

## SPOROČILO ZA MEDIJE



Slovenski  
center za  
raziskovanje  
samomora



Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



SLOVENSKO  
ZDRUŽENJE  
ZA PREPREČEVANJE  
SAMOMORA



ozara

### 10. september 2022 SVETOVNI DAN PREPREČEVANJA SAMOMORA

#### Ustvarjajmo upanje z dejanji

Mednarodna zveza za preprečevanje samomora (IASP) in Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) sta leta 2002 razglasili 10. september za svetovni dan preprečevanja samomora. Pobudnik in ustanovitelj svetovnega dneva za preprečevanje samomora je vodja UP IAM Slovenskega centra za raziskovanje samomora prof. Diego De Leo. 10. septembra tako obeležujemo svetovni dan preprečevanja samomora. Letos ga bomo obeležili že 20. leto.



#### Zakaj obeležujemo svetovni dan preprečevanja samomora?

Samomorilno vedenje ni le javnozdravstveni, temveč družbeni problem, ki prizadane milijone ljudi po celem svetu – številni ne zmorejo videti druge rešitve za svojo stisko, še več pa je takšnih, ki so zaradi samomora izgubili bližnjega oziroma so v stiku z nekom, ki razmišlja o samomoru.

Svetovni dan preprečevanja samomora je namenjen vsem; tistim, ki jih pestijo stiske in ne vedo, kako naprej, tistim, ki so prizadeti zaradi izgube bližnjega, ter vsem ostalim, ki s svojimi dejanji pomagajo pri preprečevanju samomorilnega vedenja. Slednje izpostavlja tudi letošnje geslo "*Ustvarjajmo upanje z dejanji*".

S svetovnim dnevom preprečevanja samomora želimo ozaveščati, da je stisko mogoče rešiti, ter opolnomočiti posameznike v stiski, da o njej spregovorijo in poiščejo pomoč. Hkrati želimo nuditi oporo vsem, ki so zaradi samomora izgubili svoje partnerje, starše, otroke, prijatelje, znance in jim sporočiti, da v svoji izgubi niso sami. Opolnomočiti želimo tudi vsakega posameznika, da zna prepoznati stisko pri drugi osebi in ji nuditi pomoč ter oporo v najtežjih življenjskih situacijah.

### **Količnik samomora v letu 2021**

Količnik samomora pomeni število umrlih zaradi samomora na 100.000 prebivalcev. V letu 2021 je količnik samomora znašal 20,5, kar pomeni, da je zaradi samomora umrlo 432 oseb, med katerimi je bilo 338 moških in 94 žensk.

### **Obeležitev 10. septembra**

Svetovni dan preprečevanja samomora bomo tudi letos obeležili s pomočjo različnih aktivnosti.

#### *Prekolesarimo svet 2022*

UP IAM Slovenski center za raziskovanje samomora, Nacionalni Inštitut za javno zdravje, Slovensko združenje za preprečevanje samomora, Center za psihološko svetovanje Posvet in Nacionalno združenje za kakovost življenja OZARA Slovenija vas ponovno vabimo, da se nam pridružite in sodelujete v akciji Prekolesarimo svet ob svetovnem dnevu preprečevanja samomora. Akcija bo letos potekala že deveto leto zapored. Več o akciji lahko preberete na spletni strani (<https://zivziv.si/prekolesarimo-svet-2022/>) in Facebook dogodku (<https://fb.me/e/3Purqn81P>).



#### *Svečka v podporo, spomin in kot upanje*

Mednarodna zveza za preprečevanje samomora tako kot vsako leto poziva, da ljudje na svetovni dan preprečevanja samomora na svojem oknu prižgejo svečko ob 20. uri po lokalnem času. Gre za gesto

v podporo preprečevanju samomora, poleg tega pa svečka gori tudi v spomin tistim, ki so umrli zaradi samomora ter kot upanje za njihove svojce.



Več na: <https://zivziv.si/obelezitev-svetovnega-dneva-preprecevanja-samomora-2022/>

## Uradna naznanitev 32. svetovnega kongresa Mednarodnega združenja za preprečevanje samomora

UP IAM Slovenskega centra za raziskovanje samomora 2. septembra pripravlja novinarsko konferenco za namen uradne naznanitve 32. svetovnega kongresa Mednarodnega združenja za preprečevanje samomora (IASP World Congress), ki bomo skupaj z združenjem IASP med 19. in 22. septembrom 2023 gostili v Piranu.

**URADNA NAZNAVITEV  
32. SVETOVNEGA KONGRESA  
MEDNARODNEGA ZDRUŽENJA ZA  
PREPREČEVANJE SAMOMORA**

**NOVINARSKA KONFERENCA  
OB 10. SEPTEMBRU  
SVETOVNEM DNEVU  
PREPREČEVANJA SAMOMORA**

**2. SEPTEMBER 2022, 11:00**  
**CUKRARNA BAR (POLJANSKI NASIP 40,  
1000 LJUBLJANA) IN PREKO SPLETA**

Mednarodno združenje za preprečevanje samomora (IASP) in Slovenski center za raziskovanje samomora, ki deluje v okviru Inštituta Andrej Marušič (IAM) Univerze na Primorskem (UP), bosta v letu 2023 gostila 32. Svetovni kongres Mednarodnega združenja za preprečevanje samomora (IASP World Congress), ki bo med 19. in 22. septembrom 2023 potekal v Piranu.

Že tradicionalni biennialni Svetovni kongres Mednarodnega združenja za preprečevanje samomora je priložnost za druženje z raznoliko skupnostjo akademikov, raziskovalcev ter drugih strokovnjakov s področja preprečevanja samomorilnega vedenja. Kot tak predstavlja bogato platformo za izmenjavo znanja ter širjenje lokalnih, nacionalnih in mednarodnih strategij za preprečevanje samomora.

Uradna naznanitev bo namenjena predstavitvi vsebine kongresa, vključno z govorniki in sponzorji ter priložnosti za sodelovanje z gostujočimi govorniki: prof. Roryem O'Connorem, predsednikom IASP-a, prof. Diegom De Leom ter go. Devoro Kestel, predstavnico Svetovne zdravstvene organizacije (WHO). Pridružite se nam na jutranjem druženju, da izveste, kako lahko tudi vi sodelujete in soustvarjate ta edinstveni dogodek.

Uradna naznanitev bo potekala v angleškem jeziku.

Na novinarski konferenci bodo sodelovali predstavniki Nacionalnega inštituta za javno zdravje, UP IAM Slovenskega centra za raziskovanje samomora, Slovenskega združenja za preprečevanje samomora ter Nacionalnega združenja za kakovost življenja Ozara Slovenija.

Predstavniki omenjenih organizacij, namenjenih preprečevanju samomorilnega vedenja v Sloveniji, bodo predstavili aktivnosti, ki so jih z namenom preprečevanja samomora pripravili v preteklem letu ter aktivnosti, ki jih načrtujejo ob 10. septembru, svetovnem dnevu preprečevanja samomora. Prav tako bo novinarska konferenca priložnost za predstavitev demografskih podatkov o samomoru v Sloveniji v letu 2021 ter za razpravo o načinih in možnostih preprečevanja samomorilnega vedenja v prihodnosti.

Novinarska konferenca bo potekala v slovenskem jeziku.



**Priloga 1 – Aktivnosti Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ)**

**Podatki o samomoru v Sloveniji, trend umrljivosti zaradi samomora in aktualne aktivnosti NIJZ na področju preprečevanja samomora**




Leta 2021 je samomorilni količnik v Sloveniji (število umrlih zaradi samomora na 100.000 prebivalcev) znašal 20,50 (31,94 za moške in 8,96 za ženske). V absolutnih številkah to pomeni, da je zaradi samomora v letu 2021 umrlo 432 oseb (od skupno umrlih 23 261 v letu 2021), od tega je bilo 338 moških in 94 žensk. Samomorilni količnik, ki smo ga zabeležili v letu 2021, je v primerjavi z letom 2020 nekoliko višji (Tabela 1). Samomorilni količnik v letu 2021 je pri nekaterih starostnih skupinah višji od povprečja 2010 – 2021, pri nekaterih skupinah pa je nižji. Nižji samomorilni količnik od povprečja smo zabeležili v starostni skupini 20-29 let, 40-49 let, 65-74 let. Nekoliko višji količnik od povprečja je opazen pri starostni skupini 15 – 19 let ter pri starostnih skupinah 50 in več, oziroma v najvišjih starostnih skupinah. Gibanje samomorilnega količnika pri teh starostnih skupinah (mladi in nad 50 let) je bilo v preteklih letih najbolj nestabilno, saj je med posameznimi leti prihajalo do velikih nihanj bodisi navzgor ali navzdol. Pri zaključevanju in interpretaciji o trendu umrljivosti zaradi samomora v teh starostni skupini je zato potrebna previdnost, predvsem pri interpretaciji števila smrti pri mladih, ker gre za nizke številke.

Vsa prizadevanja na področju preprečevanja samomora bi bila težje izvedljiva, če ne bi mediji prepoznali svoje vloge in odgovornosti pri tem. Eden izmed vidikov, ki lahko pomembno doprinesejo k temu, da prihodnje leto ne bomo zabeležili dodatnega prirasta v številu samomorov, je poročanje o (i) preverjenih dejstvih (o samomoru nasplošno, kot tudi o povezavi med Covidom in samomori, ki je vse prej kot neposredna), (ii) nesenzacionalistično poročanje, (iii) poročanje o zgodbah posameznikov, ki so kljub stiskam uspešno okrevali in (iv) navajanje virov pomoči.

**Doc. dr. Saška Roškar z Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ)** je povedala: *»Pri razlagi takšnih nihanj oziroma odstopanj med posameznimi leti (bodisi v smeri upada ali v smeri porasta števila) ostajamo previdni in enoznačni zaključki niso mogoči. Samomor je namreč posledica zapletenega in hkratnega delovanja več dejavnikov in težko ali sploh nemogoče je določiti en vzročni dejavnik. Na ravni populacije je bilo v lanskem letu 63 smrti več zaradi samomora, kar je veliko. Nenazadnje to pomeni tudi 63 več družin, ki ji je samomor prizadel. Hkrati pa je na ravni posameznika in njegovih bližnjih, že prirast za eno smrt zaradi samomora letno, nenadomestljiva izguba za tiste, ki se s tem soočijo. Zakaj v letu 2021 takšen porast, ne vemo. Dejstvo je, da smo kot družba že dve leti izpostavljeni specifičnemu dejavniku, pandemiji Covida-19. Zato se mogoče na prvo žogo zdi, da je razlog povečanja števila samomorov zelo očiten. A takšno neposredno in*

poenostavljeno sklepanje bi bilo napačno, hkrati pa bi lahko tudi zelo neugodno, zastrašujoče vplivalo na ljudi. Zagotovo se je povečalo število duševnih stisk, kar pa zadeva število smrti zaradi samomora, so raziskovalci v tujini, kot tudi mi v Sloveniji ugotavljali, da tekom trajanja pandemije – vsaj v prvih 15 mesecih – do povečanja števila samomorov ni prišlo. Že lansko leto pa smo izpostavljali, da ne vemo, kakšni bodo dolgoročni vplivi pandemije, npr. spremenjena gospodarska in ekonomska situacija na samomorilni količnik. Nemogoče je zaključiti, ali je porast števila samomorov v lanskem letu kakorkoli povezan s pandemijo ali je posledica slučajnih nihanj med leti, ki smo jih opažali tudi že kdaj v preteklosti in so pravzaprav pričakovana, kot tudi ne vemo, v katero smer se bo trend obrnil v prihodnjem letu. Tisto, kar pa vemo, je, da moramo zdaj bolj kot kadarkoli prej, svoje napore usmeriti v preprečevanje samomora in ti napor, če naj so uspešni, morajo biti plod sodelovanja različnih sektorjev, ne samo zdravstva. Primer takšnega sodelovanja so denimo aktivnosti v okviru Resolucije nacionalnega plana za duševno zdravje – MIRA, znotraj katerega je eno izmed prioritetenih področij tudi področje preprečevanja samomora. Na NIJZ v sklopu resolucije koordiniramo interdisciplinarno skupino za preprečevanje samomora, v kateri so predstavniki različnih sektorjev, od novinarjev, komunikologov, kriminalistov, kliničnih psihologov, predstavnikov šolstva, javnozdravstvenikov. Poleg raziskovalne dejavnosti umerjene na področje samomora, smo trenutno tako usmerjeni predvsem v tri naloge in sicer (i) program psihološke prve pomoči za splošno javnost, (ii) aktivnosti postvencije (pomoč bližnjim po samomoru) v šolskem okolju in (iii) omejevanje dostopnosti do sredstev za samomor. Zavedamo se pomena sodelovanja zato večino teh nalog opravljamo v sodelovanju z drugimi inštitucijami in organizacijami.

**Tabela 1. Količnik samomora (število umrlih zaradi samomora na 100.000 prebivalcev letno; skupaj, moški, ženske) v Sloveniji med leti 2010–2021**

Leto				Razmerje m/ž
2010	20,3	33,11	7,73	4,3
2011	21,29	34,27	8,58	3,9
2012	21,40	35,67	7,70	4,6
2013	21,76	35,42	8,37	4,2
2014	18,81	31,79	6,05	5,2
2015	20,60	32,57	8,84	3,7
2016	17,97	28,71	7,40	3,8
2017	19,89	31,87	8,08	3,8
2018	17,08	26,68	7,60	3,5
2019	18,86	29,35	8,34	3,5
2020	17,57	27,98	7,08	3,9
2021	20,50	31,94	8,96	3,6

Vir: Baza umrlih NIJZ

## **Priloga 2 – Aktivnosti Slovenskega združenja za preprečevanje samomora**

### **Slovensko združenje za preprečevanje samomora /Center za psihološko svetovanje Posvet – Tu smo zate**

Slovensko združenje za preprečevanje samomora že 16 let v Sloveniji vzdržuje in širi mrežo psiholoških svetovalnic Centra za psihološko svetovanje Posvet – Tu smo zate. Od septembra 2021 v Sloveniji deluje 18 svetovalnic, v treh (Ljubljana, Celje, Portorož) pa nudimo pomoč tudi mladostnikom. Število klientov se povečuje, v letu 2021 smo izvedli 4951 svetovanj ter s tem pomagali 2703 klientom. Svetovanje je za kliente dostopno in brezplačno ter poleg strokovne pomoči predstavlja primer dobre prakse pri ozaveščanju lokalne skupnosti o pomenu duševnega zdravja.

Hitra, dostopna in dobro organizirana strokovna pomoč ima veliko vlogo pri preprečevanju samomorilnega vedenja saj se srečujemo tudi s hujšimi stiskami, ko klienti že razmišljajo o samomoru. Če gre za začetke samomorilnih ideacij, kjer lahko pomaga strokovno voden pogovor in čustvena podpora, ostaja klient v obravnavi na Posvetu; če pa gre za resnejše težave z jasno izoblikovanimi mislimi na samomor in celo načrtom, kako ga izvesti, pa je nujna takojšnja napotitev v ustrezne specialistične službe (psihiater). Pomemben del preventivnega dela pri samomorilni ogroženosti, ki jo opravljajo svetovalci Posveta, je prav tovrstno pravočasno odkrivanje in napotitev v ustrezno obravnavo.

Težave, zaradi katerih klienti poiščejo pomoč v svetovalnicah Centra za psihološko svetovanje, so različne. Najpogosteje so to problemi v partnerskem odnosu ali v širši družini. Težave v partnerskem odnosu se lahko pojavijo v obdobju načrtovanja in organiziranja skupnega življenja, ko se partnerja soočata z razlikami v pričakovanjih, vrednotah, navadah, načinih reševanja problemov. Lahko pa nastopijo tudi kasneje, ko se pari oziroma družine se srečujejo z različnimi spremembami: rojstvom prvega otroka, staranjem staršev in povečano skrbjo zanje, odraščanjem otrok in sindromom »praznega gnezda«, ko otroci odidejo od doma, upokojitvijo.

Pogosto so razlog za iskanje individualne strokovne pomoči različni strahovi, ki izvirajo iz posameznikovih bolečih izkušenj v preteklosti in ga ovirajo pri vključevanju v širše okolje. Težave so lahko povezane s študijem, z uveljavljanjem na delovnem mestu, z navezovanjem stikov z ljudmi, z negotovostjo vase, s pretirano skrbjo zase in/ali za svoje bližnje.

Klienti pogosto opisujejo znake depresivnega razpoloženja in /ali stopnjevano tesnobo ter jih povezujejo s težkimi in neprijetnimi življenjskimi situacijami. Pogosto so takšni dogodki

(individualne krize) smrt bližnje osebe, bolezen, razveza oziroma prekinitev partnerskega odnosa, izguba službe in/ali finančnih sredstev, izguba samospoštovanja, socialnega statusa, izpostavljenost nasilju, itd.. Tudi dolgo časa trajajoča epidemija korona virusa je pri nekaterih klientih zamajala prepričanje, da živijo v varnem in predvidljivem okolju ter pri njih stopnjevala občutke negotovosti. Občutki osamljenosti pa so vedno pogostejši razlog za iskanje psihološke pomoči.

Ob Svetovnem dnevu preprečevanja samomora želimo poudariti, da je strokovno pomoč dobro poiskati čim prej, še preden se zaradi čustvene stiske osnovnemu problemu pridružijo dodatne težave. Poleg tega razrešitev krize prinese koristne izkušnje za reševanje problemov v prihodnosti in pripomore k večjemu zaupanju v lastne sposobnosti. Nujno pa je poiskati pomoč strokovnjaka takrat, kadar stiska prizadene življenje posameznika do te mere, da se pojavijo motnje spanja (nespečnost ali umikanje v spanje), motnje apetita (izguba ali pretirana ješčnost), brezvoljnost (opuščanje delovnih in /ali družinskih obveznosti), izguba zanimanja za dejavnosti, izogibanje stikom z bližnjimi, huda tesnoba, nemir, razdražljivost, ali že omenjene dileme glede smisla življenja in razmišljanja o umiku iz življenja (misli o samomoru).

Posameznik, ki je v čustveni stiski, pogosto odlaša z obiskom pri strokovnjaku; pomagajo mu lahko bližnji (družina, prijatelji, sodelavci, nadrejeni,...), ki pri njemu opazijo spremembe in so zanj zaskrbljeni. Odkrit pogovor in tudi konkretna pomoč (npr. spremljanje na prvi obisk pri strokovnjaku) bosta pri tem v veliko pomoč.

Na svetovanje v Celju, Laškem in Mozirju se klienti lahko naročijo po telefonu 031 778 772 vsak delovni dan ali po e-pošti [svetovalnica@nijz.si](mailto:svetovalnica@nijz.si), za svetovalnice v Ljubljani in ostalih krajih (Idrija, Ilirska Bistrica, Jesenice, Kranj, Maribor, Murska Sobota, Nova Gorica, Novo mesto, Postojna, Portorož, Sevnica, Slovenj Gradec, Tolmin, Zagorje ob Savi) pa po telefonu 031 704 707 vsak delovni dan med 8. in 20. uro ali po e-pošti [info@posvet.org](mailto:info@posvet.org).

Program Psihološko svetovanje posameznikom, parom in družinam financirajo Ministrstvo za zdravje, Fiho fundacija, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Mestna občina Ljubljana, Mestna občina Kranj in več kot 80 drugih občin, prostovoljne donacije in prispevki posameznikov. Več na [www.posvet.org](http://www.posvet.org)

*Anamarija Zavasnik  
Prof. dr. Onja Tekavčič Grad  
Mojca Vatovec*

### **Priloga 3 – Aktivnosti Nacionalnega združenja za kakovost življenja, OZARA**

OZARA Slovenija je na področju duševnega zdravja aktivna že skoraj 30 let, v letu 2022 pa smo sodelovali v zanimivem regionalnem raziskovalnem projektu, ki se je osredotočal na depresijo in je bil junija predstavljen na forumu Globsec 2022 v Bratislavi. Depresija je namreč še vedno med glavnimi dejavniki tveganja za samomor. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije naj bi bila prav depresija tesno povezana s 60% vseh samomorov, stigma, ki je z njo povezana, pa ljudem preprečuje, da bi pravočasno poiskali pomoč.

Predsednik naše organizacije, mag. Bogdan Dobnik, je aktivno sodeloval na okrogli mizi Spotlight on Depression Care in Central and Eastern Europe and Baltics, ki je v začetku meseca junija potekala v okviru prej omenjenega foruma v Bratislavi. Predstavil je predloge za izboljšanje in prenovo sistema oskrbe ljudi z depresijo v tem delu Evrope ter predstavil t.i. Memorandum za bolnike, ki so ga pripravile in podpisale vse najpomembnejše organizacije bolnikov (skupaj več kot 20), dejavne na področju duševnega zdravja v Srednji in Vzhodni Evropi ter v Baltskih državah. V Memorandumu so navedena vsa najpomembnejša priporočila, ki preverjeno pomagajo ljudem z depresijo, politične odločevalce pa so z dokumentom pozvali k nadaljnjemu ukrepanju za izboljšanje oskrbe in življenja ljudi s to pogosto boleznijo. Na dogodku je naš predstavnik Memorandum simbolično predal prisotnim političnim odločevalcem ter predstavniku Svetovne zdravstvene organizacije. Z njegovim sprejetjem so se zavezali, da bodo še naprej vlagali v izboljšanje oskrbe bolnikov v državi iz te regije. Našo iniciativo je podprl generalni direktor Svetovne zdravstvene organizacije dr. Tedros A. Ghebreyesus, s katerim smo se imeli predstavniki organizacij priložnost osebno srečati na posebnem sestanku, na katerem smo spregovorili o urejenosti področja duševnega zdravja v državah, v katerih delujemo, ter izzivih za prihodnost.

V letošnjem letu smo v združenju OZARA Slovenija nadaljevali z izvajanjem preventivnih aktivnosti za krepitev duševnega zdravja otrok in odraslih. Po izdaji številnih publikacij, katerih namen je otrokom približati težko razumljivi svet duševnih motenj, smo izdali posebno knjižico oziroma delovni zvezek z naslovom [Kresnička in njena lučka](#), ki je nastala izpod rok ga. Aurelije Jurca, profesorice socialne pedagogike. Knjižica, ki je v svojem bistvu metodični pripomoček, na interaktiven način spodbuja različne načine komunikacije med otrokom in njegovim staršem z depresijo. Gre za pravljico, skozi katero se prepletajo razne aktivnosti, pri kateri npr. otrok zapiše/nariše, kako se počuti, enako stori mama/cela družina; napiše seznam stvari, ki jih rada počneta skupaj, ko se starš počuti dovolj močnega za to ipd. Knjižica je zasnovana na načelih socialno pedagoške stroke in ima v ozadju nastanka tudi teoretično podlago in primere iz prakse. V spremni besedi je asist. mag. Simona R.



Ožek, prof. soc. pedagogike zapisala, da knjižica »predstavlja učinkovit način, kako ohranjati ustrezen odnos med starši in otrokom, tudi, ko se med njima pojavi depresija, kar predstavlja varovalni dejavnik za zdrav psihosocialni razvoj otroka v prihodnje.« Zaradi velikega povpraševanja pa smo ob podpori fundacije FIHO uspeli ponatisniti tudi slikanico za otroke z naslovom [Očka nikdar ni utrujen!](#), s katero želimo najmlajšim predstaviti zagonetno naravo bipolarnе motnje. V predgovoru je prof. dr. Rok Tavčar zapisal, da je za otroke in mladostnike staršev z duševno motnjo »še kako pomembno, da se jim na primeren način pojasni, kaj se dogaja z njihovimi starši.« Obe knjigi sta na voljo brezplačno, naročite pa ju lahko na elektronskem naslovu [info@ozara.org](mailto:info@ozara.org) ali telefonski številki 02 33 00 444.

*Mag. Bogdan Dobnik*

## Priloga 4 – Aktivnosti Slovenskega centra za raziskovanje samomora, Inštitut Andrej Marušič, Univerza na Primorskem

Ob obeležitvi svetovnega dne preprečevanja samomora izdajamo knjigo *Po koncu* avtorice izr. prof. dr. Vite Poštuvan. Knjiga *Po koncu: žalovanje in integracija po samomoru* je namenjena vsem, ki se z žalovanjem srečujejo pri svojem strokovnem delu, kjer poskušajo razumeti, kako boleča je izguba bližnjega in morda žalujočim tudi nuditi podporo. Avtorica je ob izdaji poudarila: »Knjiga na eni strani



*integrira široko paleto vključenih, ki se jih smrt dotakne, ter na drugi strani daje vpogled v to, kako lahko vedenje širše socialne mreže vpliva na žalujoče in kako je primerneje ravnati, da so žalujočim drugi najbolj v podporo. Med drugim je knjiga namenjena tudi žalujočim in njihovim družinskim članom, ki bodo morda med branjem zbranih in analiziranih izkušenj te študije, prepoznali tudi svoje doživljanje. Veliko bo že, če bodo lahko uvideli, da v stiski niso sami*«. Knjiga je na voljo tudi v e-obliki na strani Založbe Univerze

na Primorskem: <https://zalozba.upr.si/ISBN/978-961-293-066-0/mobile/index.html>

### Projekti, ki jih izvajamo za preprečevanje in preučevanje samomorilnega vedenja

Podstran **iživ** (<https://zivziv.si/iziv/>) nadgrajuje spletno platformo za preprečevanje samomora Živ? Živ!. Z interaktivno zasnovo je iživ namenjen ozaveščanju o samomorilnem vedenju, prepoznavanju ogroženih posameznikov, in deljenju informacij o tem, kako ukrepati, ko prepoznamo osebo v stiski. Prve vsebine na spletnega orodja iživ so bile dostopne 10. septembra preteklega leta, od takrat pa smo jih dopolnjevali in evalvirali. Zasnova takšnega spletnega orodja je



zahtevala interdisciplinarno povezovanje strokovnjakov s področja duševnega zdravja, psihologije, suicidologije, oblikovanja in razvijanja spletnih strani. Prvi rezultati evalvacije kažejo, da so udeleženci, ki so uporabljali iživ, v primerjavi z neuporabniki imeli višje samoocenjene kompetence prepoznavanja in naslavljanja samomorilnega vedenja ter izražali višjo stopnjo pripravljenosti za pogovor o tej temi. Rezultati študije so bili že predstavljeni na 19. Evropskem simpoziju o samomoru in samomorilnem vedenju na Danskem.

Mladim približujemo tematiko duševnega zdravja preko različnih projektov. Projekt **A (se) štekaš?!?** Integriran pristop krepite duševnega zdravja in preprečevanje samomorilnega vedenja za mladostnike (<https://zivziv.si/a-se-stekas/>) izvajamo že več kot desetletje. Delavnice v projektu so vezane na različna področja duševnega zdravja, osredotočajo pa se na preprečevanje samomorilnega vedenja med mladimi. V šolskem letu 2021/2022 smo v okviru projekta na šolah po vsej Sloveniji izvedli 186 delavnic za mladostnike v katerih je

# A (se) štekaš?!?

INTEGRIRAN PRISTOP KREPITVE DUŠEVNEGA ZDRAVJA IN  
PREPREČEVANJA SAMOMORILNEGA VEDENJA ZA MLADOSTNIKE

sodelovalo 953 mladostnikov. Z aplikacijo vprašalnikov smo prepoznali veliko število mladostnikov s povečanim tveganjem

za razvoj samomorilnega vedenja, ter nudili podporo šolam pri naslavljanju stisk teh mladostnikov. Za mladostnike smo pripravili tudi nagradni natečaj na temo soočanja s stisko, pri katerem je sodelovalo 38 učencev in dijakov, ki so pripravili 40 različnih literarnih in video prispevkov. Izvedli smo 15 izobraževanj za učitelje in druge delavce VIZ, 4 predavanja za starše in dve predavanji za splošno javnost, s skupno več kot 700 udeleženci za ozaveščanje o tej temi. Želimo si, da bomo s podporo Ministrstva za zdravje lahko s projektom nadaljevali tudi v prihodnje. V januarju 2022 smo izpeljali povezan projekt **Podpora mladim (PoMlad)** iz kataloga KATIS, ki se ga je udeležilo 25 šolskih svetovalnih delavcev iz različnih koncev Slovenije. Več o tem: <https://zivziv.si/smrt-v-solskem-okolju/>.



V preteklem letu smo zaključili tudi projekt **A (te) štekam?!?** - Novi pristopi k prepoznavi in preprečevanju samomorilnega vedenja in drugih dejavnikov tveganja na področju duševnega zdravja mladostnikov (<https://zivziv.si/a-te-stekam/>). V projektu je sodelovalo 545 osnovnošolcev in srednješolcev, med katerimi je 4,6% vključenih mladostnikov poročalo o izkušnji poskusa samomora. Mnogi mladostniki žal še vedno ne prepoznavajo razsežnosti svoje stiske in posledično ne dobijo ustrezne oskrbe. Na podlagi izsledkov smo oblikovali priročnik Samomorilno vedenje mladostnikov: Razvoj in implementacija preventivno-intervencijskih programov (v tisku). V sklopu preučevanja in preizkušanja različnih strategij ocenjevanja samomorilne ogroženosti mladostnikov v stiski smo sodelovali tudi s 304 mladostniki, ki so bili hospitalizirani na pedopsihiatričnih oddelkih.

V pomladanskih mesecih leta 2022 smo širši javnosti ponovno ponudili brezplačni 8-tedenski spletni **Program NARA – Na čuječnosti temelječe soočanje z vsakdanjikom (med epidemijo)** (<https://zivziv.si/program-nara-brezplacno-na-spletu/>). Tudi letos se je v program vključilo veliko število zainteresiranih posameznikov, ki so s sodelovanjem z programom razvijali pomembne veščine za soočanje s stresnimi življenjskimi situacijami. Odzivi udeležencev so bili zelo pozitivni in večina je v evalvaciji izrazila, da jim bodo pridobljena znanja in veščine koristile pri soočanju z vsakdanjikom, duševnimi ali telesnimi težavami. Kljub omejitvam ob izvajanju programa preko spleta je takšna oblika za številne posameznike edina ali najbolj optimalna možnost spoznavanja s takimi vsebinami. Spletni program NARA tako ostaja na programu tudi v prihodnje.



V okviru projekta **Človek v primežu COVID-19: psihološke posledice epidemije in preventivnih zaščitnih ukrepov za zajezitev širjenja okužb** (<https://zivziv.si/projekti/#clovek19>), skupaj s sodelujočima raziskovalnima organizacijama (NIJZ in UL FF), skušamo raziskati (dolgoročne)

psihološke posledice epidemije in s tem povezanih preventivnih zaščitnih ukrepov. Prve analize podatkov, kažejo, da se je med v času epidemije povišala stopnja osamljenosti ter samomorilne ideacije med starejšimi. Nižji nivo subjektivnega blagostanja smo pred in med epidemijo v primerjavi z moškimi zaznali pri ženskah, ki so med epidemijo izkazovale tudi več simptomov depresije, tesnobe in stresa. Hkrati v študiji ugotavljamo, da se je zaradi ukrepov, ki so bili usmerjeni v povečevanje socialne izolacije, pri vseh proučevanih starostnih skupinah pojavila stiska zaradi spremenjenih in okrnjenih socialnih odnosov, pogosto so stisko predstavljali tudi neustrezno in nejasno sporočeni ukrepi ali preveliko število le-teh. Sprejeti ukrepi so se pogosto povezovali tudi s preobremenjenostjo različnih ranljivih skupin (npr. preobremenjenost otrok, mladostnikov ali mladih odraslih zaradi šole in študija na daljavo, preobremenjenostjo odraslih zaradi dvojne vloge ipd.). Je pa epidemija imela tudi nekatere pozitivne posledice, ki jih je dobro ohranjati.

**ČLOVEK-19**  
**Človek v primežu COVID-19:**  
Psihološke posledice epidemije in preventivnih  
zaščitnih ukrepov za zajezitev širjenja okužb



TRIPLE i  
in suicidology

intuition  
imagination  
innovation

Tudi letos smo letno konferenco **Triple I v suicidologiji** (<https://zivziv.si/triple-i-2022/>) izvedli v spletni obliki. Konferenco že 13 let uspešno gostimo v spomin pokojnemu prof.

Andreju Marušiču. Primarno je bila namenjena strokovnjakom iz Slovenije, zdaj pa udeleženci prihajajo večinoma iz tujine, še posebej iz držav v razvoju – kar nas še dodatno motivira pri izvajanju.

*Izr. prof. dr. Vita Poštuvan*

## **Priloga 5 – Viri pomoči**

Če pri vašem svojcu, znanцу ali prijatelju opazite znake ali simptome stiske ali depresije, jih spodbudite, da poiščejo strokovno pomoč. Na iste vire pomoči se lahko obrnete, če to opazite pri sebi.

### **Viri pomoči**

Prvi vir strokovne pomoči je izbrani osebni zdravnik. Po potrebi bo predpisal zdravljenje, napotil k specialistu (kliničnemu psihologu ali psihiatru) ali na druge oblike pomoči. Klinični psihologi in psihiatri delujejo v okviru zdravstvenih domov, psihiatričnih bolnišnic in kot zasebni izvajalci s koncesijo ali brez nje. Za nosečnice in ženske po porodu je na voljo seznam s kontakti nekaterih izmed teh strokovnjakov, ki se še posebej posvečajo oziroma so naklonjeni tej populaciji.

Kadar je stiska zelo huda in vaš osebni zdravnik ni dosegljiv, se lahko obrnete neposredno na:

- dežurnega zdravnika,
- dežurno ambulanto najbližje psihiatrične bolnišnice,
- reševalno službo (112) ali
- urgentno psihiatrično ambulanto v Centru za izvenbolnišnično psihiatrijo v Ljubljani (01/4750 670).

Za podatke o ustreznih oblikah pomoči ali samo za podporo in pogovor se lahko obrnete tudi na

### **TELEFONE ZA POMOČ V STISKI**

- **112** – Center za obveščanje (za takojšnjo nujno pomoč)
- **116 123** – Zaupni telefon Samarijan in Sopotnik (24h/dan)
- **116 111** – TOM – telefon za otroke in mladostnike (vsak dan med 12. in 20. uro)
- **01 520 99 00** – Klic v duševni stiski (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj)
- **031 233 211** – Ženska svetovalnica – krizni center (24h/dan)

Pomoč je na voljo tudi v kateri izmed svetovalnic v mreži psiholoških svetovalnic Posvet.

Svetovanje za odrasle izvajajo na lokacijah v Ljubljani, Kranju, Celju, Postojni, Slovenj Gradcu, Novi Gorici, Murski Soboti, Sevnici, Portorožu, Idriji, Mariboru, Zagorju ob Savi, Laškem, Novem mestu, Tolminu, Ilirski Bistrici, Mozirju in na Jesenicah. Svetovanja za mladostnike od 14 do 18 let v akutni čustveni stiski so na voljo v Ljubljani, Celju in Portorožu. Informacije: [posvet.org](http://posvet.org)

\*\*\*