**PRILOGA 1 – Okrožnica Mednarodne zveze za preprečevanje samomora ob 10. Septembru, 2017**



**10. september – svetovni dan preprečevanja samomora; v letu 2017 z geslom *'Vzemi si trenutek, reši življenje.'***

Vsako leto več 800 000 oseb umre zaradi samomora, približno 25 krat toliko pa jih samomor poskuša. Za takšno statistiko se skrivajo zgodbe posameznikov, ki so zaradi različnih razlogov podvomili o vrednosti oziroma smislu lastnega življenja.

Vsak od teh posameznikov je del skupnosti. Nekateri med njimi so v skupnost dobro vključeni in imajo socialno mrežo družinskih članov, prijateljev, sodelavcev ali sošolcev in kolegov. Med njimi pa so tudi takšni posamezniki ki so manj povezani s člani svoje skupnosti ali so celo povsem osamljeni. Ne glede na okoliščine imajo različne skupnosti in njihovi pripadniki, pomembno vlogo pri podpori tistih, ki so ranljivi.

Ta predpostavka se odraža tudi na geslu Svetovnega dneva preprečevanja samomora 2017 »*Vzemi si trenutek, reši življenje*«. Kot člani skupnosti imamo dolžnost, da smo pozorni na posameznike med nami, ki so v stiski, da jih povprašamo o tem kako so, da jih opogumljamo k temu, da svojo zgodbo povedo na svoj način in v času, ki se jim zdi primeren. Nežne, vzpodbudne besede in neobsojajoče poslušanje, lahko nekomu spremeni življenje. Geslo odraža pomembnost veščin Psihološke prve pomoči.

**Trenutek lahko spremeni življenje**

Posamezniki, ki so preživeli poskus samomora, nas lahko veliko naučijo o tem kako pomembne so besede in dejanja drugih. Pogosto ganljivo govorijo o tem, kako so postopoma prišli do točke, ko v svojem življenju niso več videli drugih alternativ kot da si vzamejo življenje. Prav tako pa pogosto opisujejo tudi svoje zavedanje o tem, da niso želeli zares umreti temveč so si želeli, da bi nekdo ukrepal in jih ustavil. Pogosto so aktivno iskali nekoga, ki bi začutil njihovo stisko in jih povprašal po tem kako so. Nekateri pripovedujejo o tem, da so sami s sabo sklenili dogovor, da bodo razkrili razsežnost svoje stiske in sprejeli pomoč, če jih bo nekdo povprašal po tem kako so. Na žalost, prepogosto nihče ni oziroma ne vpraša.

Zgodbe teh posameznikov so navdihujoče. Mnogo njih, ki so si v preteklosti poskušali vzeti življenje a so svojo stisko na koncu premagali na drugačne načine, danes deluje na področju zagovorništva preprečevanja samomorilnega vedenja. Vsi pa se strinjajo z enim – če bi si kdo v njihovi okolici vzel trenutek časa, bi to lahko spremenilo oziroma prekinilo samomorilni proces.

Življenje je dragoceno in včasih negotovo, tudi težko. Če si vzamemo trenutek časa in svojo pozornost namenimo tistemu, ki ga potrebuje – popoln tujec, družinski član ali prijatelj – mu s tem lahko spremenimo življenje.

**Nihče nima vseh odgovorov**

Ljudje so pogosto zadržani do tega, da bi ukrepali, tudi če jih precej skrbi za nekoga. Za to obstaja več razlogov, nezanemarljiv je tudi ta, da je ljudi strah, da ne bodo vedeli kaj naj rečejo. Pomembno je da vemo, da ni vsemogočne in hitre rešitve oziroma čudežnega stavka. Posamezniki, ki imajo izkušnjo samomorilnega vedenja pogosto povedo, da niso potrebovali oziroma iskali specifičnega nasveta temveč da jim je sočutje in empatija izkazana s strani drugih pomagala, da so svojo pozornost in prizadevanja usmerili v okrevanje.

Dejavnik, ki ljudi dodatno ovira pri tem, da bi pristopili k nekomu ki je v stiski in z njim začeli pogovor, je skrb oziroma strah pred tem, da bodo stvari naredili še slabše. Takšni pomisleki so razumljivi saj je tema samomora občutljiva in težka. Poleg tega situacijo še dodatno otežuje mit, da bomo s pogovorom o samomoru pri nekom sprožili samomorilne misli.

Vendar znanstveno podprti dokazi temu nasprotujejo – sočuten odnos in poslušanje brez obsojanja zmanjšata stisko in je ne povečata. Zato je pomembno, da si ***vzamete trenutek in pristopite k nekomu, za koga mislite, da je ogrožen zaradi samomora. Rešite mu lahko življenje***.

\*\*\*