi svetovni dan preprečevanja samomora smo na pobudo Svetovne zdravstvene organizacije in Mednarodne zveze za preprečevanje samomora obeležili leta 2003. Geslo letošnjega svetovnega dneva za preprečevanje samomora je '*Povezanost. Pogovor. Skrb*.' saj te tri besede označujejo osrednji del preventive samomora.

***Povezanost***

Negovanje vezi s tistimi, ki so izgubili bližnjega zaradi samomora ali so sami imeli izkušnjo samomorilnega vedenja, je bistveno za napredek pri preprečevanju samomora. V njihovih izkušnjah, čeprav je vsaka zgodba zase individualna, lahko najdemo skupni imenovalec. Izkušnje posameznikov, ki so imeli izkušnjo samomorilnega vedenja, nam lahko pomagajo razumeti, katere okoliščine in dogodki povečujejo tveganje za samomora in še bolj pomembno, kateri dejavniki so jim pomagali pri iskanju drugačnih, bolj konstruktivnih rešitev, kot je samomor. Izkušnje tistih, ki so bližnjega izgubili zaradi samomora ali bili v oporo nekomu, ki je bil samomorilno ogrožen, nam lahko pomagajo razumeti proces žalovanja in dejavnike, ki so v takšnih okoliščinah v pomoč.

Povezovanje je seveda obojestransko. Osebe, ki so samomorilno ogrožene, in tisti, ki so izgubili bližnjega zaradi samomora, pogosto potrebujejo podporo in pomoč. Pozornost, ki je usmerjena v njihovo okrevanje, socialna mreža oziroma povezanost, lahko reši življenje. Pomembno je, da te osebe povežemo s formalnimi in neformalnimi oblikami pomoči. Tukaj si odgovornost delimo posamezniki, organizacije in skupnosti.

***Pogovor***

Odprt pogovor oziroma komunikacija je ključnega pomena pri preprečevanju samomora. V mnogih skupnostih se o samomoru sploh ne govori ali se govori le potihoma. Če želimo razbiti mite okrog samomora in zmanjšati s tem povezano stigmo, se moramo o samomoru pogovarjati tako kot o vsakem drugem javnozdravstvenem problemu. Komunikacija o samomoru pa mora biti vseeno previdna do te mere, da samomora s tem ne bi normalizirali. Previdna in premišljena komunikacija o samomoru je pomembna ravno toliko kot ozaveščenost o tem, da različne skupine oziroma posamezniki različno interpretirajo in sprejemajo informacije, povezane s samomorom.

Zato je pomembno, da ljudi opremimo z veščinami učinkovite in senzibilne komunikacije z ranljivimi posamezniki. Ker je pogovor o samomoru težek, se ga pogosto izogibamo. Vendar obstajajo preproste usmeritve, ki lahko pomagajo. Večina teh se nanaša na to, da pokažemo skrb in empatijo, da nam ni vseeno ter da neobsojajoče poslušamo. Večina posameznikov z izkušnjo samomorilnega vedenja namreč poroča, da jim je senzibilna komunikacija pomagala na poti do okrevanja.

Pomembno vlogo imajo tudi mediji. Nekateri vidiki medijskega poročanja so povezani s povečanim tveganjem za posnemanje vedenja, medtem ko odgovorni načini medijskega poročanja lahko delujejo preventivno. V ta namen so na voljo tudi strokovne smernice za odgovorno medijsko poročanje o samomoru, ki so dostopne tudi v slovenskem jeziku.

***Skrb***

Povezovanje in pogovor ne bosta imela pravega učinka, če v družbi ne bomo skrbeli za razreševanje problema samomorilnega vedenja. Potruditi se moramo, da bodo politični odločevalci in načrtovalci razvili skrb za problem samomorilnega vedenja in da bo preventiva samomora postala njihova prioriteta. To bi pomenilo, da bi bili programi, usmerjeni v raziskovanje in preventivo samomorilnega vedenja, financirani v meri, ki ustreza razsežnosti tega javnozdravstvenega problema. Prav tako se moramo potruditi, da bodo klinične in druge stroke razvile skrb za problem samomora. Skupnosti morajo razviti skrb in kompetence za identifikacijo ogroženih in njihovo podporo.

Najbolj od vsega pa moramo tudi sami razviti in negovati skrb za ogrožene. Pozorni moramo biti na tiste, ki so ranljivi in jim omogočiti, da o svojih izkušnjah in stiskah spregovorijo po svoje in v tempu, ki ga sami določijo in zmorejo. V tem pogledu se lahko vsi veliko naučimo od tistih z izkušnjo samomorilnega vedenja.

Pripravila: **doc. dr. Saška Roškar**, Nacionalni inštitut za javno zdravje, nacionalna predstavnica pri Mednarodni zvezi za preprečevanje samomora