



Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

SAMOMORE SE DA TUDI PREPREČITI

10. septembra obeležujemo svetovni dan preprečevanja samomora. Samomorov je še vedno preveč. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje je lani zaradi samomora v Sloveniji umrlo 274 moških in 79 žensk. Kljub spodbudnemu upadanju števila smrti zaradi samomorov, ostajamo visoko nad evropskim povprečjem. Najvišje stopnje samomorilnosti beležimo v Savinjski regiji, Zasavju, Posavju in na Gorenjskem, najmanj pa v zahodnih regijah.

Vsi lahko prispevamo delček k preprečevanju samomorov. Vendar še vedno slabo prepoznavamo znake samomorilnega vedenja, ne znamo prositi in ponuditi pomoči, imamo zmotna prepričanja o samomoru. V nadaljevanju jih nekaj pojasnjujemo.

Ljudje, ki govorijo o samomoru, ne bodo naredili ali poskušali narediti samomora

Večina oseb, ki so poskušale narediti samomor ali so žrtve samomora, so pred dejanjem samomora izražale samomorilne misli. Zato je zelo pomembno, da se kakršno koli izražanje samomorilnih misli jemlje nadvse resno. Spodbuditi je treba iskanje pomoči.

Pogovor z nekom o samomoru povečuje tveganje za samomorilno vedenje

Če nekdo izraža samomorilne misli, se tega ne sme obravnavati kot zgolj potrebo po pozornosti, temveč kot izraz bolečine, ki kaže, da je oseba obupana in čuti hudo, nevzdržno čustveno bolečino. Govorjenje o samomorilnih mislih in načrtih ne povečuje samomorilnih namenov ali brezupnosti. Ravno nasprotno, odprt pogovor o samomorilnih nagnjenjih v zaupnem okolju je lahko učinkovita preventivna in terapevtska metoda.

Samomora ni mogoče preprečiti

To je eno izmed najpogostejših zmotnih prepričanj. Večina ljudi s samomorilnimi nagnjenji ima mešane občutke glede smrti. Celotno osebo z najglobljimi stiskami do zadnjega trenutka kolebajo med željo po življenju in končanem svoje bolečine. Raziskave dokazujejo, da imajo mnoge intervencije preprečevalni učinek.

Samomor je normalna reakcija na nenormalno situacijo

Samomor ni normalna ali ustrezna reakcija na npr. ekstremne stresne okoliščine v

življenju. Samomor je neobičajna in neustrezna reakcija na dokaj normalno situacijo. Vsakdo se mora v življenju spopadati s stresnimi situacijami, na videz brezizhodnostmi ali zgoščenimi negativnimi življenjskimi dogodki, ki se pogosto pojavljajo.

ZAKLJUČNA KONFERENCA OMRA

10. oktobra, na svetovni dan duševnega zdravja, pripravljamo strokovno konferenco »Inovativnost in uspešnost programa OMRA: večnivojsko do boljšega prepoznavanja motenj razpoloženja v Sloveniji«. Na njej bomo predstavili odlične rezultate in posebnosti programa OMRA. Dogodek bo hkrati priložnost za izmenjavo svežega znanja, mnenj in prenos dobrih izkušenj s terena med strokovnjaki iz področja duševnega zdravja.

Konferenca je namenjena strokovni javnosti. Videoposnetke vseh konferenčnih predavanj bomo objavili na spletni strani www.omra.si.

POIŠČITE POMOČ V NEVZDRŽNI STISKI

Ne bojte in ne sramujte se pogovora. Poiščite pomoč, ki obstaja (več najdete v [Vodič po motnjah razpoloženja](#)). Pogovorite se z nekom, ki vas bo poslušal, vas razumel in ponudil podporo. To je lahko nekdo od bližnjih ali nekdo, ki se profesionalno ukvarja s pomočjo osebam v stiski. Obrnete se lahko na svetovalke in svetovalce po telefonu.

- Zaupni telefon Samarijan (116 123, brezplačni 24-urni telefon za klic v duševni stiski).
- Društvo SOS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja (080 11 55, brezplačni klic: pon.–pet. med 12. in 22. uro, sob., ned., prazniki med 18. in 22. uro).
- TOM telefon za otroke in mladostnike (116 111 , brezplačni telefon vsak dan med 12. in 20. uro).
- Center za psihološko svetovanje POSVET z mrežo psiholoških svetovalnic v Ljubljani, Kranju, Postojni, Slovenj Gradcu, Novi Gorici, Murski Soboti, Sevnici, Kopru, Idriji, Mariboru, Celju, Laškem (031 704 707, od 8. do 20. ure). Več odličnih informacij najdete [tukaj](#).

Naročite se na naš e-novičnik in poskrbeli bomo, da boste prejeli sveže informacije in izobraževalna gradiva programa OMRA!

Aktualne dogodke, poročila z delavnic, odzive s terena in druge zanimivosti redno objavljamo na družbenih omrežjih. Spremljajte **@ProgramOmra** na [Facebooku](#) in [Twitterju](#).

Partnerji programa



Program sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program OMRA, vse pravice pridržane.