



**SLOVENSKO
ZDRUŽENJE
ZA PREPREČEVANJE
SAMOMORA**

Gradivo za tiskovno konferenco ob Svetovnem dnevu preprečevanja samomora 2024

SPREMINJAJMO RAZUMEVANJE SAMOMORA

Beseda samomor pri ljudeh vzbuja različne, včasih celo nasprotujoče si občutke. Od strahu, zanikanja in tabuiziranja, preko razumevanja človeka, ki je v stiski umrl zaradi samomora, do stališča, da ima vsak posameznik pravico odločati o svojem življenju, ali pa prepričanja, da je tako dejanje stvar osebnostne šibkosti («ni zdržal pritiska») oziroma moči posameznika («si je upal to narediti»). Pripovedi oseb, ki so preživele samomorilno krizo, pa odkrivajo, da so bile njihove misli in vedenje, ki jih je vodilo k samomoru, posledica spremenjenega razpoloženja, duševnih motenj, izgub, ki so jih doletele, razočaranj, občutka nemoči in brezizhodnosti ter izgube upanja.

Ko je čustvena stiska najhujša, potrebujejo pomoč bližnjih in pomoč strokovnjakov, da poiščejo izhod iz kroga »črnih misli«. Prepoznati tovrstne stiske pa ni vedno preprosto, posebej še, če jih oseba, ki razmišlja o samomoru, ne pove ali pa jih celo skriva. Zato je pomembno, da smo vsi ljudje seznanjeni z osnovnimi zakonitostmi samomorilnega vedenja in da skušamo ogrožene posameznike prepoznati in jim pomagati. Geslo Spreminjajmo razumevanje samomora pomeni tako konkretno pomoč posamezniku v stiski, kot tudi spreminjanje razumevanja samomora kot družbenega fenomena.

V Slovenskem združenju za preprečevanje samomora večino aktivnosti usmerjamo v strokovno psihološko pomoč ljudem, ki so v čustveni stiski ali pa ne obvladajo več življenjskih težav. V 18 slovenskih mestih smo vzpostavili mrežo svetovalnic Centra za psihološko svetovanje Posvet – Tu smo zate, kjer nudimo brezplačno pomoč odraslim klientom, osem svetovalnic pa sprejema tudi mladostnike. Hitra in dostopna vključitev v psihološko svetovanje prepreči poglobljanje čustvene stiske in zmanjša možnost razvoja samomorilnih misli in/ali vedenja. Uspešno rešeni problemi in stresne situacije predstavljajo za posameznika pozitivne izkušnje, ki mu v prihodnosti omogočajo samostojno reševanje problemov in zmanjšujejo strah pred iskanjem strokovne pomoči, če je potrebna. Če svetovalec oceni, da oseba potrebuje pomoč drugega strokovnjaka (npr. psihiatra), pa pozitivna izkušnja s pogovorom na posvetu klientu olajša sprejem napotitve drugam.

Problemi klientov so povezani z različnimi področji življenja - odnosi v partnerskem in ali družinskem življenju, težave v medosebnih odnosih, težave na delovnem mestu, identitetna kriza v času odraščanja. Lahko pa izhajajo iz travmatskih izkušenj v preteklosti in se kažejo kot tesnoba, nezaupanje vase, težave v vzpostavljanju stikov z drugimi ljudmi. Vzrok stiske so lahko tudi okoljske katastrofe, ki prizadenejo večje število ljudi, ogrozijo življenja in povzročijo izgubo dobrin, ki so pomembne posamezniku, ter bistveno spremenijo njegov način življenja.

Žal se srečujemo tudi s hujšimi stiskami, ko klienti že razmišljajo o samomoru. Če gre za začetke samomorilnih misli, kjer lahko pomaga strokovno voden pogovor in čustvena podpora, ostaja klient v obravnavi na Posvetu; če pa gre za resnejše težave z jasno izoblikovanimi mislimi na samomor in celo načrtom, kako ga izvesti, pa je nujna takojšnja napotitev v ustrezne specialistične službe (psihiater). Pomemben del preventivnega dela pri samomorilni ogroženosti, ki jo opravljajo svetovalci Posveta, je prav tovrstno pravočasno odkrivanje in napotitev v ustrezno obravnavo.

Pri odločanju za iskanje strokovne pomoči so posamezniku lahko v oporo njegovi bližnji (družina, prijatelji, sošolci, učitelji, sodelavci, nadrejeni,...), ki pri njemu opazijo spremembe in so zanj zaskrbljeni. Odkrit pogovor in tudi konkretna pomoč (npr. spremljanje na prvi obisk pri strokovnjaku) bosta pri tem v veliko pomoč.

Na svetovanje se klienti lahko naročijo po telefonu 031 704 707 vsak delovni dan med 9. in 19. uro ali po e-pošti info@posvet.org

Program Psihološko svetovanje posameznikom, parom in družinam in Psihološko svetovanje mladostnikom financirajo Ministrstvo za zdravje, Fiho fundacija, Mestna občina Ljubljana, Mestna občina Kranj in več kot 80 drugih občin, prostovoljne donacije in prispevki posameznikov. Več na www.posvet.org