**Samomor in prepovedane droge**

**Prim. doc. dr. Lovrečič Mercedes, dr. med., spec. psih.**

Pri osebah, ki imajo težave z drogami samomor predstavlja enega vodilnih vzrokov smrti, to velja še posebej za osebe, ki imajo težave s prepovedanimi drogami, moški so bolj ogroženi v primerjavi z ženskami, posebej ranljivi so mladi. Uporabniki prepovedanih drog predstavljajo posebej ranljivo skupino z višjim tveganjem za samomor v primerjavi z ostalimi prebivalci. To je zato, ker so pri uporabnikih prepovedanih drog dejavniki tveganja za samomor, ki veljajo za vse prebivalce, bolj pogosti in višjih stopenj v primerjavi z ostalimi prebivalci. Poleg tega so pri uporabnikih prepovedanih drog prisotni tudi dodatni dejavniki tveganja, ki so povezani z rabo drog. Do 35 % vseh vzrokov smrti pri osebah, ki imajo težave z drogami je prepoznanih kot samomor, a je problematika še vedno podcenjena. Osebe, ki si vbrizgavajo heroin imajo 14 - krat večje tveganje za samomor v primerjavi s splošno populacijo. Osebe, ki se zdravijo zaradi težav s prepovedanimi drogami imajo še vedno 10 - krat večje tveganje za samomor v primerjavi s splošno populacijo.

Za preprečevanje samomora v tej podskupini je bistvenega pomena zdravljenje težav zaradi drog pa tudi zgodnje prepoznavanje in zdravljenje samomorilnega vedenja. Med dokazano učinkovite ukrepe za uspešno preprečevanje samomora, ki jih priporoča Svetovna zdravstvena organizacija, se uvršča tudi omejevanje dostopa do najpogosteje uporabljenih metod za samomor. To je še posebej pomembno, ker je v tej podskupini pogost vzrok smrti samomor z zastrupitvijo z zdravili. Tako so potrebni dodatni ustrezni previdnostni ukrepi pri predpisovanju in razdeljevanju tistih psihotropnih zdravil s potencialom za zlorabo in odvisnost.

Zlorabe alkohola, drog in nekaterih zdravil dodatno predstavljajo pomembno tveganje za samomor in so med najpogostejšimi dejavniki tveganja za samomorilno vedenje, takoj za depresivno motnjo in drugimi motnjami razpoloženja. Alkohol, nekatere droge in zdravila, ki vplivajo na centralni živčni sistem zmanjšajo inhibicijo, lahko povečajo impulzivno vedenje, povzročajo spremembe v možganih in sčasoma vodijo tudi v depresijo, vplivajo pa tudi negativno na odnose in socialno podporno mrežo posameznika in s tem oslabijo tiste dejavnike, ki bi lahko ščitili pred samomorom.

Če vas glede tega skrbi zase ali drugo osebo, poskrbite, da oseba ne bo imela dostopa do večjih količin alkohola, drog in zdravil ali drugih snovi. Omejevanje dostopa do sredstev s katerimi oseba lahko stori samomor je ena najučinkovitejših strategij za preprečevanje samomora. Svojcem, prijateljem in znancem omogoči, da pokličejo pomoč, osebo, ki je samomorilno ogrožena pa začasno obvaruje, da lahko trezneje razmišlja in morda izbere bolj racionalne načine za spopadanje s svojo bolečino.

**Kratki napotki za vsakogar za zmanjševanje tveganja za samomor z zastrupitvijo:**

* Nikoli ne imejte na dosegu roke večjih količin alkohola, zdravil ali drog.
* Najbolj varno je, če doma nimate alkohola ali drog in z njihovo rabo prenehate.
* Glede hranjenja varne količine zdravil se pogovorite z zdravnikom ali farmacevtom v lekarni.
* Zdravila, ki vam jih predpiše zdravnik hranite na varnem mestu, pomagajo vam lahko svojci tako, da imajo nadzor nad zdravili (omejen dostop, zaklepanje omaric).
* Ustrezno ravnajte z zdravili, ki jih več ne potrebujete in jih vse oddajte na zbirnih mestih, ki so temu namenjena.
* Zdravila vedno jemljite na način in v količinah, ki vam jih predpiše zdravnik.
* Zdravil ne kupujte, če vam jih ni predpisal zdravnik in si jih ne izposojajte od svojcev ali znancev.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Literatura:**

Darke S, Degenhardt L, Mattick R. Mortality amongst illicit drug users: epidemiology, causes and intervention. Cambridge: Cambridge University Press, 2007.

Darke S, Ross J. Suicide among heroin users: rates, risk factors and methods. Addiction 2002; 97(11):1383-94.

Harris EC, Barraclough B. Suicide as an outcome for mental disorders. A meta --analysis. British Journal of Psychiatry 1997; 170: 205–28.

Harris EC, Barraclough B. Excess mortality of mental disorder. British Journal of Psychiatry 1998; 173: 11–53.

WHO. First WHO report on suicide prevention. WHO calls for coordinated action to reduce suicides worldwide. Dosegljivo 4. 9. 2017 s spletne strani: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/suicide-prevention-report/en/>

Williamson A, Ross J, Teesson M. Attempted suicide among heroin users: 12-month outcomes from the Australian Treatment Outcome Study (ATOS). Drug Alcohol Depend 2005; 78(2): 177–86.

\*\*\*