



SPREMINJAJMO RAZUMEVANJE SAMOMORA

Svetovni dan preprečevanja samomora
10. september

Pričnimo pogovor



SPREMINJAMO RAZUMEVANJE SAMOMORA



Zaradi samomora vsako letu umre več kot 700.000 oseb, še mnogo več pa jih samomor tako ali drugače prizadene. V prizadevanju za obravnavo tega vprašanja in spodbujanje pozitivnih sprememb na področju preprečevanja samomora Mednarodna zveza za preprečevanje samomora z veseljem napoveduje novo geslo Svetovnega dneva preprečevanja samomora in sicer **'Spreminjajmo razumevanje samomora'**, ki bo aktualno v obdobju 2024–2026.

Svetovni dan preprečevanja samomora obeležujemo vsako leto 10. septembra z namenom, da bi opozorili na ta pomemben problem in izpostavili sporočilo, da je samomor mogoče preprečevati. Svetovni dan preprečevanja samomora je leta 2003 razglasilo Mednarodno združenje za preprečevanje samomora v sodelovanju s Svetovno zdravstveno organizacijo (WHO). Obeležitev je tudi dobra priložnost za zmanjševanje stigme in povečanje ozaveščenosti med organizacijami, odločevalci in splošno javnostjo, s poudarkom na sporočilu, da je umrljivost zaradi samomora mogoče preprečevati.

Cilj gesla 'Spreminjajmo razumevanje samomora' je ozaveščanje o tem, kako pomembno je, da spreminjamo pogovor o samomoru in naše dožemanje ter razumevanja tega zapletenega vedenja oziroma vprašanja. Spreminjanje načina, kako se pogovarjamo o samomoru, zahteva sistemsko spremembo. Gre za premik od kulture tišine in stigme h kulturi odprtosti, razumevanja in podpore. Pomeni zagovorništvo politik in zakonodaje, ki izpostavljajo pomen duševnega zdravja, povečujejo dostop do oskrbe in zagotavljajo podporo posameznikom v stiski. Nenazadnje to pomeni tudi vlaganje v raziskovalno dejavnost za boljše razumevanje samomora in razvoj intervencij, ki temeljijo na dokazih.

Kot del aktivnosti, ki se navezujejo na geslo Svetovnega dneva preprečevanja samomora 2024–2026, Mednarodna zveza za preprečevanje samomora vabi k aktivnostim, ki so jih naslovili 'Pričnimo pogovor'. S tem želijo spodbuditi posameznike, skupnosti, organizacije in politične odločevalce, da bi sodelovali v odprtih in iskrenih razpravah o duševnem zdravju in problemu samomora. Če smo odprti za pogovor, lahko premagamo ovire in dvignemo ozaveščenost, stopimo v stik s prijateljem ali ljubljeno osebo, delimo osebne zgodbe. Vsak pogovor, ne glede na to, kako kratek ali nepomemben se zdi, prispeva k bolj podporni in razumevajoči družbi. S pogovorom o teh pomembnih vsebinah in sodelovanjem med sektorji lahko ustvarimo bolj podporno in sočutno družbo, v kateri bo samomor mogoče preprečevati in se bo vsak počutil cenjenega in razumljenega.

Vsi lahko pomembno doprinesemo k spremembi razumevanja samomora bodisi ob Svetovnem dnevu preprečevanja samomora bodisi v vsakodnevem življenju, ne glede na to ali smo v vlogi posameznika, del skupnosti ali organizacije, ali v vlogi odločevalcev. Mednarodna zveza za preprečevanje samomora navaja nekaj aktivnosti oziroma možnosti, kako lahko pri tem sodelujemo v različnih vlogah:



INFORMACIJE ZA POSAMEZNIKE

➤ Pokažimo, da nam ni vseeno

Pri nudenju pomoči ima lahko vsak od nas pomembno vlogo. 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. Čas, ki si ga vzamemo za nekoga, ki je v stiski, lahko nekemu spremeni življenje. Nekomu, ki je v stiski, lahko tudi pogovor o vsakdanjih stvareh da občutek povezanosti in upanja. Bodimo pozorni na posameznike, ki so v stiski, in naj nas ne bo strah vprašati, če razmišljajo o samomoru. Izkazovanje podpore, empatije in razumevanje situacije bo vplivalo na razbremenitev posameznika. Vzpodbujajmo jih, da poiščejo dodatno pomoč. Več o tem, kako se pogovarjati z nekom, ki razmišlja o samomoru, je na voljo npr. na <https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-drugemu/kako-pomagam/> (Smernice za psihološko prvo pomoč ob samomorilnem vedenju) ali <https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-7055-90-0.pdf>.



➤ **Informirajmo se in podprimo prizadevanja za ozaveščanje o duševnem zdravju**

Udeležimo se edukacijskih programov, s katerimi bomo okrepili veščine, kako prepoznati, pristopiti in pomagati nekomu, ki je v samomorilni stiski. Več o tem je na voljo npr. na <https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-drugemu/izobrazevanja/>

➤ **Delimo izkušnje**

Zgodbe posameznikov, ki imajo osebno izkušnjo s samomorilnim vedenjem, so lahko pomemben korak k boljšemu razumevanju samomorilnosti, hkrati pa so lahko 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.



INFORMACIJE ZA SKUPNOSTI

➤ **Organizacija dogodkov**

Seminarji, delavnice, predavanja za skupnosti, so lahko dobra priložnost za ozaveščanje o znakih duševnih stisk in samomorilnega vedenja, kot tudi dobra priložnost za izmenjavo izkušenj in podporo posameznikom, ki so v stiski. V tovrstne aktivnosti je priporočljivo vključevati tudi mnenja strokovnjakov.

➤ **Ozaveščanje o virih pomoči**

Izročki, posterji, spletne strani ali aplikacije so lahko dobra priložnost za to, da se člane skupnosti informira o dostopnih virih pomoči. Sezname je potrebno redno osveževati, predvsem pa navajati kredibilne vire pomoči.

➤ **Zagotavljanje virov pomoči**

Spodbujajte vzpostavljanje virov pomoči, v katerih se lahko posamezniki, ki so v stiski, odprto pogovarjajo o svojih duševnih težavah v neobsojajočem okolju in v katerem lahko dobijo podporo, ki jo potrebujejo.



INFORMACIJE ZA ORGANIZACIJE

➤ Usposabljanje in izobraževanje

Zaposlenim omogočite dostop do delavnic in izobraževanj o duševnem zdravju, na katerih lahko pridobijo veščine o tem, kako prepoznati nekoga, ki je v stiski in kako mu pomagati. Zaposlene vzpodbujajte, da v primeru stiske tudi sami poiščejo pomoč.

➤ Spodbujajte podporna delovna mesta

Izvajajte in spodbujajte aktivnosti, ki podpirajo duševno zdravje (npr. prilagodljiv delovni čas in naloge, promocija duševnega zdravja na delovnem mestu). Spodbujajte organizacijsko kulturo, v kateri se bodo zaposleni počutili dovolj varne, da se bodo pogovarjali o svojem duševnem zdravju brez strahu pred stigo. Poskrbite, da bodo zaposleni po potrebi dobili dodatno podporo. Ravnajte družbeno odgovorno in izkažite podporo dobrodelnim organizacijam in podprite njihove pobude.



INFORMACIJE ZA ODLOČEVALCE

➤ Oblikovanje politike, usmerjene v preprečevanje samomora

Pomembno je razviti in izvajati politike, ki strateško pristopajo k preprečevanju samomora s poudarkom na dokazih temelječih intervencijah, ki se učinkovito izvajajo in so evalvirane. V Sloveniji imamo celovit, nacionalni strateški pristop k preprečevanju samomora v sklopu Nacionalnega programa za duševno zdravje MIRA, ki je dostopen na <https://www.zadusevnozdravje.si/o-programu/opis-programa/>

➤ Zagotavljanje financiranja in virov

Izrednega pomena je zagotavljanje sredstev, ki so na voljo za storitve na področju duševnega zdravja, raziskave in preventivne programe.

➤ Podpora kampanjam za ozaveščanje javnosti

Dobrodošlo je, če je izkazana podpora nacionalnim in lokalnim kampanjam za ozaveščanje javnosti o preprečevanju samomorov in pomenu duševnega zdravja, zmanjševanju stigme ter spodbujanju iskanja pomoči.