



# Svetovni dan preprečevanja samomora

## Ustvarjajmo upanje z dejanji

10. september

### Svetovni dan preprečevanja samomora 2021

Ena izmed vsakih sto smrti je posledica samomora. Samomor lahko prizadene vsakogar od nas in ima težke posledice tako za posameznike, ki so bili umrli osebi blizu, kot tudi za celotno družbo. S ciljanim ozaveščanjem in zmanjševanjem stigme lahko zmanjšamo negativne učinke, ki jih vsako leto povzroči umrljivost zaradi samomora. Svetovni dan preprečevanja samomora je priložnost za ozaveščanje o tem pojavu in promoviranje dejavnosti, ki lahko zmanjšajo število samomorov in poskusov samomora po celem svetu.

### Ustvarjajmo upanje z dejanji

Namen gesla letošnjega svetovnega dneva preprečevanja samomora je izpostaviti, da obstajajo drugačne alternative, kot je samomor. Z geslom želimo povečati zaupanje in zavedanje vsakega izmed nas, da lahko naša dejanja, ne glede na to, kako majhna ali velika so, pri nekom, ki se spopada s stisko, obudijo upanje. Vseh samomorov žal ne moremo preprečiti, veliko pa jih lahko. In pri tem ima lahko vsak od nas ključno vlogo. S svojimi dejanji lahko pomagamo nekomu, ki se je znašel v najtežjih trenutkih. To lahko storimo kot pripadniki družbe, v vlogi otroka ali starša, kot prijatelji, kot kolegi ali sosedje. Vsi lahko podpiramo in pomagamo nekomu, ki se je znašel v samomorilni stiski, ali nekomu, ki je zaradi samomora izgubil bližnjega.

### Samomorilne misli so večplastne

Dejavniki, ki vplivajo na pojav samomorilnega vedenja, so večplastni. Univerzalna strategija preprečevanja samomora ali univerzalen pristop, ki bi ustrezal vsem, ne obstaja. Vemo pa, da lahko določeni dejavniki in življenjski dogodki posameznika naredijo bolj ranljivega za razvoj samomorilnega vedenja in da določene duševne težave (npr. tesnoba, depresija) lahko povečajo tveganje za samomor. Posamezniki, ki so v samomorilni stiski, se lahko počutijo užete ali v breme svojim prijateljem, družini in okolici ter se zato počutijo osamljene in brez drugih možnosti. Pandemija COVID-19 je vplivala na povečanje občutkov osamljenosti in na ranljivost. Z ustvarjanjem upanja z dejanji lahko posameznikom, ki imajo samomorilne misli, pokažemo, da upanje obstaja, da nam ni vseeno in da jih želimo podpreti.

### Upanje lahko vzbudimo s tem, da pokažemo, da nam ni vseeno

Pri nudenju pomoči lahko vsak od nas igra pomembno vlogo. Včasih niti povsem jasno, kaj točno je bilo tisto, s čimer smo nekomu pomagali. Vsak od nas lahko pristopi k nekomu 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. Nekomu, ki je v stiski, lahko tudi pogovor o vsakdanjih stvareh da občutek povezanosti in upanja.

## **Stigma je glavna ovira za iskanje pomoči**

Z izpostavljanjem upanja lahko vplivamo na spremembo načina pogovarjanja o samomoru. To lahko sooblikuje bolj sočutno družbo, v kateri bodo posamezniki, ki so v stiski, lažje poiskali pomoč. Vsak od nas lahko naredi nekaj za to, da bomo živeli v svetu, v katerem samomor ne bo stigmatiziran, vsak od nas lahko naredi nekaj za preprečevanje samomora.

## **Vpogled v zgodbe posameznikov z izkušnjo samomorilnega vedenja**

Pričevanja posameznikov, ki imajo osebno izkušnjo s samomorilnim vedenjem, so lahko izjemno pomemben korak k boljšemu razumevanju samomorilnosti. Ob tem so lahko tako 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.

Posamezniki, ki so nekoga izgubili zaradi samomora, lahko s svojo izpovedjo o tem, kako so se spoprijeli z novo realnostjo, pomagajo drugim s podobno izkušnjo, da osmislijo svojo izgubo zaradi samomora in ohranijo upanje, da bodo izgubo zmogli preboleti.

**S spodbujanjem razumevanja, deljenja izkušenj in nudenja pomoči želimo pri ljudeh vzbuditi zaupanje, da so lahko dejavni. Da bi bili pri preprečevanju samomora uspešni, moramo postati žarek svetlobe za tiste, ki so v stiski.**

**Tudi ti si lahko ta žarek.**