

Uvod – Skupaj za preprečevanje samomora

Saška Roškar, Alenka Tančič Grum, Onja Tekavčič Grad, Nuša Konec Juričič, Bogdan Dobnik, Anamarija Zavasnik, Vita Poštuvan, Tina Podlogar, Nina Krohne

Samomor je posledica sovplivanja genetskih, psiholoških, socioloških, kulturnih in drugih dejavnikov tveganja. Če želimo biti pri preprečevanju samomora uspešni, potem moramo razmišljati v smeri, da je spremljanje, raziskovanje, obravnava in preprečevanje samomora stičišče različnih ved. Preprečevanje samomora se začne že mnogo prej, preden pri nekom sploh lahko govorimo o samomorilni ogroženosti. Gledano v najširšem smislu, je preprečevanje samomora namreč ustvarjanje takšnih življenjskih pogojev, v katerih bo posameznik lahko čim bolj razvijal in udejanjal svoje potenciale.

Zgodba vsakega posameznika, ki si je vzel življenje, je edinstvena in kompleksna, motivi, ki so vodili k dejanju, pa večplastni. Ravno omenjeni edinstvenost in heterogenost predstavljata in ostajata vsestranski izziv za strokovnjake na področju preprečevanja samomora.

Na vsak samomor se zgodi približno 25 poskusov samomora, še veliko večje število oseb pa se sooča z resnimi samomorilnimi mislimi. Ne glede na starostno skupino je samomor vsako leto med 20 vodilnimi vzroki umrljivosti na svetu. Zaradi samomora vsako leto umre več kot 800.000 ljudi, kar pomeni, da se vsakih 40 sekund zgodi en samomor nekje na svetu. Vsaka oseba, ki umre zaradi samomora, je nekemu predstavljala nekoga pomembnega. Partnerja, otroka, starša, prijatelja ali znanca. Vsak samomor zato čustveno ali kako drugače prizadene še okrog 135 oseb, ki so bile umrli osebi blizu. To pomeni, da na letni ravni samomorilno vedenje tako ali drugače prizadene okrog 108 milijonov oseb.

Slovenija se v stopnji umrljivosti zaradi samomora uvršča med bolj ogrožene države in še vedno nad evropsko povprečje. Leta 2018 je količnik samomora v Sloveniji (število umrlih zaradi samomora na 100.000 prebivalcev) znašal 17,07 (26,67 za moške in 7,59 za ženske), povedano drugače, zaradi samomora je v letu 2018 v Sloveniji umrlo 353 oseb (274 moških in 79 žensk). Zelo spodbuden je podatek, da se je stopnja umrljivosti zaradi samomora v Sloveniji v zadnjih dveh desetletjih znižala za več kot 30 %.

V želji, da bi se ta trend nadaljeval, se v Sloveniji že vrsto let pridružujemo preventivnim dejavnostim in dejavnostim ozaveščanja javnosti, ki jih podpira tudi mednarodna javnost (Svetovna zdravstvena organizacija, Mednarodna zveza za preprečevanje samomora). Med drugim vsako leto 10. septembra obeležujemo svetovni dan preprečevanja samomora, ki letos že drugo leto zaporedoma poteka pod geslom »Skupaj za preprečevanje samomora«. Enako geslo se bo nadaljevalo tudi v letu 2020. Geslo osvetljuje enega izmed najpomembnejših delov učinkovitega preprečevanja samomora – **sodelovanje**.

Tako kot v preteklih letih tudi letošnje dejavnosti ob obeležitvi svetovnega dne preprečevanja samomora potekajo v sodelovanju med Nacionalnim inštitutom za javno zdravje, Slovenskim združenjem za preprečevanje samomora, Inštitutom Andrej Marušič (Univerza na Primorskem, Slovenski center za raziskovanje samomora) in OZARO. Rezultat tega sodelovanja je vrsta dejavnosti za ozaveščanje različnih javnosti. Med temi je letos tudi celodnevni strokovni posvet, ki je namenjen mreženju ter zblizovanju znanja in izkušenj med slovenski strokovnjaki in vsemi, ki smo oziroma ste dejavni na področju preprečevanja samomora. Povzetki prispevkov s strokovnega posveta sledijo uvodniku.

Preprečevanje samomora je povezovanje in sodelovanje posameznikov v različnih vlogah – tako strokovnjakov ter članov skupnosti in družbe kot tudi bližnjih (starši, otroci, prijatelji, sošolci, sodelavci, sosedi) osebe, ki je storila samomor. In v vsaki od teh vlog lahko prispevamo k preprečevanju samomora, ozaveščanju o samomoru, informiranosti o vzrokih in opozorilnih znakih za samomorilno vedenje ter destigmatizaciji duševnih težav. Še posebej pa lahko v vsaki od teh vlog pokažemo sočutje in skrb za ljudi iz naše okolice, ki so v stiski.

Hitra rešitev za preprečevanje samomora ne obstaja, prav tako pa tudi ne obstaja ena in univerzalna strategija, ki bi ustrezala vsem ogroženim skupinam oziroma celotni populaciji. Upad samomorilnega količnika, ki ga zaznavamo v zadnjem desetletju, pa vendar govori v prid temu, da je samomor pojav, ki ga lahko s skupnimi močmi, integriranim in celostnim pristopom preprečujemo.

Literatura:

International Association for Suicide Prevention, Official Brochure WSPD 2019. Pridobljeno s <https://www.iasp.info/wspd2019/wspd-brochure/>, 29. 8. 2019.

Yip, P. S. F. Towards Evidence-Based Suicide Prevention Programs. (2011). *Crisis*, 32(3): 117–120.