

Tekst: Andreja Čokl

Fotografije: Bojan Stepančič



Življenje je sestavljeno iz obdobij, ko so nam okoliščine naklonjene, in obdobij, ko se moramo spoprijemati z različnimi težavami. Ko smo v težki situaciji, se nam zapira pogled naprej in zdi se nam, da tavamo v temi. Čutimo nemoč, da bi karkoli spremenili. Sprašujemo se o svoji vrednosti, pomenu za druge in o smislu življenja. Okolice ne prosimo za pomoč, saj ji ne želimo biti v breme, prepričani smo tudi, da nam itak ne bi mogli pomagati. Počutimo se neznosno osamljene, zgublamo tla pod nogami, težave se le kopičijo in vse se vrti okoli njih. Napetost, ki jo nerazrešena kriza vzbuja, vpliva na fiziološke funkcije (spanje, apetit), omejuje pozornost in koncentracijo (kar povzroča težave pri delu ali učenju) in posameznika odmika od prijateljev in znancev, ki bi lahko pomagali.'

Tako stanje, ki lahko privede do samomora, opisujejo strokovnjaki, člani Slovenskega združenja za preprečevanje samomora (www.zrc-sazu.si/prepreci-samomor). Da so pogovori o tej za Slovence zelo boleči temi spet aktualni, so vzrok prazniki. Sploh božič je praznik, ki 'zahteva' družino, prijatelje, in osamljeni ljudje včasih žal ne najdejo drugega izhoda. Tudi mladi ljudje, ki so šele dobro začeli živeti, niso izjema.

ZASKRBLJUJOČA STATISTIKA ...

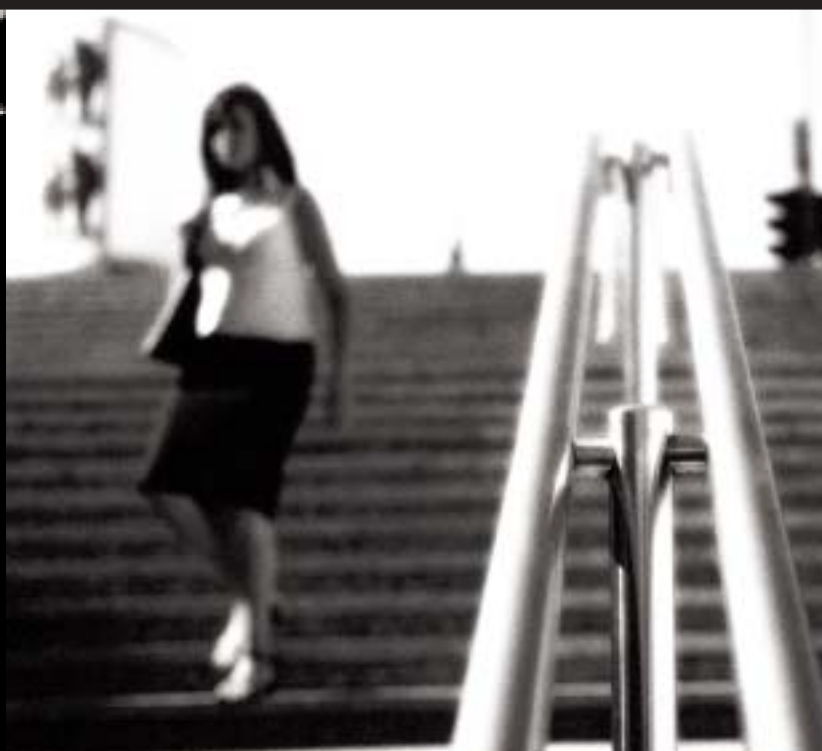
Slovenija sodi po številu samomorov v sam vrh držav, kot večkrat slišimo. Le v osmih državah na svetu imajo na sto tisoč prebivalcev več kot 20 samomorov letno. Med temi državami je tudi Slovenija, ki je s 30 samomori na sto tisoč prebivalcev na leto takoj za Litvo, Rusijo, Belorusijo, Latvijo, Estonijo, Ukrajino in Madžarsko. Če gremo še bolj v podrobnosti: Slovenija sodi po številu moških samomorilcev na sedmo, po številu ženskih samomorilk pa celo na tretje mesto na svetu. Vendar kljub temu število moških, ki si vzamejo življenje, še vedno krepko presega število žensk s tem načinom smrti – med približno 600 samomori, ki se v Sloveniji zgodijo vsako leto, jih le slabo četrtino naredijo ženske (vir: www.sigov.si/ivz/vsebine/dus_zdravje/samomor_slo.htm).

KDO IN ZAKAJ?

Največ samomorov storijo ljudje z nižjo izobrazbo in ljudje iz ruralnega okolja, pomemben vzrok je tudi alkoholizem. Stopnja samomorilnosti v Sloveniji se veča v smeri zahoda proti vzhodu, najbolj je s samomori obremenjena celjska regija. V Šmarju pri Jelšah, Trebnjem in Zagorju vsako leto naštejejo več kot 50

samomorov na sto tisoč prebivalcev, medtem ko jih je na Obali 'le' 15. Pogostnost samomorilnosti raste s starostjo, a v zadnjih letih se povečuje število samomorov otrok in mladostnikov, po nekaterih podatkih naj bi si na leto vzelo življenje kar 20 mladostnikov. Pri slednjih med vzroki prevladujejo šolski neuspeh, nesoglasja v družini in ljubezenske težave, medtem ko si starejši največkrat sežejo po življenju zaradi sporov v družinskem krogu, hude bolezni ali težav na delovnem mestu. Največ samomorov je v pozni pomladi in zgodnjem poletju (aprila, maja, junija), glede na dan dejanja v tednu pa močno izstopa ponedeljek. Glede na dnevno razporeditev se največ samomorov zgodi v popoldanskem času (od 12. do 20. ure).

Če ostanemo pri najstnikih in mladih odraslih: v zadnjih dveh desetletjih je stopnja samomorilnosti med odraslimi nekoliko upadla (za nekaj čez odstotek letno), med mladimi pa je samomor celo v porastu, in sicer za nekaj več kot tri odstotke letno. Zaradi manjšega števila smrti zaradi različnih s starostjo pogojenih bolezni doseže samomor med mladostniki celo 28 % vseh smrti v mladih letih. Če pogledamo čez lužo: v Združenih državah Amerike so mladi do 25. leta v statistiko 'prispevali' 14 % vseh samomorov v letu 1999, v zadnjih petdesetih letih pa se je delež samomorov med mladostniki in mladimi odraslimi skoraj potrojil. Za mlade med 15. in 24. letom je samomor na tretjem mestu po vzroku smrti, v enem letu umre več mladih Američanov zaradi samomora kot zaradi raka, AIDS-a, srčnih obolenj in kroničnih pljučnih bolezni skupaj (vir: www.save.org/basics/facts.html). Pa pustimo podatke ob strani – kljub temu, da vemo za visoko stopnjo tovrstne umrljivosti, poznamo rizične dejavnike in skupine, se številke namreč skoraj ne spreminjajo. A vendar strokovnjaki trdijo: samomorilno nagnjenje je mogoče spoznati in samomor preprečiti!



MITI ...

Najprej se je treba znebiti nekaterih mitov in prepričanj, ki se držijo samomora. Najbolj pogosto napačno prepričanje je, da tisti, ki grozi, da se bo ubil, tega v resnici ne bo storil. Osem od desetih oseb, ki so napravile samomor, je svojo namero nekako nakazalo ali o njej celo govorilo. Grožnje s samomorom moramo vedno vzeti resno in se o njih temeljito pogovoriti. Pogovor o smrti človeka, ki o tem ne razmišlja, ne bo pripeljal do samomora, čeprav mnogi trdijo, da lahko prav to komu da idejo. Ne drži tudi, da bi bilo nagnjenje k samomoru podedovano, podeduje se lahko le nagnjenost k depresivnemu vedenju, ta pa s seboj lahko prinese nevarnost samomora. Prav tako ne drži mnenje, da bo človek, ki si enkrat poskusi vzeti življenje, to storil še večkrat. Mnogo ljudi poskuša storiti samomor le enkrat v življenju in nikoli več. In še enega, zelo pomembnega prepričanja se moramo znebiti: samomor ni impulzivno dejanje. Večina ljudi o samomoru razmišlja že precej časa pred dejanjem, večina naredi celo načrt samomora. Res pa je, da so nekatera dejanja videti impulzivna, ker sledijo nekemu hudemu dogodku (prepiru, izgubi bližnjega ...), a ta je pogosto le povod za dejanje, o katerem je oseba prej že razmišljala.

ZNAKI IN KAKO POMAGATI ...

Misli na samomor zorijo dolgo, vzrokov zanj je ponavadi več. Nek dogodek, ki mu sledi samomor, je le povod, zadnja kaplja čez rob. Samomor je povezan z družinsko, ekonomsko in kulturno situacijo, prizadene lahko vsakogar – ne glede na starost, izobrazbo, poklic ali položaj v družbi. Pogosto je samomor povezan z alkoholizmom ali drugimi odvisnostmi (tako od kemičnih substanc kot tudi na primer od iger na srečo ali nakupovanja). In najpomembnejše: samomor je mogoče preprečiti!

Znaki, na katere morate biti pozorni, če domnevate, da nekdo blizu vas načrtuje samomor, so: brezup, nemoč, nemir, ta oseba vse vidi črno, muči ga občutek lastne nevednosti in občutek, da ga nihče ne mara. Tak človek se umakne iz družbe in kaže znake depresivnosti, lahko celo glasno grozi: 'Saj bom kmalu odšel ... Brez mene vam bo lažje ...' Pri teh znakih potencialnemu samomorilcu ponudite pomoč – najbolj dobrodošel bo pogovor. Če se sami ne čutite sposobne govoriti o tem, mu svetujte, da se oglasi v kateri od mnogih svetovalnic ali nevladnih organizacij za duševno zdravje ali - včasih bolj sprejemljiv način – da pokliče na enega od telefonov za pomoč v stiski (Klic v duševni stiski, telefon ZA-TE, Sopotnik, Samarijan ...). Obširen seznam organizacij in telefonov, kamor lahko napočite depresivnega bližnjega ali kjer lahko sami povprašate, kako mu pomagati, najdete na spletni strani že omenjenega Slovenskega združenja za preprečevanje samomora. Na vseh teh mestih so ljudje, ki imajo veliko izkušenj z ljudmi v stiski in bodo gotovo znali pomagati.

Če si morda sam v stiski, pa se ti zdi, da ta stiska le ni tako huda, da bi potreboval strokovno pomoč, se obrni na človeka, ki ti je blizu in se posvetuj z njim. Največkrat je občutek, da nas ljudje ne razumejo, v nas samih. Velikokrat jim v resnici sploh ne damo možnosti, da bi nas razumeli. Govori o svojih občutkih, ne zadržuj stiske v sebi. Predvsem pa vеди, da ni vse tako črno, kot se zdi na prvi pogled. Always look on the bright side of life! Saj pravzaprav niti nočeš postati del zgornje statistike, samo številka, kajne? Življenje je včasih kruto, ampak za tiste lepe, svetle trenutke, ki posijejo v naše življenje, je vredno živeti. In vedno se najde razumevajoča rama, na kateri se lahko zjokaš ... samo poiskati jo moraš.