

Светски дан менталног здравља, 10. октобар 2019.



„Заједно у превенцији самоубиства”

Сваких 40 секунди једно самоубиство више

Светски дан менталног здравља се сваке године обележава 10. октобра на иницијативу Светске федерације за ментално здравље и уз подршку Светске здравствене организације, а у партнерству са министарствима здравља и организацијама цивилног друштва широм света. Ове године обележавање Светског дана менталног здравља посвећен је превенцији самоубиства.

Сваке године близу 800.000 људи себи одузме живот, док је број покушаја самоубиства још већи. Свако самоубиство је трагедија која погађа породицу, а утицај на заједницу и државу има дугорочан ефекат. Самоубиства се дешавају током читавог животног века и други су водећи узрок смрти међу младима од 15 до 29 година на глобалном нивоу.

Кључне чињенице:

- Према подацима Светске здравствене организације, близу 800.000 људи на свету изврши самоубиство сваке године.
- На свако извршено самоубиство долази много више покушаја самоубиства сваке године. Претходни покушај самоубиства је најважнији фактор ризика за реализацију самоубиства у општој популацији.

- Самоубиство је други водећи узрок смрти међу младима старости од 15 до 29 година.

- Највећа учесталост самоубиства тј. 79% самоубиства јавља се у земљама са ниским и средњим приходима.

- Тровање пестицидима, вешање и употреба ватреног оружја су најчешћи методи самоубиства широм света.

- Регистрована су 1005 смртних случаја услед самоубиства, са стопом од 14,3 на 100.000 становника у Републици Србији (без Косова и Метохије) у 2017. години.

Ко је у ризику?

Иако је повезаност између самоубиства и других менталних поремећаја (нарочито депресије и злоупотребе алкохола) доказана у земљама са високим примањима, многа самоубиства се дешавају импулсивно у кризним тренуцима када особа није у стању да се суочи са стресом који носи живот, као што су финансијски проблеми, прекид емотивне везе или са хроничним болом и болешћу.

Такође, доживљај сукоба, катастрофа, насиља, злостављања, губитка и осећај изолације снажно су повезани са самоубилачким понашањем. Стопа самоубиства је висока међу особама које припадају вулнерабилним групама а које су често изложене дискриминацији, као што су избеглице или мигранти, особе ЛГБТИ популације и затвореници. Далеко најјачи фактор ризика за самоубиство је претходни покушај самоубиства.

Методe самоубиства

Процењује се да је око 20% самоубиства на глобалном нивоу последица самотровања пестицидима, која се у већини случајева јављају у руралним пољопривредним подручјима у земљама са ниским и средњим приходима. Остале уобичајене методе самоубиства су вешање и употреба ватреног оружја.

Превенција и контрола

Самоубиства се могу спречити. Постоји низ мера које се могу предузети на нивоу популације, групе и појединца са циљем спречавања самоубиства и покушаја самоубиства.

Превенција и контрола укључују следеће мере:

- смањење приступа средствима која се користе за самоубиство (нпр. пестицидима, ватреном оружју, одређеним лековима),
- одговорно медијско извештавање,
- имплементација стратешких докумената са циљем смањења штетне употребе

алкохола,

- рана идентификација, лечење и нега људи са менталним поремећајем и

злоупотребом психоактивних супстанци, симптомима хроничног бола и са акутним емоционалним тегобама,

- обука неспецијализованих здравствених радника за процену и управљање

самоубилачким понашањем,

- трајна брига о људима који су покушали самоубиство и пружање подршке у

заједници.

Шта можете да урадите?

Уколико сте приметили да особа коју познајете пати, ако посумњате да губи вољу за животом, разговарајте са њом. Потребно је да јој покажете да није сама. Поставите се у позицију те особе и то ће вам помоћи да боље разумете кроз шта пролази, а и помоћи ће вама да реагујете на природан начин.

Будите пажљив и непристрасан слушалац. Не критикујте је, не моралишите, не сажалевајте и немојте да јој говорите шта је најбоље за њу да уради. То може да је затвори и удаљи од даље комуникације.

Важно је да покажете да особу прихватате такву каква јесте.

Покажите да саосећате са њом, будите топли и стрпљиви. Немојте се устручавати да поставите питање о самоубиству. Не можете јој „усадити ту идеју у главу”, а уколико заиста размишља о самоубиству, осетиће олакшање што са неким може да подели тешко време.

Ако вам особа каже да размишља о самоубиству схватите је озбиљно. Немојте покушавати да је „развеселите”, ни утешите тако што ћете омаловажити проблем („ма проћиће ти то”, „није то тако страшно”). Немојте се усредсредити на решавање проблема (савети, примери других у сличним ситуацијама и др.) или држати слово о вредности живота и праву на самоубиство.

Будите стрпљиви; толеришите тишину. Особи која се бори са суицидним осећањима понекада је врло тешко да о њима прича, па јој треба дати времена да објасни како се осећа.

Ако сумњате (и ако утврдите) да је особа суицидна, врло је важно да утврдите да ли има план самоубиства и да ли има средства да тај план оствари, јер то говори о висини суицидног ризика. Не остављајте је саму. Склоните све предмете којима би могла себе да повреди.

Помозите јој да схвати да су проблеми „решиви” и да постоје друге алтернативе осим самоубиства. Помозите јој да схвати да неподношљиви унутрашњи доживљај који има неће трајати вечно, и да самоубиство не мора бити решење.

Нажалост, већини људи је врло непријатно да разговарају о самоубиству. У нашој култури је то табу-тема и друштво углавном игнорише постојање проблема. Али чињеница је да у свету готово милион људи годишње изврши самоубиство. Зато се не треба устручавати да понудите помоћ ономе коме је потребна!

Реченице које могу помоћи у разговору са особом за коју бринете да размишља о самоубиству:

- „Чини ми се да си у последње време тужан и несрећан”
- „Како се осећаш?”
- „Да ли ти се некада чини да ти је толико тешко да ти никад неће бити боље?”
- „Да ли размишљаш о смрти?”
- „Да ли размишљаш о самоубиству?”
- „Како би то урадио/ла?”
- „Када си планирао/ла да то урадиш?”
- „Да ли би желео/ла да ти неко помогне да нађеш други начин да изађеш из те

тешке ситуације?”

Изазови и препреке

Стигма и табу

Стигма, која се посебно односи на менталне поремећаје и самоубиство, подразумева да многи људи који размишљају о одузимању властитог живота или који су покушали самоубиство не траже помоћ и зато не добијају неопходну помоћ. Превенција самоубиства није на адекватан начин имплементирана у јавноздравствене политике, пре свега због недостатка свести о самоубиству као главном јавноздравственом проблему и табу теми у многим друштвима у којима се о самоубиству отворено не разговара. До данас је само неколико земаља

укључило превенцију самоубиства међу своје здравствене приоритете, а само 38 земаља је пријавило да има националну стратегију спречавања самоубиства.

Подизање свести заједнице и разбијање табуа је важно како би земље постигле напредак у спречавању самоубиства.

Квалитет података

Глобално гледано, доступност и квалитет података о самоубиству и покушајима самоубиства су оскудни. Само 60 држава чланица СЗО има квалитетне податке који се могу користити за процену стопа самоубиства. Постојање проблема неквалитетних података о смртности није својствено само за питање самоубиства, али имајући у виду осетљивост теме и незаконитост самоубилачког понашања у неким земљама – вероватно је да недовољно пријављивање и погрешна класификација представља већи проблем у пријављивању и класификацији самоубиства него других узрока смрти.

Унапређен надзор и праћење извршених самоубиства и покушаја самоубиства су потребни како би се креирале ефикасне стратегије превенције самоубиства. Постојање разлика у подацима међу земљама указују на потребу да свака држава побољша свеобухватност, квалитет и благовременост својих података о самоубиству. Ово укључује виталну регистрацију самоубиства, болничке регистре о покушајима самоубиства и национално репрезентативна истраживања која се баве прикупљањем података о пријављеним покушајима самоубиства.

Одговор СЗО

СЗО препознаје самоубиство као приоритет у јавном здрављу. Први извештај СЗО о самоубиству „Превенција самоубиства: глобални императив” објављен 2014. године, има за циљ да повећа свест о значају самоубиства и покушаја самоубиства и учини превенцију самоубиства приоритетом на глобалном плану јавног здравља. Такође има за циљ да подстакне и помогне земљама да развију или ојачају свеобухватне стратегије за спречавање самоубиства у мултисекторском приступу јавном здрављу.

Самоубиство је један од приоритетних циљева Акционог програма СЗО за ментално здравље покренутог 2008. године, који пружа техничке смернице засноване на доказима како би се побољшало пружање услуга и неге у земљама за менталне, неуролошке и поремећаје злоупотребе психоактивних супстанција. У Акционом плану СЗО за ментално здравље 2013–2020, државе чланице СЗО обавезале су се на постизање глобалног циља смањења стопа самоубиства за 10% до 2020. године.

Осим тога, стопа смртности самоубиства је показатељ циља 3.4 Циљева одрживог развоја који гласи да се до 2030. године смањи за једну трећину

превремена смртност од незаразних болести кроз превенцију и лечење, те да се промовише ментално здравље и добробит.

Где потражити помоћ?

Обратите се прво за помоћ свом изабраном лекару.

У сваком случају, реците неком из своје околине да имате проблем.

У нашој земљи доступно је бесплатно саветовање особа у кризи у виду телефонског саветовалишта у Националном СОС центру за превенцију самоубиства (у Клиници за психијатријске болести „Др Лаза Лазаревић“), на телефон: 011/7777-000 (сваког дана од 00 до 24 часа).