

KAKO UKREPATI?

- Človeka v hudi stiski nikoli ne puščajmo samega, dokler nimamo zagotovljene ustrezne pomoči;
- odstranimo vsa nevarna sredstva;
- čim prej naj obišče svojega **zdravnika**. (če se le da, ga tja **pospremimo**);
- omilimo zunanje stresne dejavnike;
- zagotovimo spodbudno domače in delovno okolje;
- pričnemo z reševanjem rešljivih problemov;
- spremenimo pogled na situacijo in na težave, na katere nimamo vpliva.

Vprašajte po samomorilnih mislih, namenu, načrtu in poskusu:

Ali razmišljaš o samomoru?

Ali razmišljaš o tem, da bi se ubil/a?

Ali razmišljaš o tem, da bi si kaj naredil/a?

Ali imaš izdelan samomorilni načrt?

Kako razmišljaš, da bi storil/a samomor?

Ali si že odločen/a kdaj boš storil/a samomor?

Ali si že izpeljal/a kaj od svojega načrta?

Ali si že kdaj v preteklosti načrtoval/a ali poskušal/a storiti samomor?

Bodite potrpežljivi in mimi.

Poslušajte brez obsojanja. Sprejmite, kar vam oseba govori, brez zavračanja ali strinjanja s povedanim.

Opogumite osebo, naj poišče strokovno pomoč čim prej.

KAM PO POMOČ?

- Osebni ali dežurni zdravnik;
- najbližja splošna ali psihiatrična bolnišnica;
- reševalna služba (112);
- urgentna psihiatrična ambulanta v Centru za izvenbolnišnično psihiatrijo v Ljubljani (01/4750 670).

- Klic v duševni stiski: **01 520 99 00** (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).
- Zaupna telefona Samaritan in Sopotnik: **116 123** (24 ur/na dan, vsak dan).
- Društvo SoS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja: **080 11 55** (pon.-pet. med 12. in 22. uro; sob., ned., prazn. med 18. in 22. uro).
- TOM telefon za otroke in mladostnike: **116 111** (vsak dan med 12. in 20. uro).

POSVET – Center za psihološko svetovanje:

Za prvi obisk svetovalnice v Celju ali Laškem pa se lahko naročite preko telefonske številke: **031/778-772** (vsak delovni dan med 8. in 15. uro).

Spletna postaja za razumevanje samomora:
www.zivziv.si

Center za krepitev zdravja Spodnje Savinjske doline
– Zdravstveni dom Žalec (psiholog): **03/713-43-78**



» Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.«



SAMOMOR

10. SEPTEMBER –
SVETOVNI DAN
PREPREČEVANJA
SAMOMORA



»Ker je vredno živeti«

SAMOMOR

- Ljudje storijo samomor, da bi ustavili neznosno psihološko bolečino.
- Samomor je končna posledica globokega čustvenega stresa, potrnosti, žalosti in brezupa.
- **Samomor je v 90 % povezan z duševno motnjo.**
- Predstavlja resen javno-zdravstveni problem!
- Zaradi samomora vsako leto umre več kot **800.000 oseb** (v Sloveniji več kot 300).

Če vas skrbi, da je oseba v
vaši bližini
samomorilno ogrožena,
pristopite k njej in
izrazite
svojo skrb zanjo.



Ne izogibajte se besedi samomor.

»VZROKI« ZA SAMOMOR

- Stresni dogodki
- Spremembe osebnosti
- Osebnostne značilnosti in način reševanja problemov
- Duševne motnje (depresija, shizofrenija, motnje hranjenja)
- Zloraba drog/alkohola
- Telesne težave, hospitalizacija
- Socialna mreža
- Družinska dinamika/težave
- Družinske težave v otroštvu

Dejavniki tveganja:

- Moški, ločeni, ovdoveli, samski, brezposelni, z nižjo izobrazbo
- Starost (mladostniki, starejši)
- Samomor v družini
- Predhodni poskus samomora
- Depresija
- Zloraba alkohola

Samomorilne misli

↓
Samomorilni namen

↓
Samomorilni načrt

↓
Samomorilni poskus

↓
Samomor

POISKATI
POMOČ!



PREPOZNAJMO ZNAKE

Grožnje s samomorom moramo vedno jemati resno!

- Opazimo **brezup**, nemoč, nemir;
- človek vse vidi črno, se ne mara in ima občutek, da ga nihče ne mara;
- zanj vse izgubi smisel;
- se **umakne iz družbe**;
- v okolici ne zaznava rešilnih dejavnikov in pomoči;
- išče načine, kako storiti samomor: iskanje dostopa do zdravil, orožja, ...
- govori ali piše o smrti, umiranju ali samomoru, ureja formalnosti (pisanje oporoke, urejanje bančnih računov...);
- bes, jeza, maščevalnost;
- nemir ali vključevanje v tvegane dejavnosti, na videz brez premisleka.
- občutki ujetosti, brezizhodnosti;
- povišana stopnja uporabe alkohola in drog;
- tesnoba, nemir, težave s spanjem ali prekomerno spanje;
- spremembe v razpoloženju;
- pogosto odkrito ali prikrito govorijo o svoji nameri z izjavami, kot so: »*Mojim bi bilo bolje brez mene.*« ali »*Za vse sem kriv, najbolje, da izginem.*«;
- včasih dajejo vtis, kot da bi se nekam odpravljali ali se poslavljali.