

OŠ »Jožeta Krajca« Rakek

Partizanska cesta 28

1381 Rakek

DRUŽBA PRIHODNOSTI – SAMOMORI

(seminarska naloga)

Državlјanska in domovinska vzgoja ter etika

Mentor:

Tjaša Prudič

Avtor:

Bor Cvetko

Rakek, junij 2012

1. UVOD	3
2. KAJ JE SAMOMOR.....	4
2.1. VZROKI ZA SAMOMOR	5
2.2. VRSTE SAMOMOROV	6
3. SAMOMORILNA OGROŽENOST	7
4. KAKO ZAZNATI SAMOMORILNOST	8
5. SAMOMORILNOST V SLOVENIJI IN EVROPI.....	9
6. SVETOVANJE IN POMOČ V STISKI	11
7. ZAKLJUČEK	12

1. UVOD

Odločil sem se za izdelavo seminarske naloge z naslovom »Družba prihodnosti – samomori«, ker se mi zdi, da je to zanimiva in predvsem v Sloveniji pereča tema.

V seminarski nalogi bom razložil, kaj je samomor, kakšni so vzroki za samomor, kakšna je in kakšna je bila samomorilnost v Sloveniji in po Evropi, kako zaznamo samomorilnost, navedel pa bom še nekaj drugih koristnih informacij in zanimivih dejstev.

Seminarsko nalogo pa bi rad začel s temi besedami:

*»Človek, ki se je v navalu
melanholije danes ubil, bi si
še kako želel živeti, če bi
lahko počakal en sam teden.«*

Voltaire, 1764

2. KAJ JE SAMOMOR

Samomor (tudi suicid, latinsko *sui caedere* - ubiti samega sebe) je individualno dejanje odločitve za smrt, ki si jo posameznik povzroči sam, s sredstvi, ki si jih izbere sam, in ob času, ki si ga izbere sam.

Samomor za človeka ni prava rešitev, saj je ne glede na to, kako huda so pretekla dejanja in kako hude pritiske doživlja (doma, med vrstniki,...), možen izhod. Vse se lahko izboljša!

Najprej si oglejmo tabelo, ki prikazuje nekaj zmot in prav toliko resnic o samomorih. To nam bo koristilo pri razumevanju samomora.

ZMOTA	RESNICA
Kdor govori o samomoru, ga ne naredi. ('Pes, ki laja, ne grize').	80% ljudi, ki naredi samomor, ga napove vnaprej in tako svoji okolici ponuja možnost, da jim pomaga.
Tistega, ki se resnično želi ubiti, ni mogoče ustaviti.	Večina samomorov se zgodi med krizo; ustrezno obvladovanje kriz lahko prepreči samomor.
Poskus samomora je le izsiljevanje.	Nedvomno pomeni poskus samomora za okolico močan pritisk. Vendar je to lahko le namig, kako velika je želja prizadetega, da bi svojo stisko delil z okolico.
Le tistega, ki se je 'resno' poskušal ubiti, samomor ogroža tudi v prihodnje.	Ogroženost posameznika zaradi samomora ni povezana z ravni življenjske ogroženosti zaradi poskusa samomora, ampak jo moramo vsakokrat na novo oceniti in upoštevati.
Če se s človekom pogovarjaš o samomorilnih mislih in namenih, ga s tem prej pripelješ na idejo, da se ubije.	Možnost pogovora o samomorilnih mislih pomeni za prizadetega v večini primerov občutno razbremenitev, sprosti pa tudi samomorilno utesnjenost.

Samomor se podeduje. V družini, kjer je bilo že več samomorov, jih lahko ne le napovemo v prihodnosti, ampak jih lahko celo pričakujemo. Kakršna koli pomoč je torej brez smisla.	Samomor ni genetsko določen. Ker je v vsaki družini lahko več članov, ki jih samomor še posebej ogroža (odvisniki od alkohola, zdravil in drog, depresivni), je lahko v posamezni družini tudi več kot en samomorilni primer. Če pri tem obstajajo tudi učinki 'učenja' in posnemanja, potem je samomorilni razvoj pri vsakem posameznem primeru različen in torej dopušča primerno pomoč.
V posebej 'slabih (oz. dobrih) časih' je stopnja samomorilnosti posebej visoka.	Niso odločilne objektivno slabe oz. dobre razmere, ampak <i>sprememba</i> , in sicer tako od slabega k dobremu kot tudi obratno. Primer: V vojnem času, ko je cilj posameznika golo preživetje, je stopnja samomorov občutno nižja.
V božičnem in novoletnem času ter v sivih novembrskih dneh je samomorov največ.	Pri samomorih zasledimo značilen višek spomladi ter malo manjšega jeseni. Krize se kopičijo po praznikih.
Vsi samomorilni ljudje so duševno bolni.	Čeprav je samomorilen človek ekstremno nesrečen, to še ne pomeni, da je tudi duševno bolan.
Zaprte osebe, ki so zares samomorilne, zlahka ločijo od tistih, ki samo izsiljujejo.	Pri razločevanju lažjih in težjih (resnih) samopoškodb je pojem manipulativnosti neuporaben.
Če se nekdo hoče ubiti, se tega ne da preprečiti.	Večino samomorov je možno preprečiti.

2.1.VZROKI ZA SAMOMOR

Vzrokov za samomor je več. Lahko je epidemiološki, biološki, psihološki, psihopatološki ali pa socialni.

2.2. VRSTE SAMOMOROV

Francoski socialolog Durkheim (1992) je samomor razdelil v 4 vrste:

- egoistični samomor je po mnenju Durkheima najbolj razširjen, zanj pa je značilno depresivno stanje, ki je posledica pretirane individualizacije. Posameznik je ločen od družbene skupnosti, osamljen (ostareli, nezaposleni, tisti, ki se počutijo potisnjeni ob rob družbe ...).
- altruistični samomor se pojavlja v tradicionalnih družbah, pa tudi pri nekaterih primitivnih ljudstvih. Tu gre za popolno identifikacijo posameznika z družbeno skupino (harakiri, kamikaze ...).
- anomični samomor – anomija je stanje, ko norme izgubijo svoj pomen, ko nimajo moči nad posameznikom (npr. ko so v družbi postavljeni previsoki cilji). Takšne situacije so prehodne, nastanejo pa v času ekonomskih kriz, političnih prevratov.
- fatalistični samomor je nasprotje anomičnemu samomoru in predstavlja beg posameznika iz normativno urejene situacije. Družba se mu kaže kot prisila, ki zavira njegova pričakovanja (sužnji, zaporniki ...).

3. SAMOMORILNA OGROŽENOST

Najpomembnejši pokazatelj samomorilne ogroženosti je depresivnost (znaki depresije so predstavljeni v nadaljevanju).

Znaki samomorilne ogroženosti so:

- brezup,
- nemoč,
- občutki o lastni brezvrednosti,
- preokupacija s smrtjo, samomorilne misli,
- apatičnost,
- okolica »izgublja barvo«,
- nezainteresiranost,
- občutki brezperspektivnosti,
- socialni umik, občutek osamljenosti.

4. KAKO ZAZNATI SAMOMORILNOST

Človeka je potrebno povprašati o njegovih razmišljanjih, namerah in načrtih. Zavedati se je treba, da so mlajše osebe bolj nagnjene k impulzivnemu vedenju. Potrebno je biti pozoren na specifične ogrožajoče dejavnike.

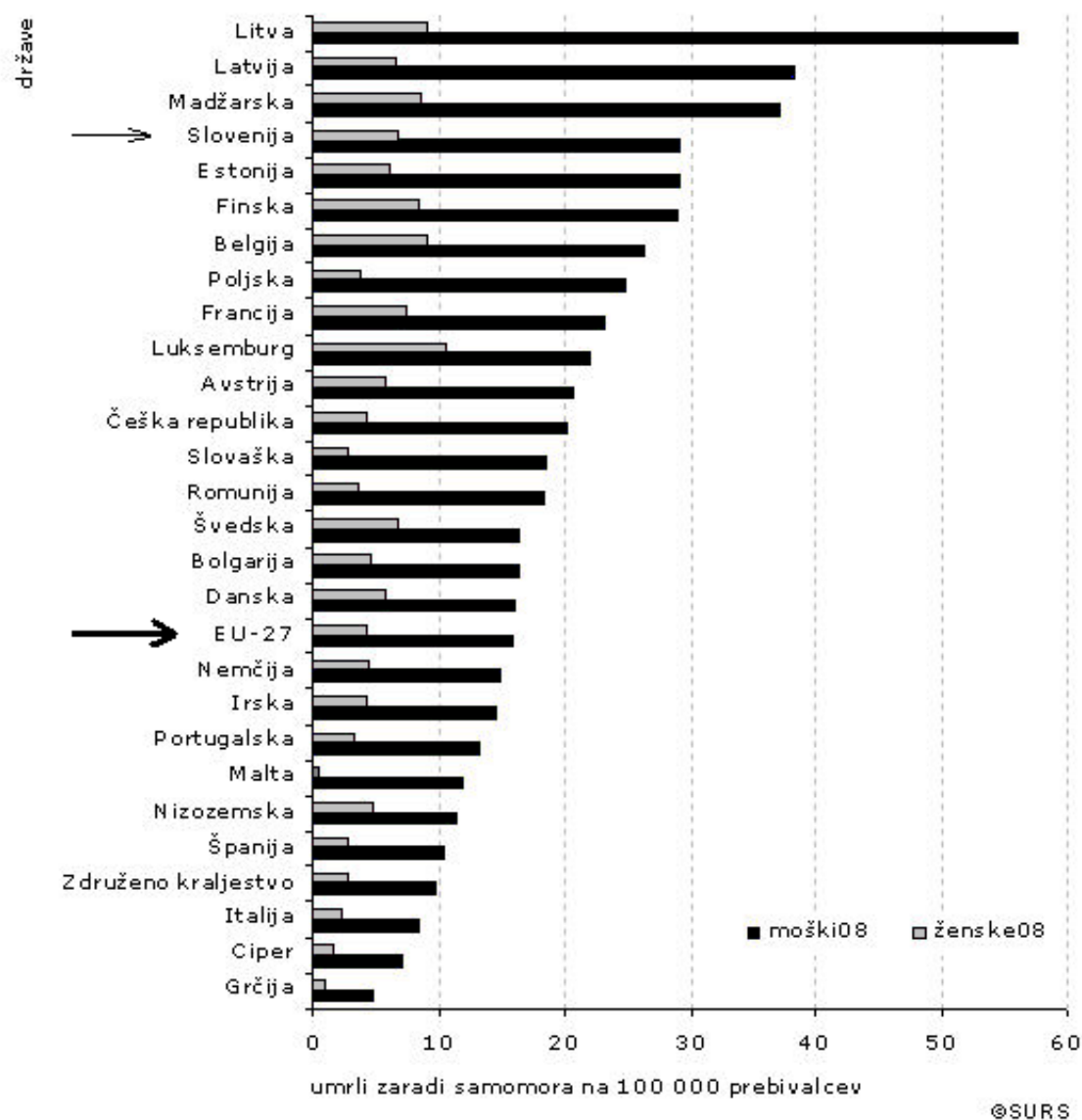
Pri težavnih posameznikih, ki zavračajo sodelovanje, lahko hitro pride do podcenjevanja njihove samomorilne ogroženosti. Zaradi njihovega bodisi agresivnega ali pa čemerne vedenja se lahko zgodi, da oceno napravimo preveč površno. Prizadevati si je treba, da samomorilno ogroženost ocenjujemo čim bolj objektivno.

Depresivnost je najpomembnejši pokazatelj samomorilne ogroženosti. 70 do 80 odstotkov samomorov so storile osebe s hudo depresijo. Znaki depresije lahko vključujejo:

- nezmožnost za nadaljevanje in vztrajanje (izkazovanje brezupa in nemoči),
- huda žalost in jok,
- umik, potegnjenost vase in tišina,
- izguba ali povečanje apetita ali/in telesne teže,
- pesimistično razpoloženje (brez vere v prihodnost),
- nespečnost ali zgodnje prebujanje; pretirano spanje,
- spreminjajoče razpoloženje,
- napetost,
- letargija (otrplost, upočasnjeno gibanje, reagiranje),
- izguba samospoštovanja,
- izguba zanimanja za ljudi, lastni izgled in aktivnosti,
- pretirano samoobtoževanje,
- hudi občutki krivde,
- težave pri koncentraciji ali mišljenju,
- agitiranost (razburjenost, ki vključuje visoko stopnjo napetosti, ekstremno, anksioznost, hude občutke krivde, bes, maščevalnost).

5. SAMOMORILNOST V SLOVENIJI IN EVROPI

Spodnji graf prikazuje umrljivost v Evropski uniji zaradi samomora (na 100.000 prebivalcev) po spolu.



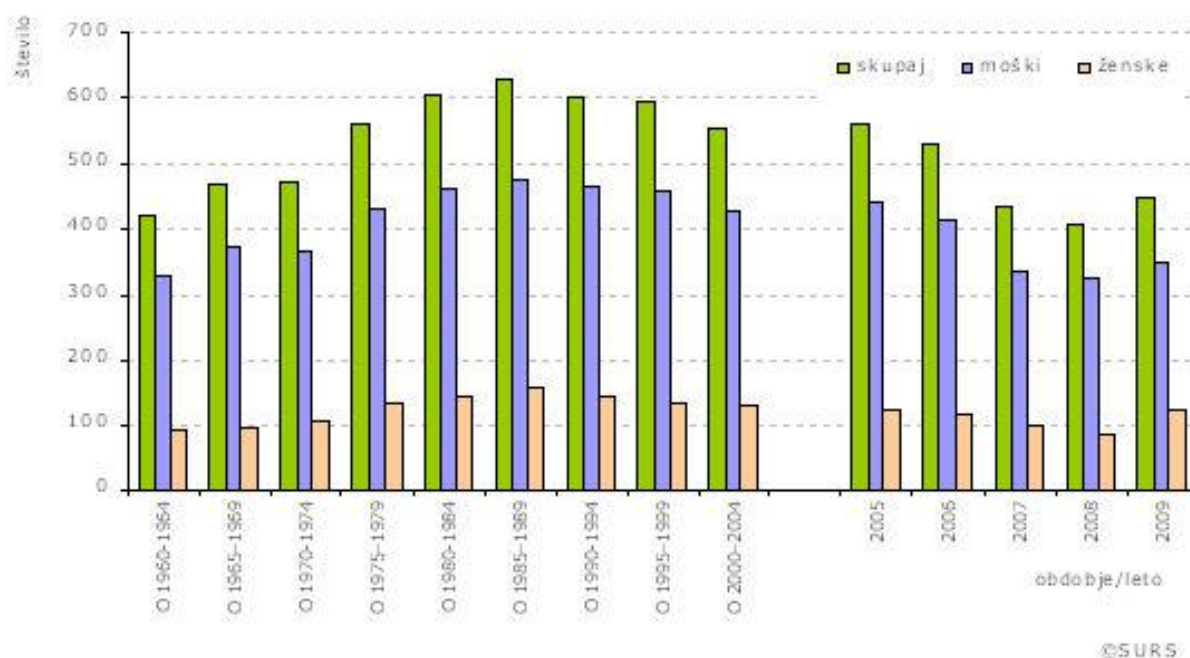
Slovenija se glede na mednarodno primerljive podatke o umrljivosti zaradi samomorov že več desetletij uvršča med bolj ogrožene države zaradi samomora, in sicer med deset najbolj ogroženih evropskih držav. V zadnjih petdesetih letih (1959–2009) je v Sloveniji zaradi samomora umrlo 27.309 ljudi (21.067 moških in 6.266 žensk – torej približno trikrat več moških kot žensk).

Kljub temu pa je spodbuden podatek, da umrljivost zaradi samomora pri nas v zadnjem desetletju nekoliko upada. V zadnjih letih so namreč vrednosti stopnje umrljivosti zaradi samomora (število samomorov na 100.000 prebivalcev) za Slovenijo nekoliko nižje, a še vedno presegajo 25 umrlih zaradi samomora na 100.000 prebivalcev.

Upad števila umrlih zaradi samomora v Sloveniji je bil prvič izrazitejši leta 2004. Stopnja umrljivosti zaradi samomora se je v zadnjih letih znižala pri moških in ženskah (nekoliko izraziteje pa pri moških).

V letu 2009 je v Sloveniji zaradi samomora umrlo 448 ljudi, 351 moških in 121 žensk. Povprečno vsaka 42. smrt je bila posledica samomora.

Pri drugem grafikonu pa je razvidno število umrlih zaradi samomora po spolu v Sloveniji.



6. SVETOVANJE IN POMOČ V STISKI

V Sloveniji so se razvile tudi telefonske svetovalne službe, ki skušajo prestreči samomorilna dejanja med čustveno prizadetimi osebami v prebivalstvu, oziroma ublažiti depresivno reakcijo po izgubi svojca zaradi samomora.

Te so:

- **Klic v duševni stiski** (vsak dan, 19.00-7.00) - (01) 520-99-00
- **Sopotnik** (24 ur na dan) - 080 22-23
- **Samaritan** (24 ur na dan) - 080 11-13
- **Za-te** (vsak dan, 16.00–22.00) - (01) 234-97-83
- **Tvoj telefon** (po, to, če, pe, 10.00–18.00) - (05) 720-17-20
- **SOS telefon za ženske in otroke** (delovniki 12.00–22.00, sobote, nedelje in prazniki 18.00–22.00) - 080 11-55
- **Galfon za geje in lezbijke** (vsak dan, 19.00–22.00) - (01) 432-40-89
- **Mladi mladim** (vsak delavnik, 15.00-17.00) - (01) 510-16-75
- **Tom telefon** (24 ur na dan) - 080 12-34

7. ZAKLJUČEK

Pri pisanju te seminarske naloge sem spoznal, da med ljudmi kroži veliko neresnic o samomorih. Že pred začetkom pisanja seminarske naloge sem vedel, da je Slovenija v vrhu držav po umrljivosti zaradi samomora, vendar me je vseeno presenetilo, kakšna razlika je med državami.

Pri nastajanju naloge nisem imel večjih težav. Nekaj težav sem imel le pri razumevanju strokovnih izrazov.

Zdi se mi, da je to uporabna seminarska naloga.

VIRI IN LITERATURA

- Samomor - Wikipedija, prosta enciklopedija
<http://sl.wikipedia.org/wiki/Samomor> (uporabljeno 31.5.2012).
- Statistični urad republike Slovenije
http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=3380 (uporabljeno 31.5.2012).
- Prof. dr. Onja Tekavčič Grad, Kako preprečevati samomor, Psihiatrična klinika Ljubljana, Medicinska fakulteta UL.

IZJAVA

Izjavljam, da sem nalogo izdelal samostojno. Uporabljeni pisni in elektronski viri so navedeni.

Bor Cvetko