

SVETOVNI DAN PREPREČEVANJA SAMOMORA

ALI STE VEDELI?



- **800.000** ljudi po svetu umre zaradi samomora,
- samomor se umešča na **15. mesto** po vzrokih za smrt,
- količnik samomorilnosti je pri moških **4 krat višji** kot pri ženskah,
- samomor je **drugi najpogostejši razlog za smrt** otrok in mladostnikov, starih med 10 in 19 let.

DEJAVNIKI TVEGANJA



- duševne motnje
- popolna odsotnost zadovoljstva,
- občutki nemoči, impulzivnost ipd., stresni dogodki,
- samomor bližnje osebe,
- kronične bolezni,
- družinska zgodovina samomorilnosti ali duševnih bolezni, predhodni poskusi samomora...

OPOZORILNI ZNAKI



- oseba govori o nesmiselnosti življenja,
- oseba omenja željo po končanju življenja,
- oseba govori o občutkih ujetosti,
- nenadno izboljšanje počutja,
- izogibanje osebnim stikom...

VPRAŠAJMO!



- »Kako se počutiš?«
- »Se ti kdaj zdi, da več nima smisla živeti?«
- »Ali morda razmišljaš o tem, da bi končal/-a življenje?«
- »Razmišljaš o samomoru?«

KAM PO POMOČ?

- **112** - Center za obveščanje
- **116 123** - Zaupni telefon Samarijan in Sopotnik
- **116 111** - TOM – telefon za otroke in mladostnike
- **01 520 99 00** - Klic v duševni stiski



V zdravstvenih domovih so dostopne tudi **brezplačne** delavnice za podporo pri spoprijemanju s stresom, depresijo in tesnobo