



STISKA

Število samomorov naraslo drugo leto epidemije

Čeprav je bilo pričakovati, da bo v času covida število stisk in s tem tudi samomorov v svetu in pri nas naraslo, se to v prvih 15 mesecih ni zgodilo. Večjih odstopanj v letu 2020 ni bilo, številke pa so bistveno višje za preteklo leto

Vida Božičko Štajnberger

Vnajnovejši mednarodni raziskavi, v kateri so sodelovali tudi slovenski avtorji, so ugotavljali, da prvih 15 mesev epidemije ni vplivalo na umrljivost zaradi samomora. V prvem letu epidemije novega koronavirusa smo tako tudi v Sloveniji zabeležili upad oziroma stagnacijo samomorilnega količnika v primerjavi s predhodnimi leti. Dejavniki, ki so lahko vplivali na to, da se samomorilni količnik v prvih mesecih epidemije ni povečal, so večplastni. Po eni strani to lahko pripišemo hitrim odzivom na spremenjene okoliščine, ki lahko pomenijo grožnjo duševnemu zdravju, več poudarka je bilo namenjenega pomenu iskanja pomoči, okrepile so se aktivnosti ozaveščanja o pomenu duševnega zdravja in o načinih spopadanja s stisko. Določeni varovalni dejavniki so se v prvih mesecih pandemije prav tako okrepili, delo od doma je vsaj za krajši čas lahko zmanjšalo stres, določene osebne vezi so se lahko okrepile in zavedanje, da "smo vsi na istem", je zmanjšalo občutek stiske. V veliko državah so sprožili različne oblike ekonomske pomoči, da bi zmanjšali gospodarsko škodo, in vse to je ljudi pomirilo.

Zaradi samomora je lani umrlo 432 ljudi

Število samomorov je zopet naraslo v drugem letu epidemije. Leta 2021 je samomorilni količnik v Sloveniji (število umrlih zaradi samomora na 100.000 prebivalcev) znašal 20,50 (31,94 za moške in 8,96 za ženske). V absolutnih številkah to pomeni, da je zaradi samomora v letu 2021 umrlo 432 ljudi, od tega je bilo 338 moških in 94 žensk. Raz-

merje med spoloma v letu 2021 je bilo 3,5, kar pomeni, da so moški več kot trikrat pogosteje umrli zaradi samomora v primerjavi z ženskami.

"Če pogledamo daljše obdobje, lahko zaznamo upad števila samomorov. Še v začetku tisočletja smo beležili 600 smrti na leto, zdaj jih okoli 400 na leto. Seveda obstajajo vedno odstopanja navzgor in navzdol. Letos smo zabeležili 63 smrti več kot lani, kar je veliko," je pojasnila dr. Saška Roškar z NIJZ. Pravi, da tako velikega porasta niso pričakovali, a hkrati izrazi zadržke do tega, da bi to lahko bila posledica covida: "Ta številka zagotovo kliče po pozornosti, sploh v tem obdobju. A vedeti moramo, da smo nihanja imeli že prej. Da gre za posledice covida, bi bila pričakovana razlaga, a covid ne more biti izgovor. Tako neposredno sklepanje bi bilo neodgovorno in neutemeljeno. Covid ni imel neposrednega vpliva, gre pa seveda za serijo dogodkov - duševno, socialno in ekonomsko stanje ljudi v tem obdobju."

Kar se tiče drugih specifik glede lanske statistike, je Roškarjeva dodala, da je samomorov še vedno več na vzhodu države. "Je pa prišlo do zasuka na primer v koroški regiji, ta je vedno bila med najbolj ogroženimi, lani pa smo tam zaznali manj samomorov. Največji porast smo zabeležili v savinjski in osrednjeslovenski regiji. Kar lahko opazimo v zadnjih petih letih, je tudi to, da ne moremo zemljevida več izrazito dati na pol - na vzhod in zahod. Na obeh straneh izstopata dve regiji. Na vzhodu v pozitivno smer izstopa Prekmurje, saj je tam samomorov manj, na zahodu pa v negativno smer izstopa Gorenjska, kjer je samomorov več," je še pojasnila.

Če pri bližnjem opazimo spremembe, mu takoj pomagajmo

Samomor ni le velik javnozdravstveni problem, ampak je tudi družbeni. Samomor namreč prizadene številne. Ne le tistih, ki sami ne zmorejo nositi svoji stisk in se odločijo končati življenje, pač pa tudi njihove bližnje, družinske člane, prijatelje, sodelavce ali sošolce. Prav zato strokovnjaki opozarjajo na zgodnje zaznavanje stisk in pravočasno ukrepanje.

"Kadar pri družinskem članu, prijatelju ali sodelavcu v službi opazimo spremembe, kot so zapiranje vase, da se težje zbere ali se ne odziva, je treba z njim začeti pogovor. Vprašajmo ga, ali ga kaj skrbi ali bremeni. Če nam potoži, je dobro nadaljevati v smeri, da izvemo, ali ga bremeni do te mere, da nad življenjem obupuje. Če razmišlja o koncu življenja, moramo hitro ukrepati. Bolj ko je načrt izdelan, bolj hitro moramo ukrepati. Usmerimo ga na pristojne službe, ga pospremimo k osebnemu zdravniku ali k psihiatru," svetuje Anamarija Zavasnik, predstavnica Slovenskega združenja za preprečevanje samomora v okviru Centra za psihološko svetovanje Posvet. Da je človeku treba nujno pomagati, je jasna tudi psihologinja dr. Vita Poštuvan. Posebno ranljivi so mladostniki: "Predvsem najstniki si pogosto zaupajo takšne stvari in ob tem prijatelje prosijo, naj tega nikomur ne povedo. Tako obljubo je treba prelomiti in stisko zaupati odraslim, ki lahko najstniku pomagajo. Mladi pa tudi odrasli v stiskah namreč to zelo težko predelajo sami."

Pri taki tragediji se v veliki stiski znajdejo tudi samomorilčevi svojci, tudi njim je treba pomagati. Ambasadorica Anja Klančar, ki ruši stigo zaradi samomora, je pred leti tako izgubila očeta in mamo. "Ob takem dogodku najbolj

trpi družina. Na to se ne moreš pripraviti in vsak odreagira drugače. Veliko pa je predvsem sramu, stiske in krivde. Pojavi res veliko vprašanje - zakaj se je to zgodilo nam," je povedala. Dodala je, da je za prebolevanje potreben čas. "Krivda začne bledeti, ko začne človek delati na sebi, ko si poišče pomoč in se o tem pogovarja," še pravi. In da čeprav se v zadnjih letih o samomoru govori več, ta še vedno v družbi ostaja tabu.

Če ste v stiski, poiščite pomoč

- 116 123: Zaupni telefon Samarijan in Sopotnik (24h/dan)
- 116 111: TOM telefon otrok in mladostnikov (12.00-20.00)
- 01 520 99 00: Klic v duševni stiski (19.00-7.00)



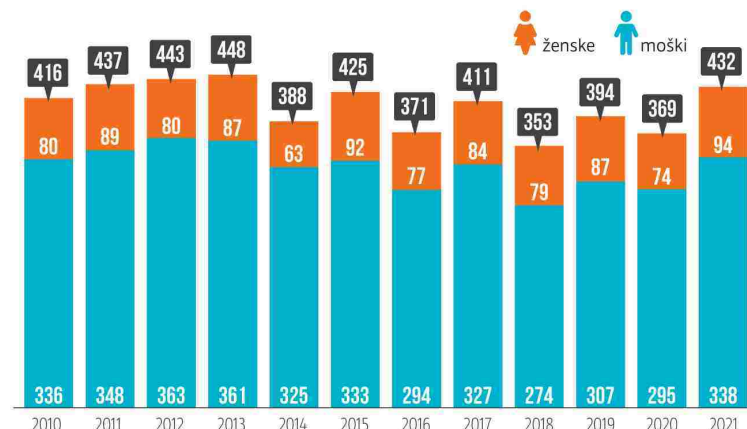
Dr. Vita Poštuvan:

"Mladi pa tudi odrasli ljudje v stiski to zelo težko predelajo sami."



V letu 2021 je zaradi samomora umrlo 432 ljudi, od tega je bilo 338 moških in 94 žensk. Razmerje med spoloma v letu 2021 je bilo 3,5, kar pomeni, da so moški več kot trikrat pogosteje umrli zaradi samomora v primerjavi z ženskami. Foto: Arhiv Večera

Absolutno število samomorov za oba spola skupaj ter ločeno za moške in ženske v letih 2010-2021





Samomorov je še vedno več na vzhodu države, vendar zemljevida ne moremo več izrazito dati na pol. Foto: Igor NAPAST