

USTVARJAJMO UPANJE Z DEJANJI



Ena izmed vsakih sto smrti v svetu je posledica samomora.*

Samomor lahko prizadene vsakogar od nas in ima globoke posledice tako za posameznike, ki so bili umrli osebi blizu, kot tudi za celotno družbo. S ciljanim ozaveščanjem in zmanjševanjem stigme lahko zmanjšamo negativne učinke, ki jih vsako leto povzroči umrljivost zaradi samomora.



Svetovni dan preprečevanja samomora je priložnost za ozaveščanje o tem pojavu in promoviranje dejavnosti, ki lahko zmanjšajo število samomorov in poskusov samomora po celem svetu.

Ustvarjajmo upanje z dejanji

Namen letošnjega gesla obeležitve je izpostaviti, da obstajajo drugačne možnosti, kot je samomor. Z geslom želimo povečati zaupanje in zavedanje vsakega izmed nas, da lahko naša dejanja, ne glede na to, kako majhna ali velika so, pri nekom, ki se spopada s stisko, obudijo upanje. Vseh samomorov žal ne moremo preprečiti, veliko pa jih lahko. In pri tem ima lahko vsak od nas ključno vlogo. S svojimi dejanji lahko pomagamo nekomu, ki se je znašel v najtežjih trenutkih. To lahko storimo kot pripadniki družbe, v vlogi otroka ali starša, kot prijatelji, kot kolegi ali sosedje. Vsi lahko podpiramo in pomagamo nekomu, ki se je znašel v samomorilni stiski, ali nekomu, ki je zaradi samomora izgubil bližnjega.

Samomorilne misli so večplastne

Dejavniki, ki vplivajo na pojav samomorilnega vedenja, so večplastni. Univerzalna strategija preprečevanja samomora ali univerzalen pristop, ki bi ustrezal vsem, ne obstaja. Vemo pa, da lahko določeni dejavniki in življenjski dogodki posameznika naredijo bolj ranljivega za razvoj samomorilnega vedenja in da določene duševne težave (npr. tesnoba, depresija) lahko povečajo tveganje za samomor. Posamezniki, ki so v samomorilni stiski, se lahko počutijo ujete ali v breme svojim prijateljem, družini in okolici ter se zato počutijo ranljivost. Z ustvarjanjem upanja z dejanji lahko posameznikom, ki imajo samomorilne misli, pokažemo, da upanje obstaja, da nam ni vseeno in da jih želimo podpreti.



*World Health Organization. Suicide worldwide in 2019: global health estimates. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240026643>. [Sneto 13. julij 2021]

KAKO USTVARIMO UPANJE Z DEJANJI?

Pokažimo, da nam ni vseeno

Pri nudenju pomoči ima lahko vsak od nas pomembno vlogo, čeprav včasih niti ne vemo, kaj točno je bilo tisto, s čimer smo nekemu pomagali. Vsak od nas lahko pristopi k nekemu in ga povpraša po počutju. Ni potrebno, da ponujamo nasvete ali rešitve, dovolj je že to, da si vzamemo čas in poslušamo posameznika in njegovo izkušnjo spoprijemanja s samomorilnimi mislimi in stisko. Nekomu, ki je v stiski, lahko tudi pogovor o vsakdanjih stvareh da občutek povezanosti in upanja.



Vzpodbujajmo razumevanje

Stigma je glavna ovira za iskanje pomoči. S tem, da izpostavljam upanje, lahko vplivamo na spremembo načina, kako se pogovarjamo o samomoru. To lahko sooblikuje bolj sočutno družbo, v kateri bodo posamezniki, ki so v stiski, lažje poiskali pomoč. Vsak od nas lahko naredi nekaj za to, da bomo živeli v družbi, v kateri samomor ne bo stigmatiziran, vsak od nas lahko naredi nekaj za preprečevanje samomora.



S spodbujanjem razumevanja, deljenja izkušenj in nudenja pomoči želimo vzbuditi zaupanje, da smo lahko vsi dejavni. Da bi bili pri preprečevanju samomora uspešni, moramo postati žarek svetlobe za tiste, ki so v stiski.

Delimo izkušnje

Vpogled v zgodbe posameznikov z izkušnjo samomorilnega vedenja

Zgodbe posameznikov, ki imajo osebno izkušnjo s samomorilnim vedenjem, so lahko izjemno pomemben korak k boljšemu razumevanju samomorilnosti. Hkrati so lahko tako vzpodbuda za iskanje pomoči (za posameznike, ki so v stiski) kot tudi za nudenje pomoči (za posameznike, ki jih skrbi za nekoga). Zelo pomembno je, da se posamezniki, ki delijo svoje osebne izkušnje, počutijo varno in sprejeto, prav tako pa je pomembno, da se varno počutijo tudi tisti, ki zgodbo slišijo. Osebne izpovedi posameznikov o čustveni stiski, samomorilnih mislih ali poskusu samomora ter o njihovem okrevanju lahko pri nekom, ki trenutno doživlja stisko, vzbudijo upanje, da je okrevanje možno, hkrati pa povečajo razumevanje o tem, kaj pomeni doživljati samomorilno stisko.

Posamezniki, ki so nekoga izgubili zaradi samomora, lahko s svojo izpovedjo o tem, kako so se spoprijeli z izgubo, pomagajo drugim s podobno izkušnjo, da osmislijo svojo izgubo zaradi samomora in ohranijo upanje, da bodo izgubo zmogli preboleti.



*Tudi ti si lahko
ta žarek.**