

SAMOMOR V SLOVENIJI

Samomor je velik javnozdravstveni problem, ki ga lahko preprečujemo samo skupaj

10. SEPTEMBER
SVETOVNI DAN
PREPREČEVANJA
SAMOMORA

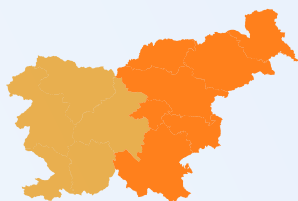


KLJUČNI PODATKI ZA SLOVENIJO ZA LETO 2025 (NIJZ)



REGIJE

Regije na **zahodu** imajo
nižji samomorilni količnik
od slovenskega povprečja



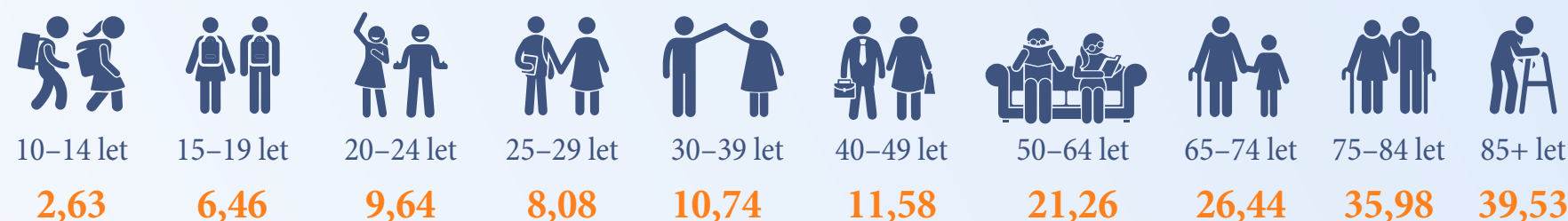
Regije na **vzhodu** imajo
višji samomorilni količnik
od slovenskega povprečja

SLOVENIJA IN SVET

- Po svetu zaradi samomora vsako leto umre več kot **700.000** oseb
- Slovenija ima **precej nižji** samomorilni količnik kot pred dvema desetletjema, vendar še vedno **nad evropskim povprečjem** (11/100.000)



SAMOMORILNI KOLIČNIK PO STAROSTNIH SKUPINAH ZA LETO 2025 (NIJZ)



i
Trend upadanja
ali **stagnacije**
samomorilnega
količnika v vseh
starostnih skupinah
(od 2016 do 2025)

DEJAVNIKI TVEGANJA



- Duševne motnje
- Predhoden poskus samomora
- Izpostavljenost samomorom drugih oseb
- Težki življenjski dogodki (izguba bližnjega, ločitev, izguba službe, finančne težave ...)
- Čezmerno pitje alkohola in/ali uporaba drugih drog
- Osamljenost
- Težke kronične bolezni, kronične bolečine ali soočenje z resno diagnozo
- Različne oblike nasilja in zlorab

i
Prisotnost enega dejavnika še ne pomeni nujno
večje ogroženosti - tveganje se poveča, kadar se več
dejavnikov pojavlja hkrati

OPOZORILNI ZNAKI



- Dlje časa trajajoče spremembe razpoloženja
- Umik od socialnih stikov
- Nepričakovano urejanje formalnih zadev (npr. oporoka, finančne zadeve)
- Izguba zanimanja za dejavnosti, vtis zaključevanja stvari (npr. poslavljanje, vračanje stvari)
- Nepremišljena tvegana vedenja
- Omenjanje občutkov brezupa, želje po smrti ali samomora

i
Če nas skrbi za nekoga - iskren
pogovor lahko pomaga.
Ponudimo lahko psihološko prvo pomoč
(za smernice klikni **tukaj**)



KAKO LAHKO POMAGAMO?



Vprašajmo (Pogovor o samomoru ne poveča tveganja, lahko pa reši življenje)



Poslušajmo brez obsojanja (Osebi pokažimo, da nam je mar)



Usmerjajmo na strokovno pomoč (Po potrebi ponudimo spremstvo)



Ostanimo z osebo (Če se nam zdi, da je nevarnost velika, osebe ne puščajmo same in pokličimo/poiščimo pomoč)

VIRI POMOČI



Izbrani **osebni zdravnik/dežurni zdravnik**
Psihiater/urgentne psihiatrične ambulante v psihiatričnih bolnišnicah



Reševalna služba **112**



Klic v duševni stiski (**01 520 99 00**; vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj)
Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik (**116 123**; 24 ur/ dan, vsak dan;
Klic je brezplačen)



Več virov pomoči na:
<https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/mreza-virov-pomoci/>