

Priloga 2 – Poslanica Mednarodne zveze za preprečevanje samomora, prvi del

Preprečevanje samomora ostaja vsestranski izziv. Ne glede na starostno skupino je samomor vsako leto med 20 vodilnimi vzroki umrljivosti na svetu. Zaradi samomora vsako leto umre več kot 800.000 ljudi, kar pomeni, da se vsakih 40 sekund zgodi en samomor nekje na svetu.

Vsaka oseba, ki umre zaradi samomora, je nekemu predstavljala nekoga pomembnega. Partnerja, otroka, starša, prijatelja ali znanca. Vsak samomor zato čustveno ali na kakšen drugačen način prizadene še okrog 135 oseb, ki so bile umrli osebi blizu. To pomeni, da je na letni ravni zaradi samomorilnega vedenja prizadetih okrog 108 milijonov oseb. Samomorilno vedenje se nanaša tako na samomor kot tudi na samomorilne misli in poskuse. Na vsak samomor se zgodi približno 25 poskusov samomora, še veliko večje število oseb pa se sooča z resnimi samomorilnimi mislimi.

Samomor je posledica sovplivanja genetskih, psiholoških, socioloških, kulturnih in drugih dejavnikov tveganja, ki se jim včasih pridruži še izkušnja travme ali izgube. Osebe, ki si vzamejo življenje, predstavljajo heterogeno skupino, saj je zgodba vsakega posameznika edinstvena in kompleksna, vzroki, ki so vodili k dejanju, pa večplastni. In ravno omenjena heterogenost predstavlja izziv za strokovnjake na področju preprečevanja samomora. Te izzive lahko premagamo z več-nivojskim in povezovalnim pristopom k preprečevanju samomora.

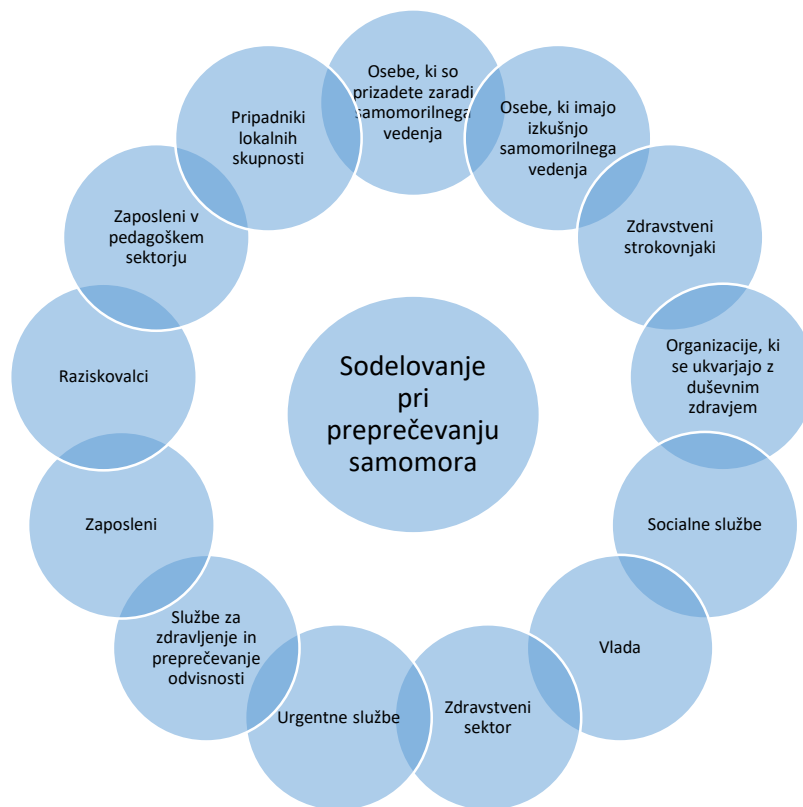
Samomor je pogosto možno preprečiti in eden izmed glavnih akterjev preprečevanja samomora ste tudi vi!

Obstaja namreč veliko stvari, ki jih za preprečevanje samomora lahko naredite oz. naredimo vsak dan in tudi ob svetovnem dnevu preprečevanja samomora, in sicer v različnih vlogah - kot člani skupnosti in družbe, v vlogi otroka, starša ali prijatelja, v vlogi znanca ali soseda. Prispevamo lahko k ozaveščanju o samomoru, se informiramo o vzrokih in opozorilnih znakih za samomorilno vedenje ter informacije posredujemo tudi drugim, pokažemo sočutje in skrb za ljudi iz naše okolice, ki so v stiski, si prizadevamo za destigmatizacijo duševnih težav in nenazadnje delimo tudi lastne izkušnje.

Za preprečevanje samomora je potreben trud. Pozitivni učinki truda so trajnostni in imajo lahko ogromen učinek. Vložen napor lahko pozitivno vpliva na ljudi v stiski in na njihove bližnje, na osebe, ki so dejavne na področju preprečevanja samomora, in nenazadnje na družbo kot celoto. Prizadevati si moramo za razvoj na dokazih temelječih pristopov preprečevanja samomora, pristopov, ki bodo dosegli osebe v stiski na vsakem koncu sveta.

Združevanje različnih moči je bistveno za preprečevanje samomora. Nujno je sodelovanje družin, prijateljev, sodelavcev, lokalnih skupnosti, zdravstvenih strokovnjakov, političnih uradnikov in vlade.

Preprečevanje samomora zahteva integrativne strategije, ki se usmerjajo na dejavnike na individualni, sistemski in lokalni ravni. Na podlagi izsledkov raziskav vemo, da je preprečevanje samomora veliko bolj učinkovito, če vključuje več nivojev in intervencij. Intervencije se morajo izvajati v skupnosti in vključevati socialne in politične reforme, kot tudi aktivnosti, ki so usmerjene neposredno na posameznika. Pri izpolnjevanju poslanstva preventive samomorilnega vedenja moramo delovati sodelovalno, usklajeno in multidisciplinarno – kot družba, kot organizacije, kot zakonodajno telo in pripadniki skupnosti (slika 4).



Slika 4. Sodelovanje različnih akterjev pri preprečevanju samomora

Vsakdo lahko prispeva k preprečevanju samomora. Samomorilno vedenje ne pozna meja in lahko prizadene vsakogar. Ljudje, ki imajo izkušnjo samomorilnega vedenja, imajo edinstveno vlogo pri preprečevanju samomora – njihov uvid in opis izkušnje sta neprecenljiva za oblikovanje preventivnih programov in drugih oblik pomoči osebam z izkušnjo samomorilnega vedenja in njihovim bližnjim. Vključevanje ljudi z osebno izkušnjo v raziskovanje, evalvacijo in intervencije, bi moralo biti osrednjega pomena za delo organizacij, ki naslavljajo preventivo na področju samomorilnega vedenja. Svetovni dan preprečevanja samomora letos tretje leto zapored obeležujemo z geslom »Skupaj za preprečevanje samomora«.

Ta slogan je bil izbran, ker osvetljuje najbolj pomemben del učinkovitega preprečevanja samomora – sodelovanje. Prav vsak od nas ima svojo vlogo pri tem in skupaj lahko naslovimo ter premagamo marsikateri izziv na področju preprečevanja samomorilnega vedenja.

Zato se nam 10. septembra in tudi že prej pridružite in bodite del skupnega truda pri preprečevanju samomora. Vabimo vas, da se udeležite kolesarske akcije »Prekolesarimo svet« kot tudi drugih aktivnosti, ki so navedene na <https://www.iasp.info/wspd2020/wspd-suggested-activities/>.