



Ostra kosa samomora

Ali veste, da vsakih 40 sekund nekdo na svetu stori samomor? – Slovenija že (pre)dolgo v območju somraka

Ni še dolgo tega, kar sta v Celju storila samomor zakonca, ki sta živela v hudem pomanjkanju, iz katerega nista videla izhoda. Ona brezposelna, on invalid prve kategorije. Obupala in odšla sta drug za drugim, ona pri 46 in on pri 48 letih. Najprej Andreja. Ko jo je Simon našel doma mrtvo, je sklenil oditi tudi sam. Ni si mogel in znal predstavljati življenja brez nje, četudi je bil njun zakon zelo buren: obdobje ljubezni je sledilo obdobje prepirov, tudi preteпов in spet obdobje ljubezni ... Simon se je v obupu odpravil k Šmartinskemu jezeru in čez štiri dni so v vodi našli truplo ...

Kaj žene človeka v samomor? In kdo so ljudje, ki jih kalvarija življenja pripelje tako daleč, da se v nekem trenutku odločijo pretrgati nit z največjo svetostjo – življenjem? Zakaj smo ravno Slovenci po številu samomorov v svetu prav pri vrhu? Kaj storiti, kako ukrepati, kako zajeziti samomor, ki letno pokosi okoli milijon ljudi, v Sloveniji okoli šeststo in na celjskem območju, kjer je problem samomorilnega vedenja posebej pereč, več kot sto?

S takšnimi vprašanji se ukvarjajo strokovnjaki povsod po svetu. Med devetimi državami z najvišjo stopnjo umrljivosti zaradi samomora je Slovenija na petem mestu. Na prvem je Litva, sledi ji Rusija, na tretjem mestu je Belorusija, na četrtem Kazahstan, za Slovenijo pa so Madžarska, Ukrajina, Latvija in Estonija. Samo deset držav na svetu beleži več kot 20 samomorov

na sto tisoč prebivalcev letno in med njimi je žal tudi Slovenija, ki je glede samomorilnosti visoko nad evropskim povprečjem in presega tudi povprečje držav, ki so 1. maja 2004 vstopile v Evropsko unijo. V Sloveniji pri tem žalostno prednjači severovzhodna Slovenija, zlasti koroška in celjska regija ter Prekmurje, kjer si vsako leto vzame življenje med 100 in 120 ljudi. Najvišji količnik samomorilnosti je med ljudmi, ki so stari več kot 65 let, absolutno število samomorov pa je najvišje med osebami, stari med 35 in 65 let. Strokovnjaki Svetovne zdravstvene organizacije opozarjajo, da je zlasti zaskrbljujoč porast števila samomorov mladih moških, starih od 15 do 29 let.

Ovdoveli moški najbolj ogroženi

Med moškimi, stari od 20 do 44 let, je samomor poleg prometnih nezgod v Sloveniji vodilni vzrok smrti. Zaskrbljujoč je tudi podatek, da si v Sloveniji vsako leto vzame življenje okoli 20 mladostnikov. In katera skupina je najbolj samomorilno ogrožena? To so predvsem ovdoveli in ločeni moški. Med najmočnejšimi varovalnimi dejavniki pred samomorilnim vedenjem pa je: biti mati. Trend števila samomorov je tako v Sloveniji kot na celjskem območju že dolgo vrsto let približno enak, tudi po osamosvojitvi države se ni bistveno spremenil.

Na našem območju že četrto leto pri Zavodu za zdravstveno varstvo Celje deluje Regijska skupina za preprečevanje samomora na Celjskem.

vanje samomora na Celjskem.

V prvi fazi delovanja se je skupina usmerila v izobraževanje in osveščanje strokovne javnosti (seminarji, delavnice ...), v drugi fazi izobraževanj pa se bodo strokovnjaki usmerili k splošni javnosti. V veliko pomoč in spodbudo je človeku v stiski lahko tudi informativno gradivo, zadnje takšno z naslovom Kadar nas je strah, da bi si kdo lahko vzel življenje je celjska regijska skupina izdala lani, namenjena pa je ljudem v hudi duševni stiski in njihovim svojcem. Kaj pa mladostnikom? »V okviru preventivnega dela z mladimi

v našem zavodu že četrto leto uspešno deluje mladinski projekt To sem jaz, ki je usmerjen v spodbujanje pozitivne samopodobe mladostnikov. Samomor med mladimi je namreč v Sloveniji v porastu (malo več kot trije odstotki na leto). V 18-letnem obdobju (med letoma 1985 in 2002) je samomor naredilo 58 mladostnikov, starih od 10 do 14 let, in 291 mladostnikov, starih od 15 do 19 let. Spletna svetovalnica na naslovu www.tosem-jaz.net je varno mesto, ki mladostnikom omogoča brezplačno, anonimno in hitro dostopno posvetovanje s strokovnjaki. Kar nekaj problemov, ki jih mladi izrazijo na spletu, je povezanih tudi z razmišljanjem o samomoru.« je povedala Nuša Konec Juričič, dr. med. V sodelovanju z Inštitutom za varovanje zdravja Republike Slovenije pa v regijski skupini pripravljajo novo zbirko, ki bo izšla v kratkem, namenjena pa je odstiranju motivov in na-

pačnih prepričanj v zvezi z duševnim zdravjem in duševnimi motnjami. In ni naključje, da je med cilji njihovega delovanja na prvem mestu destigmatizacija duševnih motenj in bolezni, saj je ta stigma v našem prostoru še zelo prisotna in pogosto zavre pravočasno iskanje pomoči.

Depresija kot močan dejavnik tveganja

Dejavnikov tveganja za samomor je veliko, na prvem mestu je že storjeni poskus samomora, močan opozorilni znak je tudi govorjenje osebe v stiski o smrti ali samomoru. Zelo pogost dejavnik tveganja je tudi depresija, saj je veliko tistih oseb, ki naredijo samomor, depresivnih.

»Med depresivno populacijo je tveganje za samomor vsaj 30-krat večje kot sicer. Depresija ali bolje depresivna motnja pomeni v prvi vrsti mot-

njo razpoloženja in čustvovanja, posledično pa privede tudi do spremembe izgleda, vedenja in mišljenja. Za depresivno motnjo bo vsaj enkrat v svojem življenju zbolela vsaj šestina prebivalcev, ta trenutek pa je depresiven vsak dvajseti med nami. Glede na to, da je depresija najpogostejša duševna motnja, lahko predvidevamo, da je med vsemi spregledanimi osebami z duševno motnjo največ prav tistih z depresijo,« opozarja doc. dr. Andrej Marušič z Inštituta za varovanje zdravja Republike Slovenije, ki med najpomembnejše dejavnike, ki lahko sprožijo depresijo in

pripomorejo k njenemu razvoju, navaja: dolgotrajne obremenitve (finančne težave, brezposelnost, telesna obolenja, bolezni bližnjih), težave v medosebnih odnosih (odsotnost zaupne osebe, konfliktni odnosi, pretirano intenzivni odnosi) ter življenjski dogodki (rojstvo ali smrt, poroka ali ločitev, selitev ali menjava službe, upokojitev). »Ker so depresija in druge duševne motnje pri ljudeh še vedno stigmatizirane, bomo v teh dneh začeli aktivnosti v sklopu promocijske kampanje s skupnim geslom Premagal sem depresijo,« sporoča Marušič.

Brezposelnost, alkoholizem ...

Strah za službo, iskanje zaposlitve in brezposelnost v povezavi z odpuščanjem delavcev so tudi na Celjskem postali tema stalnica, a se premalo zavedamo, da se za temi stanji skrivajo usode posameznikov in njihovih družin. »Ko človek izgubi delo, je še dodatno oropan občutkov varnosti in potrebnosti, ki sta temeljna za človekovo dobro samopodobo in uspešno delovanje. Vse to skoraj brez izjeme poteka v ozračju napetosti, hude zaskrblje-

nosti, jeze, obtoževanj, ustrahovanj in v takšnih okoliščinah lahko zlasti občutljivejši ljudje enostavno obupajo nad življenjem. Zato se mi zdi nujno, da v tem kritičnem obdobju delodajalci okrepijo delo socialnih in svetovalnih služb in to pravočasno, da bi se ljudje lažje soočili s spremembami in razmislili o drugih možnostih zaposlitve,« razmišlja Nuša Konec Juričič.

Podobno kot pri depresijah tudi ljudje s težavami zaradi alkohola ponavadi dolgo ne iščejo pomoči, njihove težave tudi niso vedno prepoznavne. Vzhodna Slovenija vključno s celjsko regijo pa je s problemi, povezanimi z alkoholom, močno obremenjena.

Vsako samomorilno dejanje je tragičen dogodek, ki sproža bolečino, vprašanja in občutek krivde pri tistih, ki ostajajo, torej pri svojcih in najbližjih umrlega. O duševnih stiskah pa ljudje najraje molčijo. Pomagajmo jim, da spregovorijo. Pomagati jim pa je naloga vseh in vsakogar izmed nas. Številke, ki govorijo o samomoru na Slovenskem in v celjski regiji, kličejo k akciji.

MARJELA AGREŽ
Foto: ALEKS ŠTERN



Andrej Marušič



Nuša Konec Juričič