

Aktualne aktivnosti Slovenskega centra za raziskovanje samomora Inštituta Andrej Marušič

Univerze na Primorskem

Kolesarska akcija ponovno uspela

Ob svetovnem dnevu preprečevanja samomora smo letos že petič zapored pripravili simbolično akcijo Prekolesarimo svet. Pobudnik akcije je [Mednarodna zveza za preprečevanje samomora](#), ki je tudi letos uresničila izziv, da so udeleženci z vsega sveta z združenimi močmi prekolesarili več kot 40.075 kilometrov, kolikor znaša obseg Zemlje.

Pri nas se od 10. avgusta, ko smo akcijo uradno pričeli, na [facebook strani dogodka](#) vrstijo spontane objave kolesarjev, ki delijo fotografije in vtise svojih kolesarskih podvigov. Vita Poštuvan je ob tem povedala: *»Nekateri zapisi sodelujočih so zelo osebni in ganljivi in kažejo na to, kako se samomorilno vedenje dotakne življenja različnih ljudi. Nekateri pripovedujejo o lastnih stiskah, drugi kolesarijo v spomin svojim bližnjim. Tudi različni strokovnjaki se redno udeležujejo akcije, saj želijo dodati svoj prispevek k ozaveščanju. Všeč mi je, da lahko socialni mediji igrajo povezovalno vlogo v taki aktivnosti.«*

Mladi kot posebej ranljiva skupina

Že skoraj desetletje na našem centru izvajamo preventivne aktivnosti za mlade, pri čemer ne le izvajamo delavnice za mladostnike, temveč tudi aktivnosti za njihove starše, učitelje, svetovalne službe, pa tudi voditelje prostočasnih aktivnosti. Trenutno v okviru tega dela izvajamo preventivno-intervencijski projekt A (se) štekaš?!? in sodelujemo v mreži Za zdravje mladih; oba projekta sofinancira Ministrstvo za zdravje RS. Eden od pomembnejših ciljev takih dejavnosti je identifikacija mladostnikov v stiski ter nadaljnje ukrepanje oziroma skrb za aktiviranje ustreznih virov pomoči.

Doc. dr. Vita Poštuvan ob tem pove: *»V zadnjem šolskem letu nas skrbijo trendi, saj se po naših izkušnjah samomorilno vedenje v večji meri sedaj pojavlja že v osnovnih in ne le v srednjih šolah. Poleg tega smo bili v zadnjem letu na dvajsetih intervencijah, kjer smo na šolah, dijaških domovih ali neposredno s starši pomagali v primerih samomora mladostnika. To so vedno zelo težke situacije, ki močno zaznamujejo celotno institucijo oz. skupnost.«* V centru še pojasnjujejo, da so stiske otrok velikokrat tudi spregledane, saj so lahko znaki zelo prikriti ali pa npr. zaradi razvojnih nalog sprememb v vedenju otroka ne pripišemo njegovi stiski, temveč npr. odraščanju. Vita Poštuvan ob tem še poudari: *»Skrb za duševno zdravje otrok ne sme biti ločena od ostalih vsakodnevnih aktivnosti. Primer integracije aktivnosti je npr. natečaj, v katerem mladostniki preko ustvarjalnosti pripovedujejo svoje poglede na duševno zdravje ali primer izobraževanja mladih prostovoljcev/mentorjev v mladinskih organizacijah, kjer le-ti prenašajo znanje in ustrezne načine za krepitev duševnega zdravja naprej na otroke in mladostnike. Celostni in integrirani pristopi so dolgoročno bolj vzdržni in učinkoviti.«*

Samomorilno vedenje moških se kaže drugače kot pri ženskah

Čeprav količnik samomora v zadnjih letih upada, je ta upad hitrejši pri ženskah kot pri moških in prevalenca samomorov med moškimi ostaja konsistentno višja. V procesu samomorilnega vedenja moških je veliko dejavnikov, ki sovplivajo eden na drugega in lahko ključno prispevajo k negativnemu izidu. Mednje sodijo duševne in fizične težave in bolezni, dejavniki vezani na socialne odnose, socialno-ekonomski dejavniki in negativni življenjski dogodki, kot so ločitev ali razpad zveze, smrt

bližnjega, selitev, izguba službe in pokoj. Poleg vsega tega igrajo pomembno vlogo tudi odzivi posameznikov na nakopičene težave in na iskanje pomoči. »Moški bodo verjetno še težje kot ženske razkrili svoje težave, predvsem pa bodo to naredili šele takrat, ko bodo problemi že zelo nakopičeni in ko jih bo že zelo težko reševati. Prepričanje, da je poiskati pomoč sramota, je pri moških še vedno precej zakoreninjeno; seveda si pa dovolijo pomoči šele, ko presežejo to oviro. V naši študiji smo ugotovili, da na razkrivanje vplivajo tudi starost oz. zrelost posameznika in njegove življenjske izkušnje« je pojasnila dr. Vita Poštuvan.

Uspešno pilotsko uvajanje skupin za žalujoče s pomočjo tehnik čuječnosti

Ena bolj kompleksnih aktivnosti, ki smo jo pričeli v letošnji pomladi je bilo uvajanje tehnik čuječnosti na področje žalovanja. Izvedli smo prvo pilotsko študijo, kjer smo v dvomesečni tečaj vključili skupino ljudi, ki so svojo bližnjo osebo izgubili zaradi nenadne smrti. Ugotavljamo, da je program nudil ustrezno podporo žalujočim, predvsem zaradi odprtega, neobsojajočega odnosa do njihovega procesa žalovanja, hkrati pa jim je to omogočilo, da so lahko v tem počasi sprejeli smrt in korake naprej. V naslednjih mesecih želimo skupine ponuditi po različnih krajih po Sloveniji.

Cilj za prihodnje: krepitev pismenosti na področju duševnega zdravja in dobre strokovne obravnave

V prihodnjih mesecih bo naše delo poleg ostalega osredotočeno tudi na dva raziskovalna projekta, sofinancirana s strani Javne agencije za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije (ARRS), ki se osredotočata na krepitev pismenosti na področju duševnega zdravja in učinkovito strokovno obravnavo (predvsem mladostnikov) v stiski. Zanima nas namreč, koliko ljudi v svojem vsakdanjiku znajo prepoznati in poskrbeti za svoje duševno zdravje, koliko so pozorni na pokazatelje težav in poznajo (in bi se poslužili) virov laične in strokovne pomoči. Vita Poštuvan pojasnjuje: »Podobno kot pri telesnem zdravju je tudi pri duševnih stiskah pomembno zavedanje, da si večina ljudi najprej poskuša pomagati sami; če to ne zaleže, se obrnejo na pomoč v svoji socialni mreži ali poiščejo informacije drugje, npr. v medijih. Navadno se šele takrat, ko težave vztrajajo nekaj časa, ljudje obrnejo na strokovnjake, npr. osebne zdravnike ali psihološke službe. Pri tem je zanimivo, da se včasih nekateri skoraj opravičujejo, ko za svojo duševno stisko poiščejo pomoč – sram jih je, počutijo se nemočne, morda ne vedo, kako bi o teh stvareh spregovorili. Ko ljudje torej končno pridejo po pomoč, je zato pomembno, da so njihove težave v čim krajšem času čim bolj natančno ocenjene in obravnavane na primeren način. Zato je naše delo usmerjeno tudi na delo s strokovnjaki, da bodo pri prepoznavi stisk bolj pozorni na vidik duševnega zdravja in samomorilnosti.«

Dolgoročno si želimo, da bodo naše dejavnosti prispevale k boljši prepoznavi stisk, učinkovitejši celostni obravnavi ogroženih ter lažjemu premagovanju ovir pri iskanju strokovne pomoči.



A (se) štekaš!?!?



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE