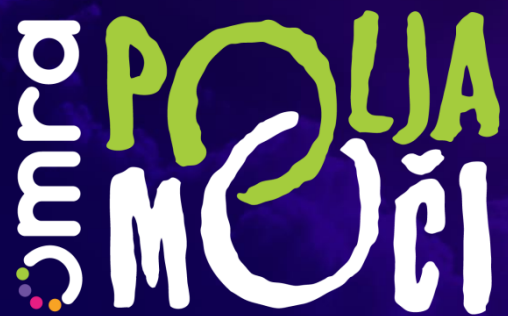




pr
mo
c
POLIA
MOČI



Skupaj za preprečevanje samomora na podeželju



10. september 2025

Petra Jelenko Roth, dr.med., spec. psih.

Sofinancer
projekta



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Tišina podeželja ne
pove vedno resnice –
včasih zakrije stisko.



Kazalo

01

Uvod

02

Definicija, podatki

03

Ranljivost kmečke populacije

04

Samomorilni proces in ocena samomorilne ogroženosti

05

Kako pomagamo

Kaj je samomor?

Samomor je namerno dejanje, s katerim si oseba povzroči smrt. Namera, da umre, je zavestna in jasno izražena.

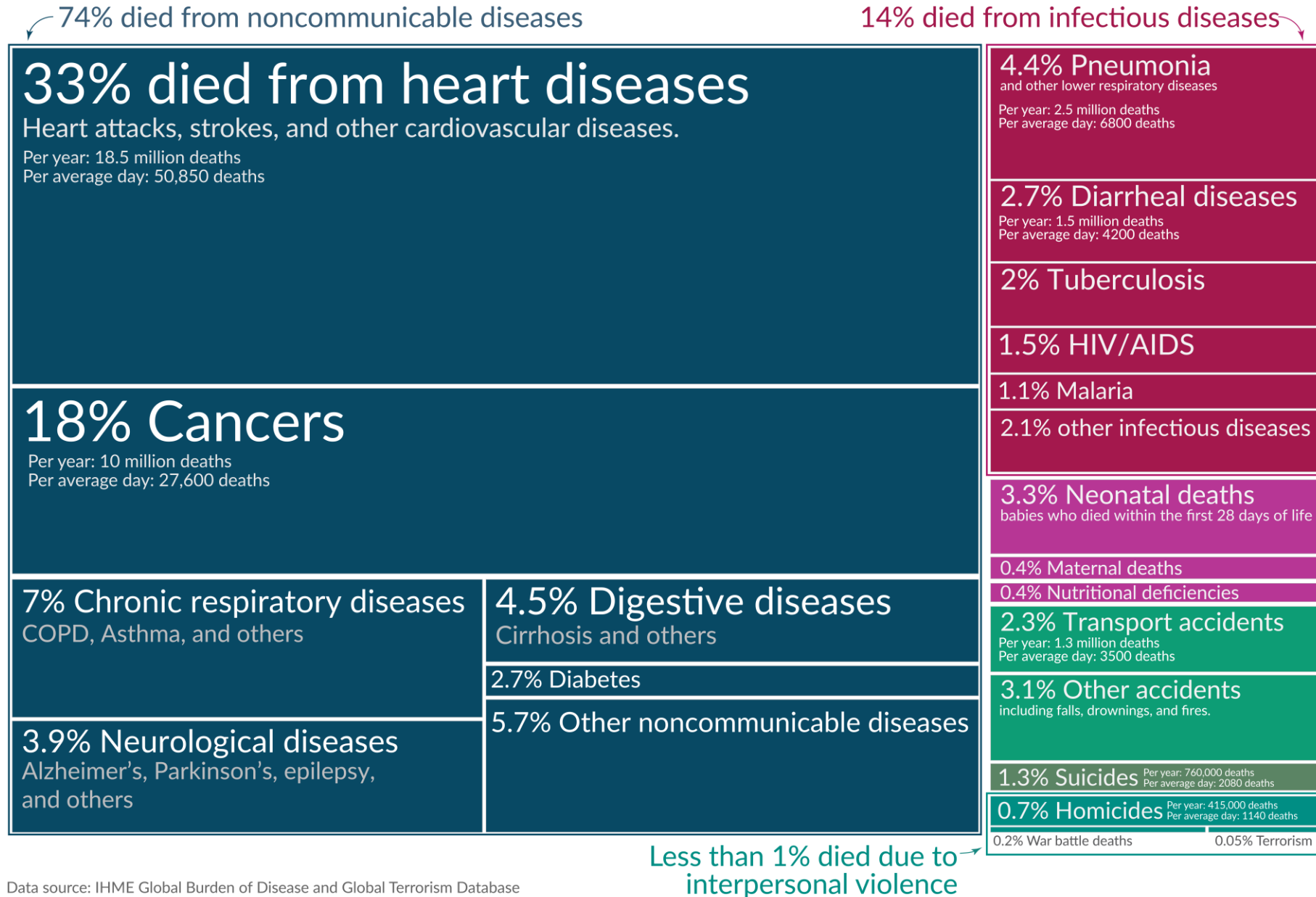
Namen – dejanje ni naključno; oseba ima zavestno voljo končati svoje življenje; ni nesreča, ni tvegano vedenje brez jasnega cilja umreti.

Dejanje – gre za dejanski poskus, ki pripelje do smrti (poskus samomora pomeni, da oseba preživi, čeprav je namen enak).

What do people die from? Causes of death globally in 2019

Our World
in Data

The size of the entire visualization represents the total number of deaths in 2019: 55 million.
Each rectangle within it is proportional to the share of deaths due to a particular cause.



Vseh samomorov žal ne moremo preprečiti.

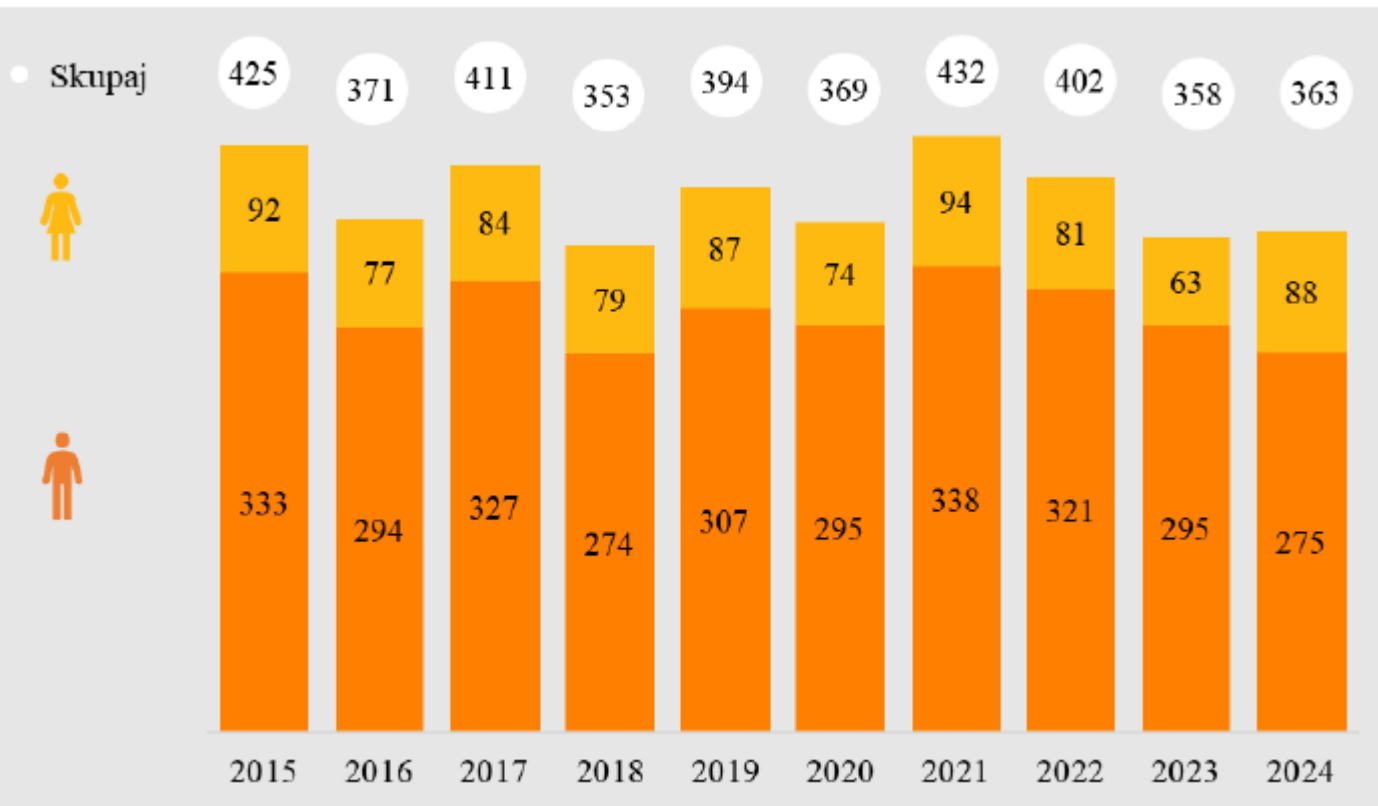
- Vzrok 1,3% smrti na svetu; okoli 760.000 ljudi na leto, 2080 na dan (2019).
- **Samomorilne misli in samomorilno vedenje niso duševna motnja sama po sebi. Zato ga ne moremo zdraviti, lahko pa preprečujemo, da bi do njega prišlo.**
- Obstajajo učinkovite strategije in načini pomoči posameznikom v stiski in obravnave samomorilnega vedenja.

Samomori v Sloveniji

Leto 2024

- 363 smrti zaradi samomora, 275 moških in 88 žensk (3,1-krat več moških kot žensk), **nekoliko več žensk kot v preteklih letih.**
- 1,68 % delež vseh smrti
- 17,09 – skupni samomorilni količnik* (m-25,74; ž-8,34)
- stopnja samomora se je v zadnjih letih stabilizirala.

*število umrlih zaradi samomora na 100.000 prebivalcev

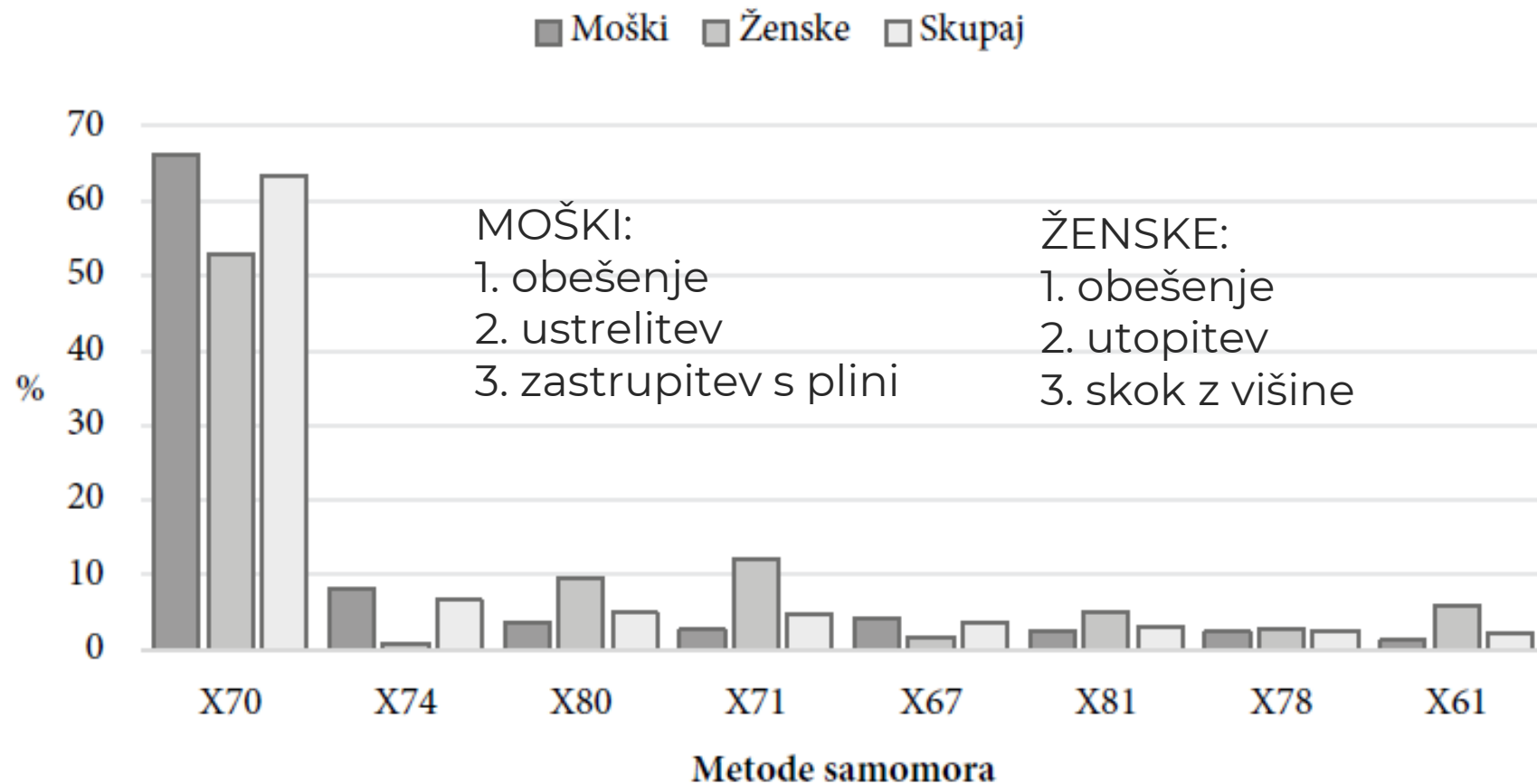


Absolutno število samomorov za oba spola skupaj ter ločeno za moške in ženske med leti 2015–2024
(Vir: Baza umrlih NIJZ)

Spolni paradoks

Moški: predstavljajo okoli 50% prebivalstva in naredijo okoli 80% vseh samomorov.

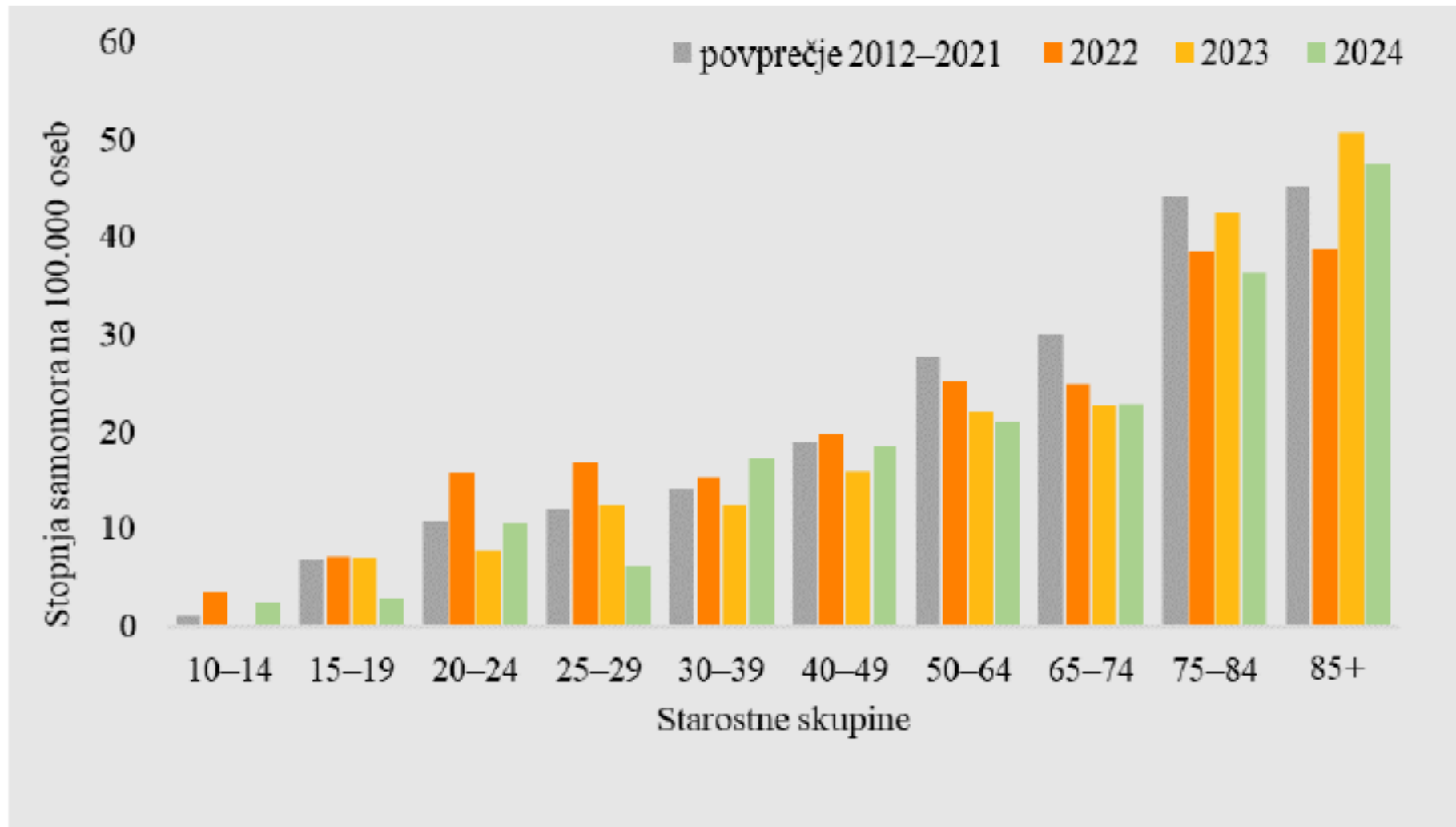
- Manj poskusov samomora, a zaradi samomora umirajo pogostejše.
- Samomorilni **namen** je intenzivnejši.
- Izbirajo agresivnejše in bolj smrtonosne metode (obešenje in strelno orožje).
- **Ženske:** več samomorilnih poskusov (npr. zastrupitev, ki se konča kot poskus).



Slika 4.8. Osem najpogostejših metod samomora v Sloveniji v obdobju 2000–2018 (4)

Kategorija v Mednarodni klasifikaciji bolezni: (X61) Namerna samozastrupitev z antiepileptiki, sedativno-hipnotičnimi zdravili, antiparkinsoniki ter psihotropnimi zdravili in izpostavljanje tem, ki ni uvrščena drugje, (X67) Namerna samozastrupitev z drugimi plini ter hlapi in izpostavljanje tem, (X70) Namerno samopoškodovanje z obešanjem, davljenjem in zadušitvijo, (X71) Namerno samopoškodovanje z utopitvijo in potopitvijo, (X74) Namerno samopoškodovanje s strelom iz drugega in neopredeljenega strelnega orožja, (X78) Namerno samopoškodovanje z ostrim predmetom, (X80) Namerno samopoškodovanje s skokom z višine, (X81) Namerno samopoškodovanje s skokom ali leganjem pred predmet v gibanju.

Samomorilni količnik po starostnih skupinah



Primerjava povprečnega samomorilnega količnika v obdobju 2012–2021 in samomorilnega količnika za posamezne starostne skupine v letih 2022, 2023 in 2024 (Vir: Baza umrlih NIJZ)



Samomori po regijah

*Količnik samomora v letu 2024 v posameznih slovenskih regijah, primerjalno s skupnim količnikom samomora v letu 2024 v Sloveniji
(Vir: Baza umrlih NIJZ)

*število umrlih zaradi samomora na 100.000 prebivalcev

Regionalna razpršenost samomora

- Pridružene so z alkoholom povezane duševne motnje.
- Razlike v industrijski razvitosti posameznih regij:
 - manj samomorov v industrijsko razvitejših in urbaniziranih predelih
 - več na severovzhodnih ruralnih območjih.
- Alkoholna kultura severovzhodne Slovenije povečuje tveganje za samomor med tamkajšnjim prebivalstvom.

Družbeni in gospodarski dejavniki v regijah z manj samomori

- **Stopnja brezposelnosti v regiji je najmočnejši napovedni dejavnik.**
- Višje razmerje zakonske zveze/ločitve.
- Nižji delež moških v občini.
- Nižja socialna kohezija in sosedska povezanost.
- Višji prihodki.
- Večja razpoložljivost ambulantne psihiatrične obravnave (4 ambulantni psihiatri in več na 100.000 prebivalcev).
- Višje razmerje med predpisanimi antidepresivi/anksiolitiki (več AD).
- Krajši bolniški staleži.
- **Prebivalci regij z manj samomori manj stigmatizirajo iskanje pomoči.**

Kmetje so poklicna skupina z visokim tveganjem za samomor

- Slovenija ima eno najvišjih stopenj samomorov v Evropi, zlasti na podeželju in med kmeti.
- Znatno višja je kot v splošni populaciji (2016 - 57, v primerjavi z nacionalnim povprečjem 13,8).
- Slovenski kmetje se v primerjavi s kmeti v tujini soočajo s prekomernimi obremenitvami.

Zakaj kmetje?

1. Družbene in kulturne norme
2. Poklicni in geografski izzivi
3. Zgodovinski in regionalni trendi
4. Neodzivnost družbe



1. Družbene in kulturne norme

- Tradicionalna moškost
- Težko fizično delo, finančni uspeh, samostojnost.
- Alkohol je družbeno sprejemljiv.



2. Poklicni in geografski izzivi

- Finančni pritiski, delovni pogoji, nesreče pri delu (drugi najnevarnejši sektor v Sloveniji).
- Omejen dostop do storitev duševnega zdravja.
- Stigma do iskanja pomoči.

3. Zgodovinski in regionalni trendi

- Največ samomorov leta 1984 - SK 35,8. V zadnjih letih približno 20.
- SK na podeželju je še vedno nesorazmerno visok.
- Moški trikrat pogosteje naredijo samomor kot ženske (starejši, z nižjo izobrazbo).

4. Neodzivnost družbe

- Malo ciljnih ukrepov za podeželske in kmetijske skupnosti. Večina programov je namenjenih splošni populaciji
- Dvojna osamljenost – fizična ter miselna oddaljenost podeželskih skupnosti od oblikovalcev politik, zdravstvenih delavcev in raziskovalcev prispeva k „dvojni osamljenosti“, kjer problemi kmetov ostajajo nevidni in neobravnavani.

Tradicionalna moškost 1

1. Stoicizem, zanašanje le nase in nadzor

- Odvračajo od izražanja čustev in iskanja pomoči. Posledica je osamitev in povečana ranljivost za duševne stiske.
- Izogibanje strokovni pomoči, tudi ko doživljajo hudo stisko. Zatekanje k alkoholu ali drugim substancam kot začasnemu begu od svojih težav.

2. Ponos na težko fizično delo

- Pokazatelj moškosti je neizprosno in trdo fizično delo ter finančni uspeh.
- V nasprotnem primeru občutki neprimernosti in sramu. Finančne težave povečujejo stres in ranljivost za duševne stiske.

Tradicionalna moškost 2

3. Nezaupanje do zdravstvenih delavcev

- Nezaupanje v zunanjo podporo, prednost imajo obstoječe socialne mreže.
- Manjša pripravljenost za iskanje pomoči za psihosocialne težave vodi v izolacijo in povečuje tveganje za samomor.

4. Družbena sprejemljivost uživanja alkohola

- Sprejemljiv mehanizem spoprijemanja s stresom in duševnimi stiskami.
- Poglobljanje duševnih stisk, povečanje tveganja za samomor.

Tradicionalna moškost 3

5. Pritisk, da se prilagodijo moškim idealom

- Obstaja le en način, kako biti moški (moč, nadzor in vzdržljivost), tudi v težkih razmerah.
- Miselna togost, ni raziskovanja drugih, zdravih načinov izražanja moškosti (čustvena odprtost, iskanje podpore).

6. Omejena družbena sprejemljivost iskanja pomoči

- Iskanje pomoči v duševni stiski je znak šibkosti, nesposobnosti.
- Odlašanje, izogibanje pomoči povečuje verjetnost resnih posledic za duševno zdravje, vključno s samomorom.

Prava moč moškega ni v tem, da molči, temveč da si upa deliti svojo stisko.

Vidik	„Tradicionalna“ moškost	Pozitivna moškost
Čustva	Moški je tiho, ne govori o občutkih z družino in sosedi.	O svojih občutkih govori s partnerko, prijatelji, v skupnosti.
Vloga v družini	Skrbnik, “glava družine”, o pomembnih stvareh odloča sam.	Sodeluje pri skrbi za otroke, odločitve sprejema skupaj z družino.
Moč	Povezana s fizičnim delom (na polju, v gozdu).	Povezana z notranjo stabilnostjo, skrbjo in podporo bližnjim.
Odnos do drugih	Tekmovalnost med sosedi, sorodniki (kdo ima več zemlje, boljši pridelek).	Sodelovanje – pomoč sosedu pri delu, skupno reševanje težav.
Reševanje težav	"Sam bom zdržal, sam bom rešil."	Sprejemanje svoje ranljivosti, pogovor s kolegi, iskanje strokovne pomoči.
Identiteta	Vezana na lastnino (zemlja, živina), status v vasi.	Vezana na poštenost, zanesljivost, dobre medosebne odnose.
Družbeni vpliv	Prepričanje: „Moški mora biti trden kot skala."	Skupnost, kjer je cenjena ranljivost, solidarnost in človečnost.

Ko se ženska na kmetiji postavi moškemu ob bok kot enakovredna partnerka, lahko kmetija postane prostor rasti.

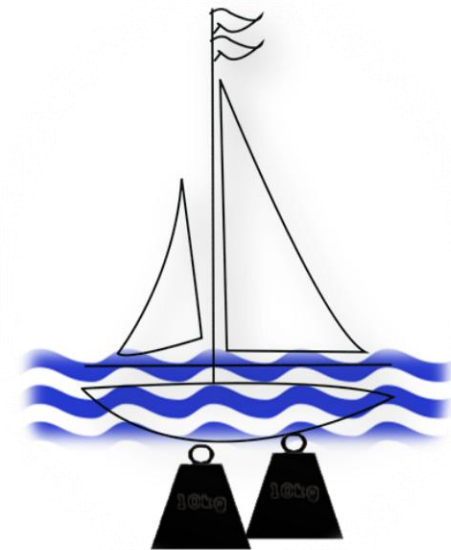
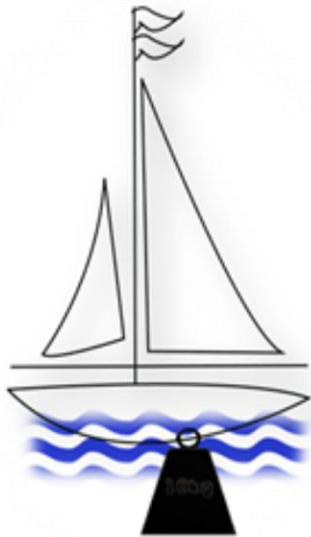
Vidik	„Tradicionalna“ ženska	Opolnomočena ženska
Vloga na kmetiji	Pomočnica brez formalne vloge (»gospodinja na kmetiji«).	Enakovredna kmetica, solastnica ali vodja kmetije.
Odločanje	Malo vpliva pri odločitvah, slediti mora moškemu (očetu, možu).	Aktivno sodeluje pri odločanju, izraža svoje mnenje in sprejema odločitve.
Lastništvo	Zemlja in premoženje sta večinoma moška zadeva.	Solastništvo ali samostojno lastništvo kmetije.
Delo	Njeno delo je pogosto nevidno (gospodinjstvo, neplačano delo).	Njeno delo prepoznano, vrednoteno in plačano.
Izobraževanje	Manj možnosti za izobraževanje, ostaja doma.	Ima dostop do izobraževanja, kmetijskih tečajev, usposabljanj.
Družbena vloga	Pogosto v ozadju, omejena na družino in lokalno okolje.	Aktivna v lokalni skupnosti, društvih, zadrugah in politiki.
Samopodoba	Identiteta vezana predvsem na vlogo žene/matere.	Identiteta temelji na lastnih sposobnostih, znanju in enakopravnosti.
Prihodnost	Omejene možnosti osebnega razvoja in napredka.	Možnost osebne rasti, podjetništva in inovacij na kmetiji.



**Duševna stiska lahko
vodi v samomor**

Poglabljanje duševne stiske

Na ladjico pade breme
(**sprožilec** – stresor,
življenjski dogodek), zato
se potopi – povzroči
stisko.



Dejavnik tveganja, ki **poveča verjetnost** razvoja stiske je utež pod ladjico (dednost, oviranosti, izkušnje iz družine, osebnostne lastnosti, prepričanja, vrednote...).

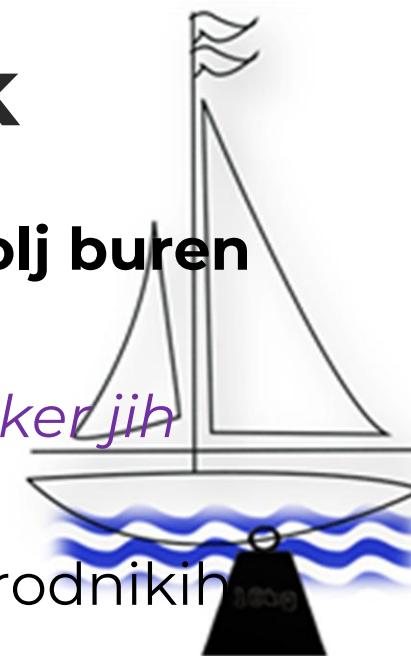
Ni izboljšanja, ker se **pridruži dejavnik, ki vzdržuje stisko** (npr. izogibanje pogovoru, čakanje, da se bo stanje samo popravilo; obupovanje/naučena nemoč - nikoli ne bo bolje, nič ne pomaga).

Tveganja za nastanek duševnih stisk

Povečana verjetnost razvoja hude stiske se kaže kot **hitrejši in bolj buren odziv s povečano tesnobo na večje življenjske dogodke.**

K povečani verjetnosti razvoja prispevajo *(uteži so pod ladjico, ker jih ne vidimo in jih začutimo šele, ko se stiska pojavi):*

- ❖ **DEDNOST:** prirojena ranljivost za duševne motnje pri krvnih sorodnikih v več kolenih;
- ❖ **IZKUŠNJE IZ DRUŽINE:** neugodne izkušnje v otroštvu in mladosti; pretirano zaščitništvo ali pretirana strogost oziroma izpostavljenost nevarnosti, nasilju;
- ❖ **OSEBNOSTNE LASTNOSTI POSAMEZNIKA:** perfekcionizem; povečana potreba po odobravanju s strani okolice in slabo prenašanje kritike; zanemarjanje stresa in utrujenosti; velika potreba po nadzoru nad položajem, okoliščinami, odnosi.

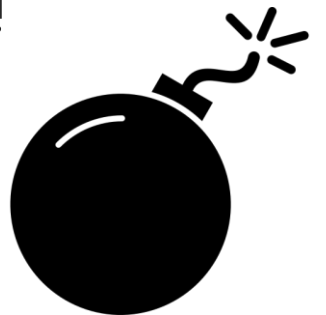


Neugodnosti na kmetiji 1

1. Ekonomski stres: finančne težave in negotovosti, nepredvidljivo vreme, gospodarska nestabilnost, propadanje srednje velikih kmetij.

2. Težave v duševnem in telesnem zdravju: predhodne ranljivosti, številni sočasni stresorji, omejen dostop do zdravstvenih storitev na podeželju.

3. Socialna izolacija: geografska oddaljenost od urbanih središč in omejeni stiki z oblikovalci politik, zdravstvenimi delavci in raziskovalci prispevajo k slabi podpori in manjši solidarnosti.



Neugodnosti na kmetiji 2



4. Poklicna nevarnost: kmetijstvo je izredno nevaren poklic z visoko stopnjo nesreč pri delu in zdravstvenih težav.

5. Normativne strukture: tradicionalna moškost in kmečke vrednote spodbujajo samozadostnost, stoicizem in neiskanje pomoči, kar je lahko ovira pri konstruktivnem soočanju s stiskami.

6. Raba alkohola. V kmečkem okolju je pogosto družbeno sprejemljiva. Alkohol služi kot sredstvo za samopomirjanje in samozdravljenje. Pogosto vodi v nasilje, odvisnost, propad.

Dolgotrajne skrbi, strahovi, pritiski

Vreme, prehiter tempo, preveč dela

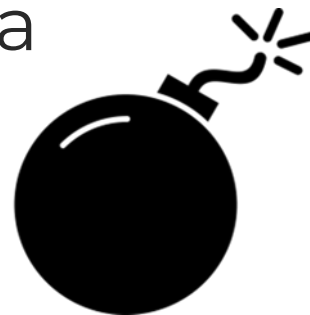
Da zboli žival

Slabe cene

Slabi odnosi

Slabo zdravje, poškodbe

Da si nezanesljiv, da je kmet žaljivka

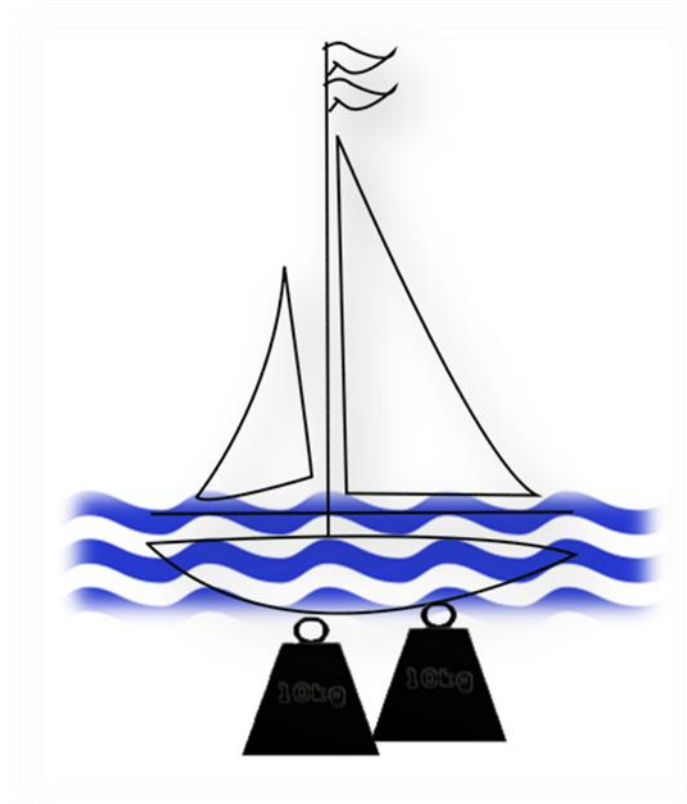


Točka preloma

Stisko vzdržujeta in poglobljata **izogibanje in opuščanje dejavnosti**. Človek se v želji, da se **izogne neprijetnostim**, izogiba vsega, kar mu jih sproža, tudi pogovoru o njej. Posledica je vse **večji strah, manjše samozaupanje in poglobljanje stiske**.

Namesto soočanja in pogovora oseba v sebi **obupuje ali se izogiba vsega, kar ji povzroča občutek stiske** - kratkoročno je sicer tesnobe manj, dolgoročno pa notranja napetost narašča.

- čakanje, da se bo stanje samo popravilo;
- obupovanje / naučena nemoč (nikoli ne bo bolje, nič ne pomaga, nič ne morem);
- izogibanje pogovoru.



Depresija in samomor

- Najpogostejša duševna motnja (2019 m-5,9%, ž-9,9%)
- Okoli 2/3 ljudi, ki so umrli zaradi samomora, je bilo depresivnih.
- Okoli 7% moških in 1% žensk z diagnozo depresije bo svoje življenje zaključilo s samomorom.
- Tveganje za samomor pri nezdravljeni depresiji je okoli 20%.
- Prepoznavanje in zdravljenje je ključno!

Huda depresivna epizoda

Najmanj 5 simptomov traja 2 tedna, vsaj eden mora biti izmed prvih dveh:

1. Depresivno razpoloženje

2. Zmanjšanje interesov/zadovoljstva

- Sprememba telesne teže
- Motnje spanja
- Psihomotorični nemir/upočasnenost
- Utrujenost/pomanjkanje energije
- Občutek ničvrednosti oz. pretirane ali neutemeljene krivde
- Zmanjšana zmožnost razmišljanja, odločanja, koncentracije ali negotovost
- Ponavljajoče se samomorilne misli, z/brez načrta

Priporočeni ukrepi za preprečevanje samomorov na podeželju

- **Programi na ravni skupnosti:** medsebojna podpora, usposabljanje ,vratarjev sistema‘.
- **Omejevanje dostopnosti sredstev za samomor:** omejevanje dostopa do pesticidov in strelnega orožja.
- **Ozaveščanje o duševnem zdravju:** izobraževanja o prepoznavanju težav v duševnem zdravju, kampanje za zmanjšanje stigmatizacije.
- **Sodelovanje:** združenja, lokalni voditelji in oblikovalci politik.

Spreminjanje prepričanj o moškosti pri kmetih kot preventiva samomora

Pozitivna moškost:

- Spodbujanje čustvene odprtosti.
- Spodbujanje aktivnega očetovstva in vloge skrbnika.

Kulturni premik:

- Ponovna opredelitev moškosti, ki vključuje ranljivost in iskanje pomoči.

Preprečevanje duševnih stisk in samomora

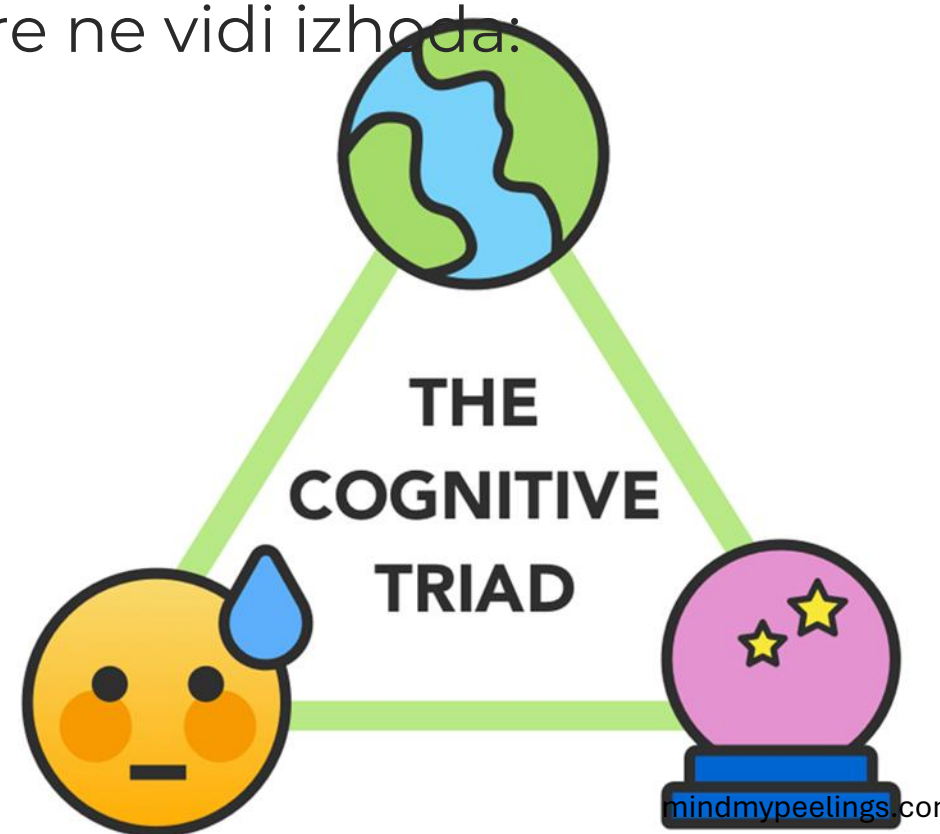
- **Z rednimi usposabljanji ključnih strokovnjakov** se izboljša zgodnja prepoznavna in obravnava depresivnih motenj in zmanjša se samomorilnost.
- **Vratarji sistema** se srečujejo z največjim številom ljudi v stiski:
 - zdravstveno osebje na primarni ravni
 - strokovni delavci v socialnem varstvu in nevladnem sektorju
 - policisti
 - učitelji in drugi
- **Skupnostni pristop:** učinkovito odzivanje na potrebe ljudi v lokalnem okolju (npr. CDZO).

Samomorilni proces

Kako se stopnjuje samomorilna ogroženost.

1. Negativne avtomatske misli

- ‚Najblažja‘ stopnja samomorilnega procesa.
- Posameznik se znajde v resni stiski, iz katere ne vidi izhoda:
 - občutki nemoči, obupa
 - negativne avtomatske misli
 - **DEPRESIVNA KOGNITIVNA TRIADA:**
 - **Oseba** - »Nič nisem vreden.«
 - **Svet** - »Ljudje so zlobni.«
 - **Prihodnost** - »Nikoli ne bo bolje.«
- Kognitivne distorzije!



Značilnosti razmišljanja ogroženih oseb

- **Večja dovzetnost za življenjske dogodke, ki signalizirajo znake poraza.** Zaradi motenj pozornosti so dovzetni za negativne dogodke, pozornost je usmerjena le na negativna sporočila.
- **Izrazitejši občutki ujetosti in okrnjeno zaznavanje rešilnih dejavnikov.** Zaradi motenj v delovanju avtobiografskega spomina se ne morejo spomniti izkušenj, ki so jih v preteklosti pripeljale do rešitev.
- **Zase ne pričakujejo pozitivnih dogodkov** oziroma jih zaradi motenj v procesu presojanja **ne morejo predvideti.**

2. Samomorilne misli

- **Smrt je edina rešitev iz stiske.**

- V pasivni obliki, smrt bi se zgodila - »*Najraje se zjutraj ne bi več zbudila... Moji družini bi bilo bolje brez mene...*«
- V aktivni obliki, končal bi svoje življenje - »*Tega ne zdržim več, ubil se bom.*«

- **Avtoagresivne vsiljive misli?**

- Stojiš na balkonu v visokem nadstropju in vidiš sliko, kako se vržeš dol.
- Nevarne so lahko pri impulzivnih odraslih in mladostnikih.

3. Odločitev – namera

- Odločitev, da bo **stisko prekinil** tako, da si bo vzel življenje.
- Visoka stopnja ambivalentnosti – želja po življenju na eni in želja po izhodu iz nevzdržne situacije na drugi strani - **nihče ne ve, kaj pomeni biti mrtev.**
- Samomorilni namen je komponenta, ki je spremenljiva in težko merljiva.
- V določenem trenutku je **smrt lažja, privlačnejša možnost kot življenje**, prinaša konec trpljenja in smrt je zgolj sredstvo za to.

4. Načrt

- Največje tveganje za poskus samomora.
- Razmišljanje o metodi, času in kraju samomora in odločitev o tem.
- Dejavniki: kulturno okolje, starost, spol, dostopnost sredstev/lokacije, opremljenost z informacijami, družinski kontekst.

5. Poskus

- Pogostejši pri ženskah.
- Izid je odvisen od intenzivnosti samomorilnega namena ter posameznikovih osebnostnih lastnosti (npr. stopnje impulzivnosti in agresivnosti).
- Je glavni napovedni dejavnik ponovnega samomorilnega vedenja v prihodnosti. 10–15 % posameznikov, ki preživijo samomorilni poskus, nekoč dejansko umre zaradi samomora, največje tveganje je v prvem letu po poskusu. Za večino je enkratno dejanje, ki ga nikoli več ne ponovijo.
- Ob ponovni vrnitvi v samomorilni proces je vstopna točka lahko višja stopnja samomorilnosti.

6. Samomor

- Končna posledica oz. končni dogodek samomorilnega procesa, samomorilni poskus s smrtnim izidom.
- Redko je impulzivno dejanje. Impulzivnost je pogosta osebnostna poteza (manjša sposobnost mentalizacije ob veliki vznemirjenosti).
- Samomorilni poskusi so v primerjavi s samomori 10- do 20-krat pogostejši v splošni populaciji, medtem ko se to razmerje spreminja v različnih populacijah (npr. s starostjo).
- Razvoj samomorilnega procesa naj bi bil značilen le za osebe, pri katerih se razvija duševna motnja (npr. depresija).



Psihološka prva pomoč

Prepoznavna

Pristop

Pomoč

Osnovna načela

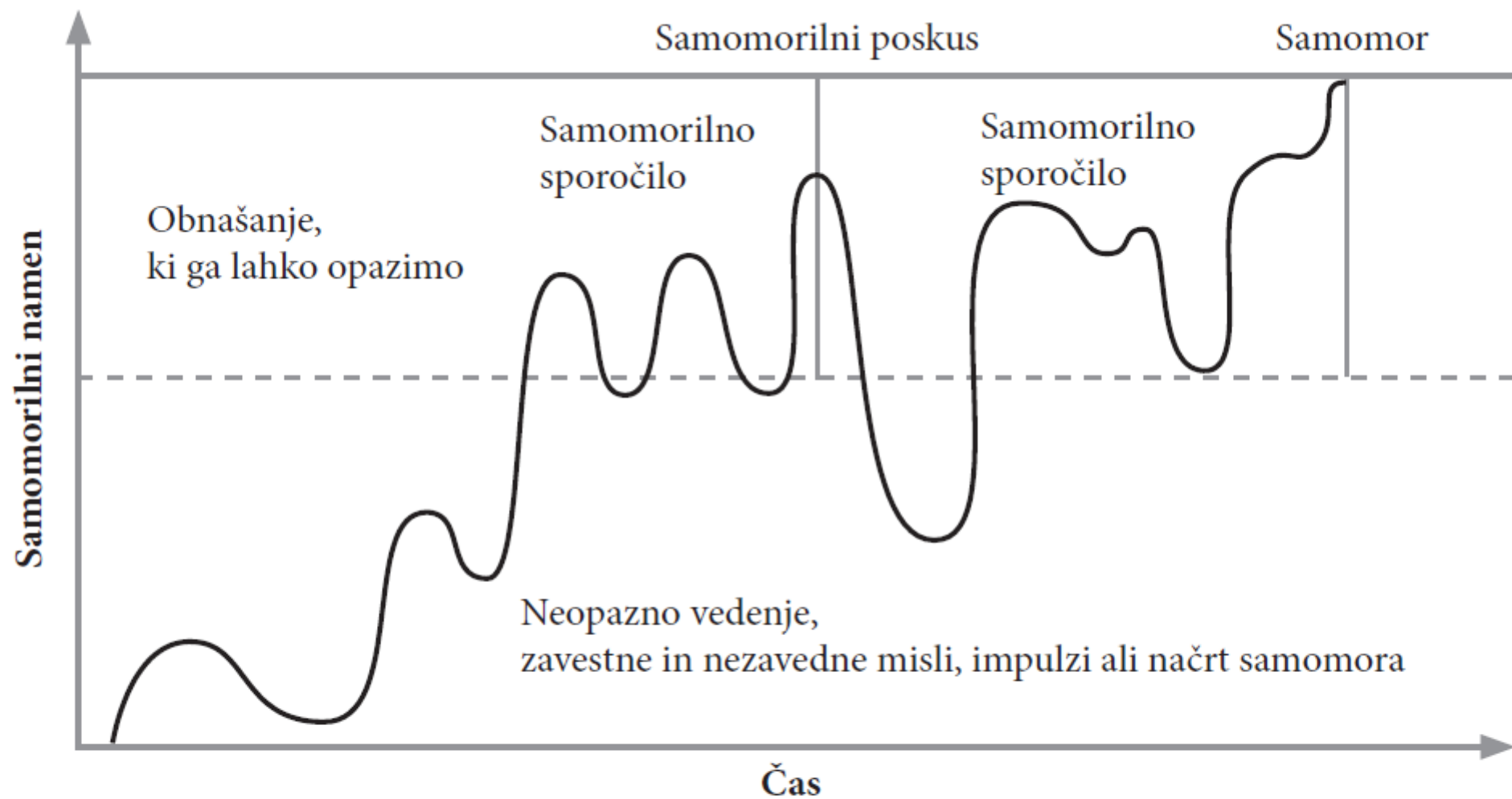
- **Večino samomorov je mogoče preprečiti.** Številne osebe, ki so samomorilne, si ne želijo umreti, ampak preprosto ne zmorejo živeti z bolečino.
- **Vsakdo** lahko nudi psihološko prvo pomoč.
- **Moč pogovora:** "Odkrit pogovor o samomorilnih mislih in občutkih lahko reši življenje."
- **Prilagoditev pomoči** individualnim potrebam in značilnostim posameznika.
- ***Smernice so izhodišče in ne morejo nadomestiti strokovne pomoči.***

Vseh samomorov žal ne moremo preprečiti

Naša podpora in pomoč sta zelo pomembni, vendar nismo odgovorni za dejanja in vedenje drugih.

Včasih se kljub vsem našim prizadevanjem oseba ne odloči za življenje.

1. Prepoznavna ogroženosti



Slika 1.3. Komunikacija samomorilnega procesa z okolico

(Prirerejno in ponatisnjeno z dovoljenjem PLSclear; Retterstol N. Suicide: a European perspective. Cambridge: Cambridge University Press; 1993.)

Prepoznavanje samomorilne ogroženosti

Opozorilni znaki

- Govorjenje o smrti, urejanje formalnosti, iskanje načinov, umik, tvegane dejavnosti, zloraba substanc, spremembe razpoloženja, občutki ujetosti, pomanjkanje smisla.

Dejavniki tveganja

- Pretekli poskusi, samopoškodovanje, duševne/telesne bolezni, nedavne izgube, zloraba, samomor bližnjega, osamljenost, zloraba substanc.

3A opozorilni znaki pred samomorilnim vedenjem

A	Kaj pomeni	Primeri vedenja / izjave
Agresivnost	Usmerjena navzven ali navznoter; izraz jeze, frustracije ali sovraštva.	- Pogosti izbruhi jeze - Fizični ali verbalni konflikti - Samopoškodovalno vedenje - Tvegana dejanja (prehitra vožnja, zloraba substanc)
Apel	Posreden ali neposreden klic na pomoč, izražanje stiske.	- Izjave: »Ne morem več«, »Brez mene bi vam bilo bolje« - Iskanje podpore, a pogosto v obliki namigov - Povečano iskanje stikov z drugimi tik pred poskusom
Ambivalenca	Dvojna čustva – želja živeti in hkrati želja umreti; neodločnost. Nihanje med optimizmom in obupom	- Govorjenje o prihodnosti, a hkrati priprava na smrt - Sprejemanje pomoči, a hkrati oddajanje signalov, da »ni vredno živeti«

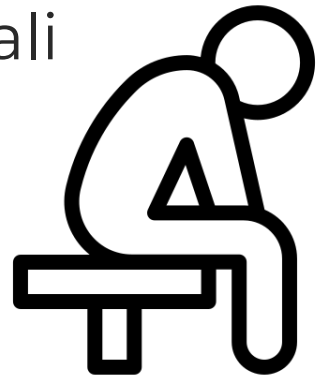
Vedenje, ki kaže na samomorilno ogroženost

Verbalni znaki

- Neposredne izjave: „Želim si, da bi bil mrtev“ ali „Vse bom končal.“
- Posredne izjave: „Stvari bi bile boljše, če me ne bi bilo,“ ali „Življenje nima smisla.“

Odmik:

- Od prijateljev, družine ali dejavnosti, v katerih so prej uživali.
- Nenadna umirjenost: oseba, ki je bila tesnoba, depresivna ali vznemirjena, je lahko nenadoma videti mirna.
- Tvegana vedenja: nepremišljena vožnja, zloraba PAS, neupoštevanje posledic.



Vedenje, ki kaže na samomorilno ogroženost

Spremenjeno razpoloženje in čustvovanje:

- Hudi občutki brezupa - prepričanje, da se stvari ne bodo nikoli izboljšale.
- Izrazita nihanja razpoloženja - iz obupa v jezo ali nenadno dobro počutje po obdobju depresije.
- Izguba zanimanja za življenje ali stvari, ki so mu/ji bile prej pomembne.
- Krivda in sram.

Okoliščine

- Predhodni travmatični dogodki: izguba ljubljene osebe, finančne težave, izguba službe ali večje življenjske spremembe.
- Priskrbi si sredstvo: nakup orožja ali kopičenje tablet.
- Pretekli poskusi samomora so eden od najmočnejših dejavnikov tveganja.

Vedenje, ki lahko kaže na samomorilno ogroženost

Vedenje na spletu

- Objavljanje ali iskanje informacij o samomoru na družbenih omrežjih ali drugih platformah.
- Pisanje poslovilnih pisem ali objave o občutkih ničvrednosti.



Telesni simptomi in znaki

- Nespečnost, prekomerno spanje in druge motnje spanja lahko odražajo hudo čustveno stisko.
- Opustitev skrbi za higieno ali videz.
- Kronična utrujenost, izčrpanost, nepojasnjene bolečine.

OCENA SAMOMORILNE OGROŽENOSTI

- 40-60% oseb je bilo v tednu pred dejanjem pri izbranem zdravniku ali psihiatru.
- 50% ljudi se predozira z zdravili, ki so jih dobili na zadnjem pregledu.
- 75-90% oseb v zadnjem tednu pred samomorom svoje namene bolj ali manj direktno sporoča okolici.

OCENA OGROŽENOSTI

VISOKA

resne suicidalne misli z načrtom in/ali resno namero, vznemirjeni, impulzivni, psihotični, predhodni poskus samomora

SREDNJA

samomorilne misli+načrt
brez namer ali vedenja

NIZKA

razmišljanje o smrti brez samomorilnih misli in namenov
brez predhodnih poskusov samomora

Najbolj ogroženi imajo:

- izdelan samomorilni načrt (določen čas, izbrano metodo itd.),
- sredstva za izvedbo samomora,
- namen to storiti,
- nimajo virov podpore.

2. Pristop

Najprej razmislimo, nato pristopimo

Izberemo primeren čas in prostor za nemoten pogovor.

Izrazimo zaskrbljenost.

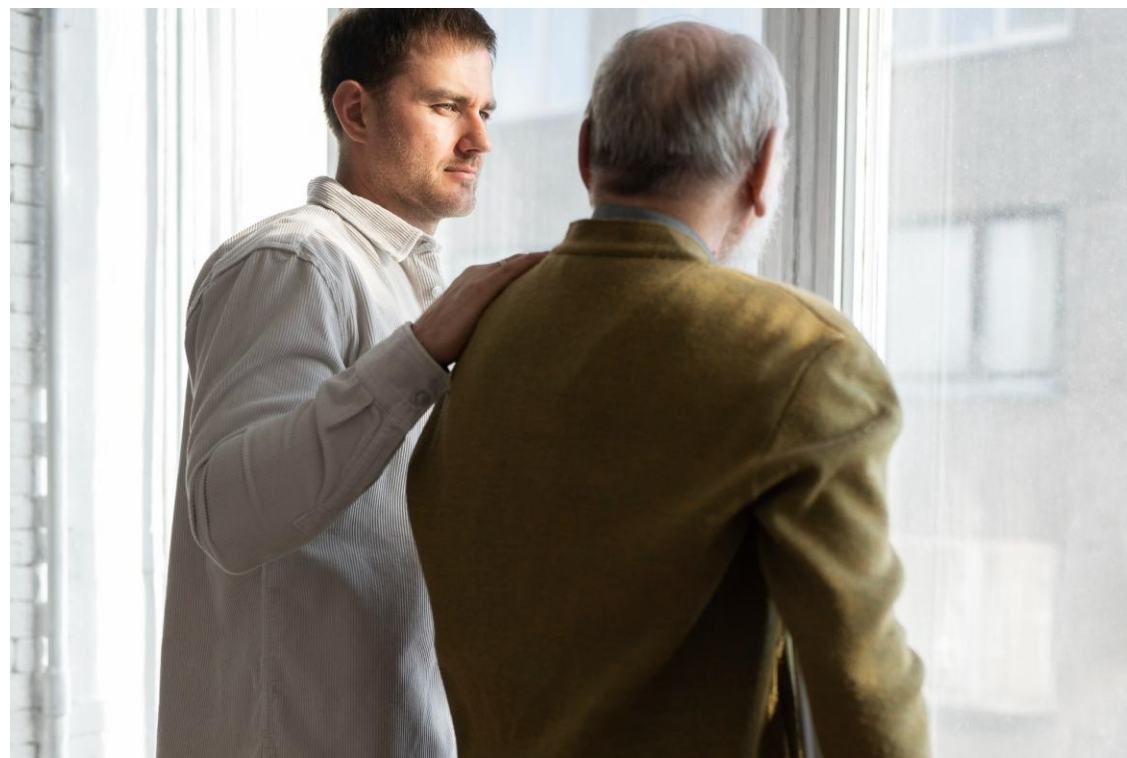
Ne obsojamo.

Vprašamo o počutju.

»KAKO SI ZADNJE ČASE?«

»ZDIŠ SE MI ZASKRBLJEN/-A. SE KAJ DOGAJA V TVOJEM ŽIVLJENJU?«

»SKRBI ME ZATE.«



Vprašamo naravnost

Neposredno vprašamo o samomorilnih mislih, da dobimo nedvoumen odgovor:

»ALI RAZMIŠLJAŠ O SAMOMORU?«

»ALI RAZMIŠLJAŠ O TEM, DA BI SE UBIL/-A?«

»ALI RAZMIŠLJAŠ O TEM, DA BI SI KAJ NAREDIL/-A?«

Ali bolj postopoma:

»SE POČUTIŠ OBUPANO?«

»SE TI ZDI, DA BI BILO BOLJE, ČE TE NE BI BILO?«

»ALI RAZMIŠLJAŠ O TEM, DA BI SI KAJ NAREDIL/-A?«

Ne obsojamo!

Podpiramo skozi pogovor

»RAZUMEM, DA TI JE ZELO HUDO.«

- Ostanimo mirni in empatični.
- Pokažimo, da želimo slišati, karkoli bo povedal/a.
- Ne izogibajmo se besedi samomor.
- Izkazujmo razumevanje za stisko.

»VEM, DA NI ENOSTAVNO

GOVORITI O TEM, KAR DOŽIVLJAŠ.

HVALA, DA SI TO DELIL/-A Z MANO.«





Aktivno poslušamo

- Uporabljamo odprta vprašanja in z zanimanjem **poslušamo**, da izvedemo več o občutkih in povezanih težavah.

»KAJ ...«, »KAKO ...«, »KDAJ ...«, »KJE ...«

- Preverjajmo, če pravilno razumemo:

»TOREJ, ČE TE PRAV RAZUMEM ...«

- Povzemajmo - pokažemo, da dobro poslušamo.

»GOVORIL/-A SI O TEM ...«

- Ne prekinjajmo, izražajmo sočutje:

»LAHKO SI PREDSTAVLJAM, KAKO TEŽKO TI JE BILO ...«

Ne

- Ne razpravljamo o smiselnosti samomorilnih misli.
- Ne vzbujaemo občutkov krivde z namenom, da bi preprečili samomor.
- Ne zmanjšujemo težav ali razlogov za samomorilne misli/namere.
- Ne dajemo poenostavljenih zagotovil, ne tolažimo.
- Ne prekinjamo s pripovedovanjem svojih zgodb.
- Ne uporabljamo izrazov, ki samomor kriminalizirajo.
- Osebe ne izzivamo.

Presodimo resnost situacije

Vprašanja za oceno trenutne ogroženosti:

»ALI IMAŠ IZDELAN NAČRT?«

»ALI IMAŠ ŽE PRIPRAVLJENE STVARI ZA SAMOMOR?«

»ALI SI ŽE ODLOČEN/-A, KDAJ BOŠ STORIL/-A SAMOMOR?«

»ALI SI ŽE IZPELJAL/-A KAJ OD SVOJEGA NAČRTA?«

Preverimo ali oseba pije alkohol ali jemlje droge. Pod vplivom je lahko tveganje za samomorilno dejanje večje.

Ima oseba podpora?

»ALI SI ŠE KOMU ZAUPAL/-A SVOJE TEŽAVE OZIROMA RAZMIŠLJANJA?«

»ALI SI ZARADI SVOJIH STISK ŽE KDAJ POISKAL/-A POMOČ PRI STROKOVNJAKU ZA DUŠEVNO ZDRAVJE?«

»ALI MORDA JEMLJEŠ KAKŠNA ZDRAVILA?«

3. Pomoč

Nujna situacija

- Potrebno je hitro ukrepanje.
- Človeka ne puščajmo samega.
- Varnost - umaknemo vsa sredstva - ostri predmeti, zdravila, čistila, strelno orožje itd.
- Vzpodbudimo čimprejšnje iskanje strokovne pomoči.
- Pomagamo poiskati kontakte virov pomoči; spomnimo na vire strokovne pomoči v primeru, da jih že uporablja; ponudimo spremstvo do strokovnjaka.
- **Vztrajajmo** pri iskanju strokovne pomoči - osebni zdravnik, psiholog, psihiater itd.

Ko visoko ogrožena oseba zavrača pomoč

- Razložimo, da nas skrbi za njeno varnost in da moramo ukrepati in jo zaščititi. Povejmo ji, da bomo poklicali nujno medicinsko pomoč.

»PREVEČ ME SKRBI ZATE IN POTREBUJEŠ POMOČ. POTREBUJEŠ JO ZDAJ, ZATO BOM POKLICAL/-A 112.«

- Jeze in očitkov izdaje do nas ne jemljimo osebno, ker so odraz njene stiske.
- Poskrbimo za svojo varnost (strelno orožje - najprej pokličimo policijo in sporočimo, da je oseba samomorilno ogrožena).

Varnostni načrt

Je (zavezujoč) dogovor med samomorilno ogroženo osebo in osebo, ki nudi pomoč.

Namen je **zmanjšanje tveganja za samomor**.

Konkretno in jasno, nedvoumno:

- ✓ kaj naj ogrožena oseba naredi (in ne, česa ne sme);
- ✓ kaj vse je treba narediti, kdo bo to naredil in kako bodo stvari potekale (mi, njeni bližnji);
- ✓ kratkoročen, do konca neposredne nevarnosti, da so zastavljeni cilji dosegljivi, npr. do konca dneva;
- ✓ kontaktne številke oz. naslovi, kamor se lahko obrne po pomoč (številke prijateljev in družine, reševalne službe ...);
- ✓ informacije, kdo je preteklosti že nudil oporo in ali so ti ljudje še vedno na voljo. Vprašamo, kakšno vrsto podpore si najbolj želi.

Pokažemo veliko skrb in zavzetost, a ne prevzemamo odgovornosti za odločitve in dejanja ogrožene osebe.



**Varovalni
dejavniki**

Pomoč bližnjim

- **Postvencija.** Psihološka podpora žalujočim po samomoru bližnjega za zmanjšanje negativnih učinkov na njihovo duševno zdravje in preprečevanje samomorilnega vedenja.
- **Strokovna pomoč.** Prvi vir je osebni zdravnik, nato centri za duševno zdravje, brezplačne psihoedukativne delavnice, psihološke svetovalnice Posvet in telefonske linije za pomoč v stiski.
- **Skrb zase**

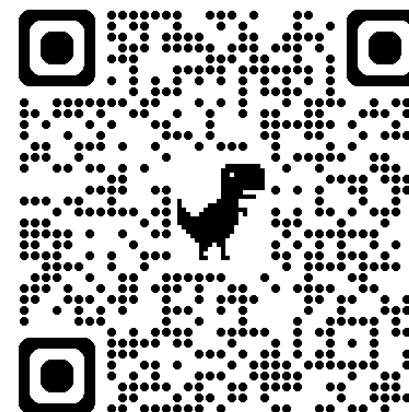
Če je stiska zelo huda, lahko pomoč poiščete:

Odrasli

- pri izbranem osebnem zdravniku;
- v regionalnem [Centru za duševno zdravje odraslih](#)
- obstoječih službah ki obravnavajo nujna in krizna stanja (nujna medicinska pomoč in psihiatrične bolnišnice):
 - Ljubljana: Urgentna psihiatrična ambulanta (vsak dan **med 8.15 in 14.45** uro), Njegoševa 4, tel.št.: **01 475 06 85**)
 - Ljubljana: Dežurna psihiatrična služba – Center za mentalno zdravje (v popoldanskem in nočnem času), Grablovičeva ulica 44a, tel.št.: **01 587 49 00**
 - Maribor: Psihiatrična urgentna ambulanta, UKC Maribor (vsak dan **24 ur**), Ob železnici 30, tel.št.: **02 321 11 33**
 - Vojnik: Psihiatrična bolnišnica Vojnik, psihiatrična dežurna – urgentna ambulanta, (vsak dan **24 ur**), Celjska cesta 37, tel.št.: **03 780 01 00**
 - Ormož: Psihiatrična bolnišnica Ormož, Ambulanta za nujne prve preglede (pregleda dežurni zdravnik), vsak dan **od 10.00 do 15.00** ure, Ptujška cesta 33, 2270 Ormož, tel. št.: **02 741 51 00**
 - Idrija: Urgentna psihiatrična ambulanta, tel. št.: **05 373 44 00**
 - Begunje: Urgentna in dežurna psihiatrična ambulanta (vsak dan **24 ur**), Psihiatrična bolnišnica Begunje, Begunje na Gorenjskem 55, 4275 Begunje na Gorenjskem, tel. št.: **04 533 52 00**

Otroci in mladostniki

- pri izbranem zdravniku pediatru;
- v regionalnem [Centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov](#)
- v podpornih ambulantah regionalnega Centra za duševno zdravje otrok in mladostnikov – za urgentne napotitve:
 - Ljubljana: za otroke do **15.** leta na Pediatrični kliniki, UKC Ljubljana, Bohoričeva ulica 20, ob delovnih dneh **od 8.00 do 14.30**, tel.št.: **01 522 37 00**
 - Ljubljana: za mladostnike do 19. leta na Univerzitetni psihiatrični kliniki, Grablovičeva ulica 44b, ob delovnih dneh **od 8.00 do 14.30**
 - Maribor: za otroke in mladostnike na Kliniki za pediatrijo, UKC Maribor, Ljubljanska ulica 5, ob delovnih dneh **od 8.00 do 14.30**, tel.št.: **02 321 10 00**
- izven delovnega časa v dežurni pedopsihiatrični službi na varovanem oddelku za otroke in mladostnike Univerzitetne psihiatrične klinike v Ljubljani, Grablovičeva ulica 44b



<https://www.zadusevnozdravje.si>

KER POGOVOR REŠUJE...

Center za psihološko svetovanje

Program svetovalnice ponuja individualno obravnavo posameznikom, parom in družinam, ki doživljajo čustvene stiske, ki jih sami ne obvladujejo več in potrebujejo strokovno pomoč.

KONTAKT:

SPREJEMNA PISARNA LJUBLJANA

031/ 704-707

PIŠTE NAM NA

info@posvet.org

ZAUPNI TELEFON
116 123



SAMARIJAN
BREZPLAČNO 24h/DAN

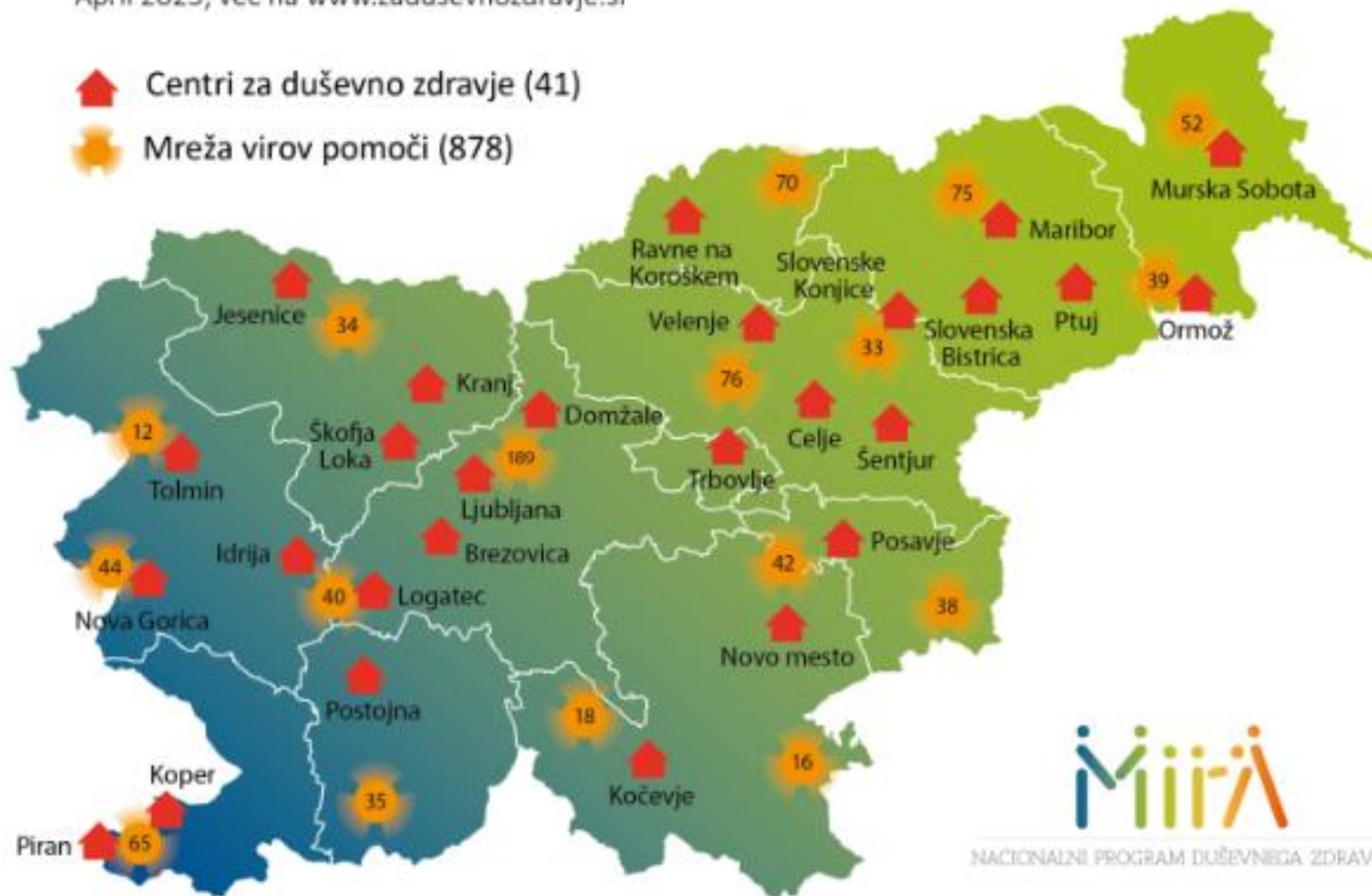
Klic v duševni stiski
01 520 99 00

Centri za duševno zdravje v mreži virov pomoči

April 2025, več na www.zadusevnozdravje.si

🏠 Centri za duševno zdravje (41)

🔥 Mreža virov pomoči (878)



NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA

<https://www.zadusevnozdravje.si>

KAKO POMAGAM V PRIMERU **SAMOMORILNE OGROŽENOSTI?**

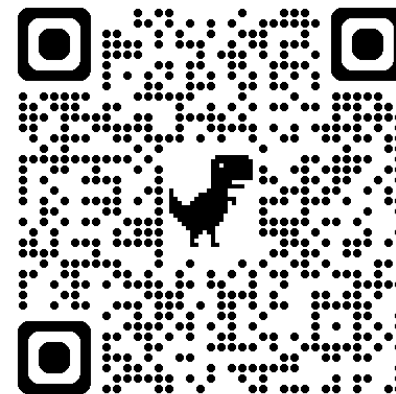
www.zadusevnozdravje.si

SMERNICE ZA
PSIHOLOŠKO PRVO POMOČ


NACIONALNI PROGRAM
DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Prijava na izobraževanje in sodelovanje v programu Psihološka prva pomoč v primeru depresije in samomorilne ogroženosti

Vabimo vas k prijavi na izobraževanje in k sodelovanju v raziskavi **Ocena učinkovitosti programa Psihološka prva pomoč v primeru depresije in samomorilne ogroženosti**, kar bo potekalo med oktobrom 2025 in majem 2026.



Sodelovanje v raziskavi vključuje:

- brezplačno udeležbo na izobraževanju **Psihološka prva pomoč v primeru depresije in samomorilne ogroženosti** (traja 5 ur in 30 minut)*
- izpolnjevanje krajšega spletnega vprašalnika, ki se bo nanašal na nudenje podpore osebam v duševni stiski ter na izkušnje s področja duševnega zdravja (vprašalnik boste izpolnili trikrat, vsakič boste potrebovali približno 10 minut).

* Izobraževanja bodo potekala na dveh lokacijah: na NIJZ v Ljubljani in na Območni enoti NIJZ v Murski Soboti. Ob prijavi lahko izberete želeno lokacijo.



Tišina podeželja ne pove
vedno resnice – včasih
zakrije stisko.

Pogovor je pot iz nje.

112 – Center za obveščanje (za takojšnjo nujno pomoč)

116 123 – Zaupni telefon Samarijan in Sopotnik (24h/dan)

116 111 – TOM – telefon za otroke in mladostnike (vsak dan med 12. in 20. uro)

01 520 99 00 – Klic v duševni stiski (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj)

031 233 211 – Ženska svetovalnica – krizni center (24h/dan)

080 11 55 – SOS telefon (24h/dan)

Ščepec preventive



Obvladovanje skrbi in pritiskov

Konkretne dejavnosti:

Sadim zgodnejše sorte. Moraš imeti **vizijo** in slediti **cilju**—koliko želim zaslužiti in kaj to pomeni glede količine načrtovanega dela.

Na vrt grem delat, da se pomirim.

Gledam TV ali mobi.

Zaupajo jih drugim:

Dobri prijatelji, sosed, bratu, svetovalcu, sinu, kolegom v vasi, cerkvi

Držijo jih v sebi:

*Jaz sem človek močnega karakterja. Težko me je streti. O težavah ne govorim. To **v sebi držim.***

Kako si lahko pomagamo sami?

Ob delu, ki je

- fizično naporno,
- pogosto stresno,
- časovno zahtevno,

je pomembno, da najdemo nekaj, kar nam omogoča tako **telesni** počitek kot **duševno** razbremenitev.

- **Koliko lahko vplivamo na okoliščine?**
- **Koliko lahko vplivamo na svojo perspektivo in vedenje?**

Primer urnika sproščanja

ZJUTRAJ (pred začetkom dela, 5–10 minut)

- 1 minuta: Globoko dihanje (preden greš iz hiše)
- 4–5 minut: Raztezanje (vrat, ramena, hrbet, kolena)
- (če imaš čas) + 1 pesem – neka pozitivna ali mirna, ki ti lepo začne dan

DOPOLDNE (med malico /pavzo, 5 minut)

- Usedi se nekje... v miru (traktor, senik, senca pod drevesom)
- Počasi in čuječe spij kavo/čaj/vodo – brez telefona
- Samo opazuj naravo, poslušaj zvoke okoli sebe...

• **POPOLDNE / PO KONCU DELA (10 minut)**

- Raztegni: hrbet, noge, roke (še posebej, če si bil dolgo sključen ali fizično aktiven)
- 3–5 minut: Zapri oči, naredi dihalno vajo. Lahko tudi poslušáš kratek podcast ali mirno glasbo med tem.

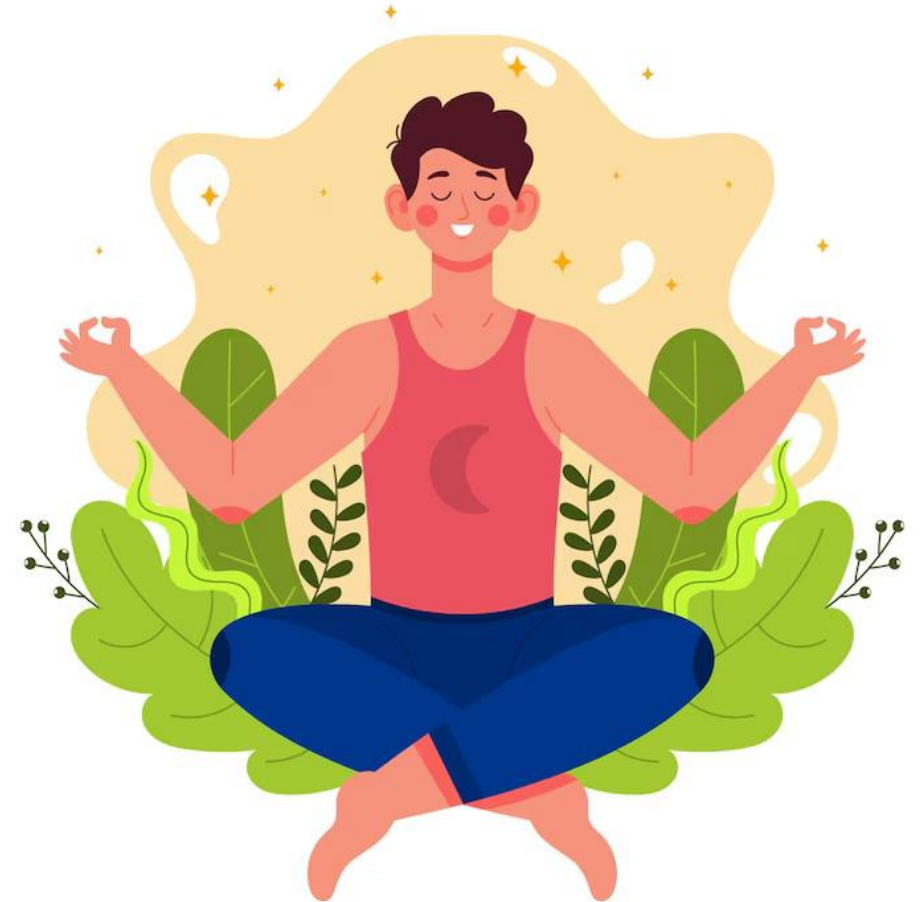
ZVEČER (pred spanjem, 10 minut)

- Zapiši 3 dobre stvari iz dneva (ali samo pomisli nanje)
- Brez ekrana zadnjih 10 minut (če se le da). Lahko poslušáš sproščujoče zvoke (npr. dež, ognjišče, ptičje petje) – obstaja veliko brezplačnih aplikacij

1. Dihalne vaje (3–5 minut)

Zaprite oči, sedite ali stojte udobno
vdihnite počasi skozi nos (4 sekunde)
zadržite dih (4 sekunde)
izdihnite skozi usta (6–8 sekund).

Ponovite 5–10-krat – to sprošča živčni sistem in zmanjšuje stres.



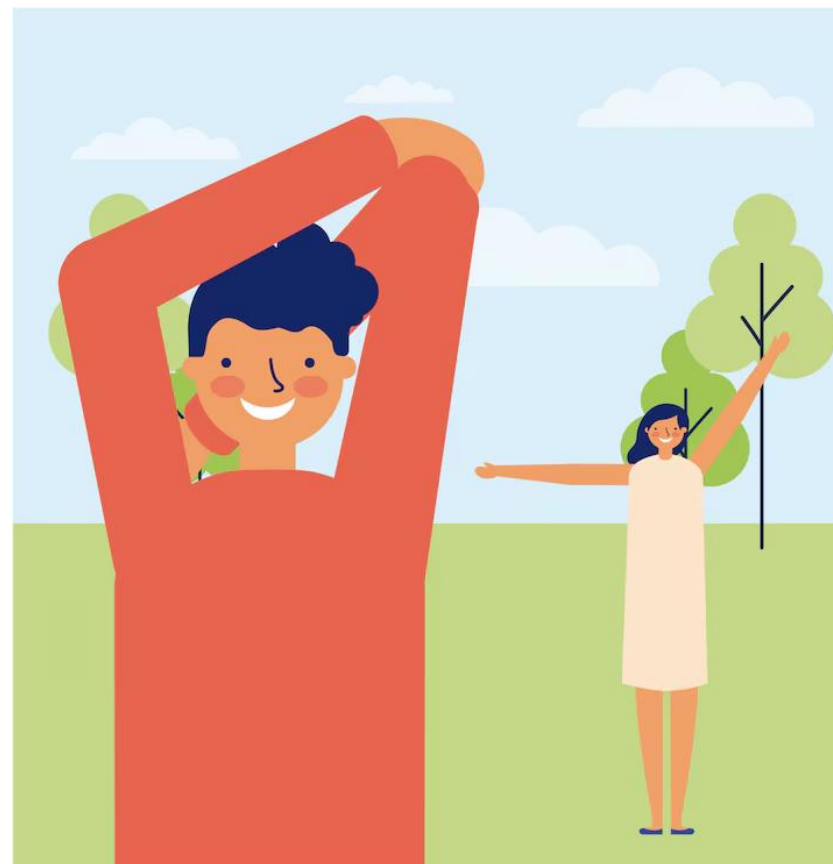
2. Pavza s čajem ali kavo (10 minut)

- Ne gre le za pitje, ampak za **zavestno pavzo** – brez telefona, brez hitenja. Samo vi, vaša skodelica in nekaj miru.



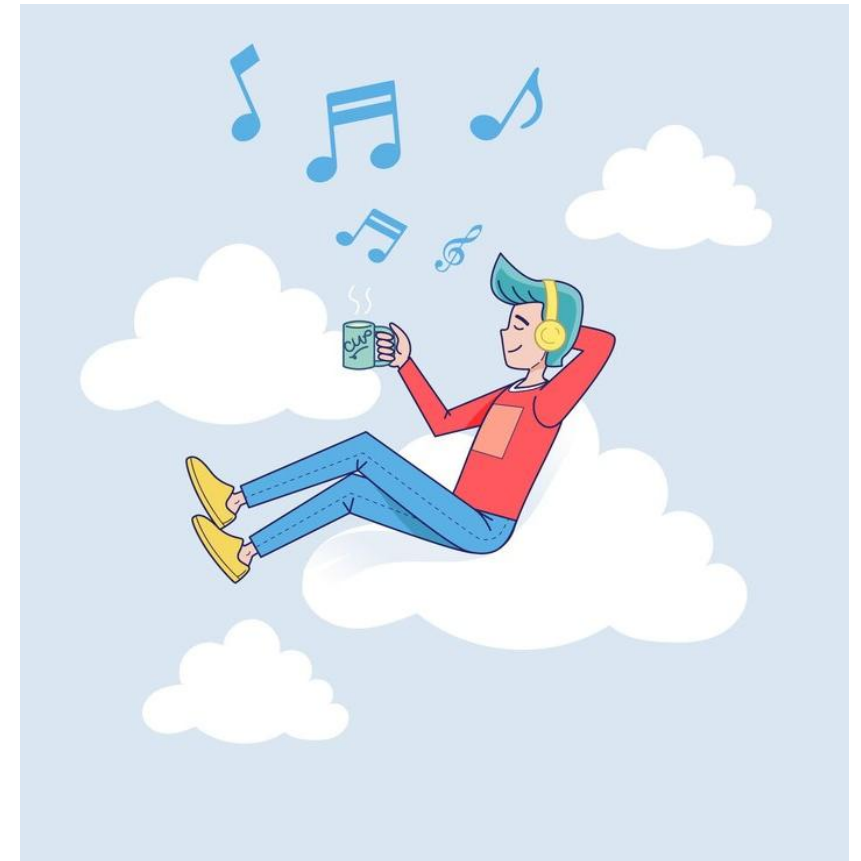
3. Mini raztezanje (5 minut)

- Po dolgem delovnem dnevu ali zjutraj pred začetkom.
- Raztezanje vratu, ramen, hrbta in nog.
- Lahko tudi ob traktorju ali v hlevu.



4. Kratek podcast ali pesem (5–10 minut)

- Zabaven ali sproščujoč podcast/pesem nas hitro prestavi v drugo razpoloženje.
- Med hojo po kmetiji ali med pavzo.



5. Opazovanje narave (5 minut)

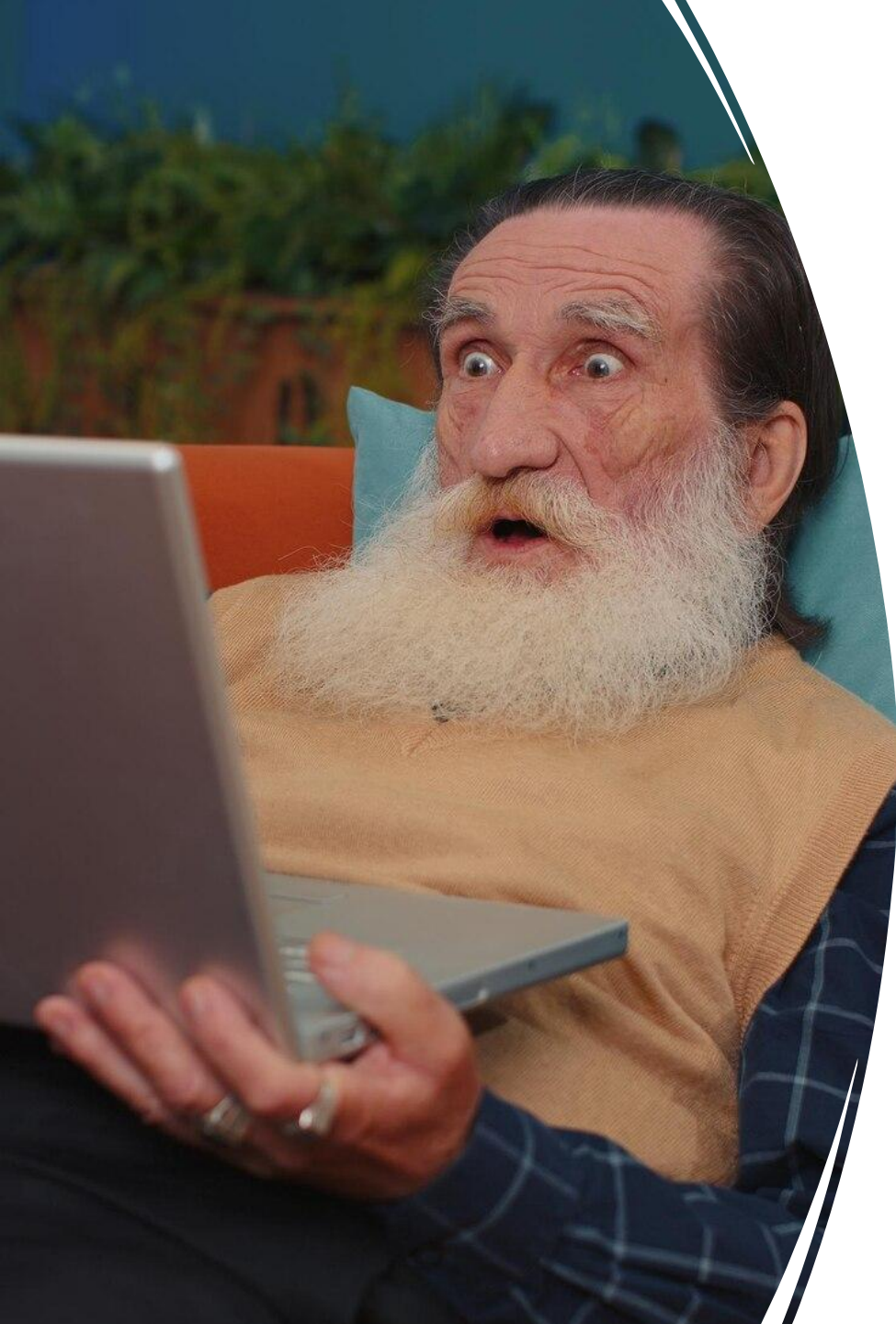
- Sedite na klopi, opazujete nebo, poslušate ptičje petje ali opazujete živali.
- Ničesar ni treba narediti, samo **bodite**.



6. Dnevnik hvaležnosti (3 minute)

- Vsak dan zapišite 1–3 stvari, za katere ste hvaležni.
- To pomaga ohraniti optimizem tudi v težjih obdobjih.





7. “Tišina brez ekrana” (10 minut)

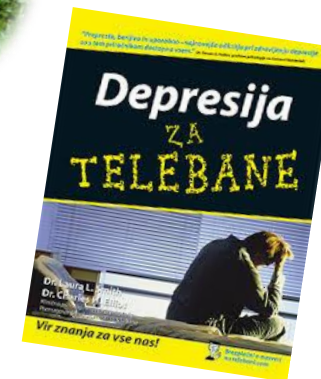
- Brez telefona, brez radia, brez dela.
- Samo tišina.
- Telo počiva, um se zbistri.

Kdaj je dobro poiskati strokovno pomoč?

- Slabše funkcioniranje
- Preplavljanje s čustvi
- Neustavljive skrbi
- Misli o smrti, samomoru
- Prisluhi, prividi



Zdravljenje depresije



Blaga in zmerna depresivna epizoda

- Rekreativni šport
- Priročniki za samopomoč, spletni tečaji
- Psihoterapija
- Zdravila?



Huda depresivna epizoda

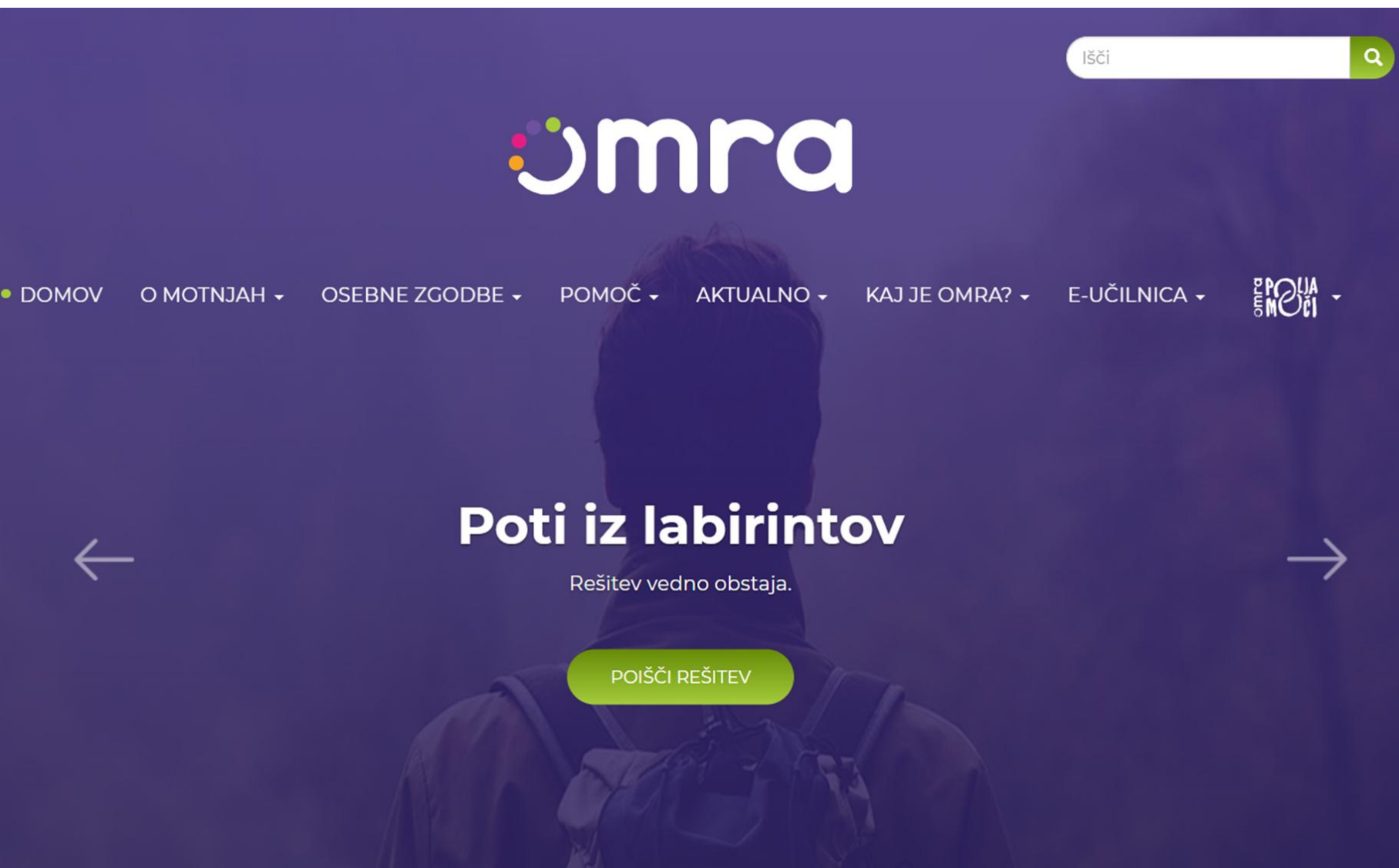
- Zdravilo ± psihoterapija



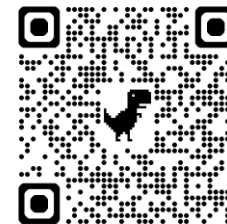
3 stvari za domov

- Najpogostejša duševna motnja, povezana s samomori, je **depresija**, ki je pogosta bolezen. Znamo jo dobro zdraviti.
- V pogovorih z ljudmi v stiski postavljajmo odprta vprašanja in **poslušajmo**.
- Ko bomo dobro **poskrbeli zase**, bomo zmogli dobro poskrbeti tudi za druge.





omra.si



Samopomoč



Zborniki prispevkov OMRA



Spletne strani - priporočamo



Avdio in video gradiva



Biblioterapija



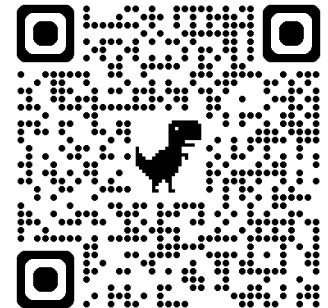
Priročniki OMRA



Izguba in žalovanje med pandemijo covid-19



Glasba in naše počutje



E-učilnica / **Depresija****Preverite z
vprašalnikom, koliko
veste o depresiji**

Kako dobro ste seznanjeni z
značilnostmi depresivne motnje
razpoloženja?

[Preberite več →](#)

**Naučite se kaj novega
o depresiji (virtualna
učilnica)**

Vstopi v virtualno učilnico

[Preberite več →](#)



Postaja za razumevanje samomora



Si v stiski?

Imaš občutke nemoči, brezupa in misli o samomoru? Informacije za ljudi v stiski so le klik stran. ▼



Kako pomagati?

Se pri delu srečuješ z ljudmi v stiski? Tukaj najdeš programe in gradiva za pomoč. ▼



Po samomoru

Izguba bližnjega zaradi samomora je težka. Poišči informacije o žalovanju in reintegraciji. ▼



Za medije

Odgovorno poročanje je pomemben dejavnik preprečevanja samomorov. ▼



Zaključek

Samomor med slovenskim kmečkim prebivalstvom je večdimenzionalna težava.

Ključni dejavniki so tradicionalna prepričanja obeh spolov o svoji vlogi, stigma ter slaba podpora v duševnih stiskah.

Vsaka tišina skriva zgodbo in prav zato je pogovor lahko rešilna nit.

Skupaj lahko prekinemo tišino in zgradimo zdravo prihodnost za slovenske podeželske skupnosti.



Beseda je vaša