

10. september – svetovni dan preprečevanja samomora

Anka Zavasnik, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.

predsednica Slovenskega združenja za preprečevanje samomora

Svetovni dan preprečevanja samomora zaznamujemo že od leta 2003, ko sta Mednarodna zveza za preprečevanje samomora (IASP) in Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) izbrali 10. september za dan, namenjen ozaveščanju družbe o pomenu preprečevanja samomora. Dejavnosti, ki potekajo v deželah po vsem svetu, imajo različne vsebine: od ritualov (kot je na primer prižiganje sveč), namenjenih spominu na bližnje, ki so storili samomor, organizacije predavanj za širšo javnost in/ali strokovnjake, poročanja v medijih o možnostih in pomenu preprečevanja samomora, organizacije različnih športnih in kulturnih dogodkov, povezanih s temo samomora

Letos sta IASP in SZO predlagala skupno akcijo Prekolesarimo svet, v kateri bi udeleženci skupaj prekolesarili vsaj 40075 km, kolikor znaša obseg Zemlje, in tako simbolizirali povezanost vsega sveta v prizadevanju za preprečevanje samomora.

Akciji se je pridružila tudi Slovenija, ki ji je s sodelovanjem štirih različnih inštitucij uspelo v svetovni sklad prispevati več kot 30000 prekolesarjenih kilometrov. Skupno delo strokovnjakov z Nacionalnega inštituta za javno zdravje, Ozare Slovenija, Slovenskega centra za raziskovanje samomora z Inštituta Andreja Marušiča Univerze na Primorskem in Slovenskega združenja za preprečevanje samomora sta vodili Saška Roškar (NIJZ), nacionalna predstavnica Slovenije v Mednarodni zvezi za preprečevanje samomora, in Vita Poštuvan (SCSR UP IAM). Informacije o akciji, prijava udeležencev in poročanje o prevoženih kilometrih pa so potekale prek spletnih strani naštetih inštitucij.

Morda se na prvi pogled hitro postavi vprašanje, kakšen smisel imajo takšne akcije in kaj ima kolesarjenje skupnega s preprečevanjem samomora? Odzivi udeležencev so dali jasen odgovor. Pomembno je, da so se akcije udeležili moški, ki jih je sicer težko vključiti v preventivne in terapevtske dejavnosti. Sklepamo lahko, da je tak način sodelovanja zanje zanimiv in jim omogoča izražanje čustev (izkazano v spontano napisanih sporočilih). Lahko te informacije predstavljajo osnovo za oblikovanje moškim primernejših psihoterapevtskih tehnik?

Je zgolj slučaj, da je v osrednjem slovenskem dnevniku Delo prav ob svetovnem dnevu preprečevanja samomora začel v podlistku izhajati roman Jay Asher Trinajst razlogov, ki opisuje doživljanje mladostnice v obdobju pred samomorom? Upam in verjamem, da je odločitev za objavo bolj povezana s spremembami

stališč do samomora, ki v naši družbi postaja vedno manj tabuiziran tudi zaradi številnih preventivnih dejavnosti slovenskih suicidologov že vse od sredine prejšnjega stoletja.

Povezanost, ki je osrednji pojem letošnje akcije, je za preprečevanje samomora ključna na več ravneh. Za posameznika v stiski lahko predstavlja povezanost z bližnjimi motiv za življenje. Povezanost med samomorilno ogroženim posameznikom in zdravstvenim sistemom zagotavlja pravočasno in učinkovito zdravljenje. Povezanost različnih služb v javnem sektorju omogoča, da je strokovna pomoč samomorilno ogroženim osebam dostopna 24 ur dnevno in brez administrativnih ovir. Povezovanje in sodelovanje inštitucij in strokovnjakov suicidologov na nacionalni in mednarodni ravni pa pospešuje pretok znanja in zagotavlja visoko raven strokovne doktrine na področju raziskovanja, preprečevanja in klinične prakse.

Velik delež teh povezav je bil v Sloveniji vzpostavljen že v drugi polovici prejšnjega stoletja in uspešno prenesen v našo novo, samostojno državo. Tako dve za preprečevanje samomora zelo pomembni službi letos praznujeta visoki obletnici delovanja: Center za izvenbolnišnično psihiatrijo 60 let in Enota za krizne intervencije 40 let. Prav kmalu, januarja 2015, pa bo poteklo 35 let od ustanovitve Klica v duševni stiski – prve telefonske krizne linije v Sloveniji. S tako dobro organizirano mrežo pomoči in raziskovalno dejavnostjo so si slovenski suicidologi pridobili izjemen ugled tudi v Mednarodni zvezi za preprečevanje samomora. Še vedno ga ohranjamo, saj je na 15. evropskem simpoziju o preprečevanju samomorilnega vedenja, ki je potekal konec avgusta v Talinu v Estoniji, s svojimi prispevki sodelovalo kar osem strokovnjakov iz Slovenije.

Je dovoljeno upati, da bo tudi v prihodnosti Slovenija zagotavljala hitro in dostopno strokovno pomoč samomorilno ogroženim osebam? Omogočala razvoj in delovanje novih raziskovalnih centrov ter podpirala širjenje različnih oblik pomoči tudi v nevladni sektor? Poskrbela za izobraževanje suicidologov (raziskovalcev in klinikov) in jim še naprej omogočala sodelovanje v mednarodnih projektih?

Vse to je nujno potrebno, saj je število umrlih zaradi samomora, kljub nekoliko nižjemu samomorilnemu količniku (21,76 za leto 2013), še vedno previsoko; leta 2013 je po podatkih NIJZ v Sloveniji umrlo 361 moških in 87 žensk.