

Mestna občina Celje
Komisija Mladi za Celje



Slika 1: Stiska
(vir: avtorica Pina Seme 2021)

SAMOMORILNOST NAJSTNIKOV

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORICA

Pina Seme

MENTORICA

Petra Boštjančič

Celje, april 2021

SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KOZMETIČNA ŠOLA CELJE
IPAVČEVA ULICA 10
3000 CELJE



SAMOMORILNOST NAJSTNIKOV

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorica:

Pina Seme

Mentorica:

Petra Boštjančič, prof.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2021

KAZALO

POVZETEK	7
ABSTRACT	8
2 UVOD	9
2.1 Opredelitev problema	9
2.2 Namen in cilji naloge.....	9
2.3 Hipoteze.....	10
2.4 Predstavitev poteka raziskovalnega dela	10
2.5 Metodologija in metode dela	10
3 TEORETIČNI DEL	12
3.1 Najstnik in duševno zdravje	12
3.2 Duševna motnja	12
3.3 Samomorilno vedenje in samomor	14
3.3.1 Dejavniki tveganja za pojav samomora pri mladih.....	15
3.3.2 Miti o samomoru.....	16
3.3.3 Poročanje o samomoru v času COVID-19 pandemije.....	17
3.3.4 Preprečevanje samomora med mladimi	18
4 EMPIRIČNI DEL	19
4.1 Vzorec raziskave.....	19
4.2 Čas raziskave	21
4.3 Obdelava podatkov	21
4.4 Analiza dobljenih empiričnih podatkov	21
4.4.1 Kako ocenjuješ finančno stanje v družini?	21
4.4.2 V kakšnem okolju živiš?	22
4.4.3 Mojo družino sestavlja (-jo).....	22
4.4.4 V kolikor ne živite kot osnovna družina (mati, oče in otroci), navedite razlog.....	23
4.4.5 Si kdaj razmišljal (-a) o samomoru kot rešitvi težav?.....	24
4.4.6 Razlogi za misel o samomoru	26
4.4.7 Kakšni so razlogi, da o samomoru ne spregovorimo na glas?.....	27
4.4.8 Meniš, da je samomor edina rešitev iz težav?.....	28
4.4.9 Kdaj si nazadnje razmišljal o samomoru?	29
4.4.10 Ali si že kdaj občutil nasilje? Če da, kdo je izvajal nasilje nad tabo?	30
4.4.11 Je kdo od staršev/si ti odvisen od različnih substanc?	31
4.4.12 Ali imaš osebo, kateri lahko zaupaš svoje strahove?.....	32
4.4.13 Tvoj učni uspeh v šoli	33
5 PRISPEVEK K NALOGI	34
6 RAZPRAVA	34

7 ZAKLJUČEK	37
8 VIRI IN LITERATURA	38
PRILOGA	40

KAZALO SLIK

Slika 1: Stiska.....	6
Slika 2: Brez izhoda	13
Slika 3: Priporočila za odgovorno poročanje o samomoru v času pandemije COVID- 19	17
Slika 4: Zloženska 1. del.....	34
Slika 5: Zloženska 2. del.....	34

KAZALO TABEL

Tabela 1: Miti o samomoru	16
Tabela 2: Finančno stanje v družini	21
Tabela 3: Mojo družino sestavlja (-jo)	22
Tabela 4: Ne živimo kot osnovna družina.....	23
Tabela 5: Razmišljanje o samomoru kot rešitvi težav.....	24
Tabela 6: Število samomorov med otroki in mladostniki, glede na starost in spol.....	25
Tabela 7: Razlogi, da o samomoru ne spregovorimo na glas.....	27
Tabela 8: Razlogi mladih anketirancev, zakaj najstniki o samomoru ne spregovorijo.....	27
Tabela 9: Samomor kot edina rešitev težav	28
Tabela 10: Kdaj si nazadnje razmišljal o samomoru.....	29

ZAHVALA

Iskrena hvala vsem dijakinjam in dijakom Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje, saj brez njih ne bi danes prebirali te naloge.

Zahvale gredo gospe Franji Dobrajc, prof. za lektoriranje povzetka ter prevod le-tega v angleščino in gospe Urški Lorenčak, prof. za recenzijski pregled naloge. Iskrena hvala tudi gospe Maji Antonič, prof. za lektoriranje in ključne popravke celotne raziskovalne naloge.

Iskrena hvala mentorici naloge, gospe Petra Boštjančič, za spodbudo in vso pomoč pri ustvarjanju in nastajanju mojega prvega raziskovalnega izdelka.

Zahvaljujem se gospe ravnateljici Katji Pogelšek Žilavec, da mi je omogočila raziskovati in ustvarjati.

POVZETEK

V raziskovalni nalogi sem opozorila na tragedijo samomora pri najstnikih, ki velja za nacionalni in globalni pojav. Opisala sem dejavnike tveganja za samomor pri najstnikih, na katere bi se lahko racionalno usmerili preventivni postopki, in predstavila ugotovitve nekaterih raziskav, ki nakazujejo, da se največ samomorov pojavi med najstniki z duševnimi ali karakternimi motnjami.

Cilj naloge je pregled strokovne literature, analiza dobljenih podatkov o pojavu samomorilnosti med najstniki in na podlagi teh predvidevanje o vplivu dejavnikov tveganja na samomorilnost. Z nalogo želim dopolniti informacije o prisotnosti samomorilnih misli med najstniki.

Naloga temelji na kombinaciji različnih metodoloških pristopov in je razdeljena na teoretični in empirični del. Anketirala sem 416 najstnikov Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje, 368 dijakinj in 48 dijakov.

Rezultati so pokazali, da je o samomoru kot rešitvi težav že razmišljalo 38,5 % najstnikov, med njimi pogosteje dekleta. Dejavniki tveganja samomorilnosti pri najstnikih je najpogosteje pojav depresije (53,7 % pri dekletih in 4,9 % pri fantih). O samomoru najstniki ne želijo spregovoriti zaradi strahu, jeze, nevednosti in prepričanja, da se njim samomor ne more zgoditi. V zadnjih šestih mesecih je o samomoru razmišljalo 37,1 % naših dijakov. Delež je bil pri fantih višji za 6,3 %. Pandemija je tovrstne težave še poglobila.

Ključne besede: najstnik, samomorilnost, dejavniki tveganja, pandemija COVID-19.

ABSTRACT

In the research paper, I drew attention to the tragedy of suicide among teenagers, which is considered a national and global phenomenon. I have described the risk factors for suicide in adolescents that could be rationally targeted by preventive procedures and presented the findings of some research that suggest that most suicides occur in adolescents with mental or character disorders.

The aim of the research paper is to review the professional literature, analyse the obtained data on the occurrence of suicide among adolescents and on the basis of these predict the impact of risk factors on suicide. With the research paper I want to supplement the information about the presence of suicidal thoughts among teenagers.

The research paper is based on a combination of different methodological approaches and is divided into theoretical and empirical part. I surveyed 416 teenagers of the Secondary Medical and Cosmetic School Celje, 368 female students and 48 male students.

The results showed that 38,5 % of teenagers, most often girls, think about suicide. The most common risk factor for suicide in adolescents is depression (53,7 % in girls and 4,9% in boys). Out of fear, teenagers do not want to speak about suicide and state that they do not resort to intoxicating substances because of this. This school year, 37,1 % of our students were thinking about suicide. The share of boys was higher by 6,3 %. The pandemic has deepened such problems.

Key words: teenager, suicide, risk factors, COVID-19 pandemic.

2 UVOD

2.1 Opredelitev problema

Slovenija zaseda prva mesta po samomorilnem količniku v Evropi in tudi v svetu. Med najstniki beležimo 15 - 20 samomorov na leto. Samomori so izjemno redki med otroki. Med najstniki gre večinoma za impulzivno odločitev za samomor, lahko pa najdemo v ozadju samomora tudi resno psihopatologijo ali duševno motnjo (Gregorič Kumperščak 2012).

Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (Roškar 2020) je leta 2019 zaradi samomora umrlo 394 oseb (307 moških in 87 žensk). Samomor med moškimi je bil več kot trikrat pogostejši kot med ženskami. Število samomorov se je v letu 2019 v primerjavi z letom 2018, ko smo zabeležili najnižji samomorilni količnik v zadnjih dveh desetletjih (in najnižjega od leta 1965 dalje), nekoliko povečalo. Trend smrti zaradi samomora v Sloveniji je v upadanju. Kljub višjemu številu samomorov v letu 2019 količnik samomora ostaja pod povprečjem desetletnega obdobja 2009 – 2019, ko je znašal 20.

Čeprav je samomor najstnikov težko napovedati, je prepoznavanje in zdravljenje ogroženih najstnikov bistvenega pomena za nadaljnje zmanjšanje samomorilnosti najstnikov. Poskus samomora je najboljši napovednik prihodnjega samomora. Potrebno je izpostaviti, da samomorilno vedenje ni trenutni dogodek, temveč dlje časa trajajoč proces podoben bolezni. Tako se najprej, kot najblažja oblika samomorilnega vedenja, pojavijo samomorilne misli, ki se lahko stopnjujejo do samomorilnega namena, načrta ali celo samomorilnega poskusa (Roškar 2009, 20).

Prepoznavanje mladih z visokim tveganjem s poznavanjem ustreznih dejavnikov tveganja lahko pomaga usmeriti preventivne službe k tistim mladim, ki so najbolj dovzetni za samomor.

2.2 Namen in cilji naloge

Namen naloge je ugotoviti, koliko najstnikov na Srednji zdravstveni in kozmetični šoli Celje je že pomislilo oziroma razmišlja o samomoru in na podlagi ugotovljenega ugotoviti vzročno povezavo med dejavniki tveganja in pojavom misli o samomoru pri najstnikih.

Glede na opredelitev namena so cilji naloge naslednji:

- pregledati relevantno literaturo iz obravnavanega področja,
- prispevati k večji informiranosti o vplivu dejavnikov tveganja na pojavnost samomorov pri najstnikih,
- dopolniti informacije o preventivnih ukrepih.

2.3 Hipoteze

Preden sem sestavila in oblikovala anketni vprašalnik sem postavila naslednje hipoteze, na podlagi katerih sem kasneje tudi načrtovala raziskovalno delo.

Hipoteza 1: Najstnice pogosteje razmišljajo o samomoru kot najstniki.

Hipoteza 2: Dejavniki tveganja za pojav samomorilnosti pri najstnikih je najpogosteje nasilje v družini.

Hipoteza 3: Vsaj 85 % najstnikov je že pomislilo na samomor.

Hipoteza 4: V času pandemije COVID-19 najstniki pogosteje pomislijo na samomor.

2.4 Predstavitev poteka raziskovalnega dela

1. Dobila sem idejo za raziskovalno nalogo.
2. Poiskala sem mentorico glede na izbrano temo.
3. Z mentorico sva se pogovorili o temi in se dogovorili o poteku dela.
4. Začela sem oblikovati vprašanja za anketo.
5. Postavila sem hipoteze, katere so bile povod mojega raziskovanja.
6. Obiskala sem knjižnico v svojem kraju.
7. Prebirala sem slovensko in tujo strokovno literaturo glede na izbrano tematiko.
8. Oblikovala sem teoretični in empirični del naloge.

2.5 Metodologija in metode dela

Moja naloga temelji na kombinaciji različnih metodoloških pristopov. Razdeljena je na dva dela, teoretični in empirični del raziskave.

Teoretična besedila sem našla v literaturi domačih avtorjev in v strokovni literaturi, ki jo je predlagala mentorica. Pri pisanju sem uporabila deskriptivni ali opisni pristop.

Empirični del naloge sem izvedla s kvantitativno metodo raziskovanja, kjer sem podatke pridobila neposredno iz anket, ki sem jih razdelila dijakom obeh spolov Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje. Struktura vprašanj je bila odprtega in zaprtega tipa in vnaprej pripravljena. Raziskovanje je bilo ciljno, časovno, prostorsko in vsebinsko omejeno. Moje vodilo pri delu je bilo, da je anketiranje uspešno le, če bodo odgovori anketirancev iskreni. Odgovore anketirancev sem v nadaljevanju analizirala, predstavila v grafih in tabelah ter interpretirala.

Vprašalnik je vseboval 18 vprašanj zaprtega in odprtega tipa (Priloga 1). Z vprašanji sem poskušala potrditi ali zavreči hipoteze. Prva tri vprašanja so bila demografska (spol, letnik, izobraževalni program anketirancev). Vprašanja, 4., 5., 6. in 7., so bila povezana z odnosi v družini, vprašanja, 8., 9., 10., 11. in 12., so se nanašala na samomor, 13. in 14. vprašanje sta se nanašali na nasilje v družini in izven nje, 15. in 16. vprašanje sta se nanašali na odvisnosti najstnikov in njihovih staršev od različnih substanc, 17. in 18. vprašanje sta se nanašali na učni uspeh in osebo, kateri se najstnik lahko zaupa.

Za navajanje virov sem uporabila *The Chicago Manual of Style* (CMS), 16. izdaja, dostopna na: <http://www.chicagomanualofstyle.org>.

3 TEORETIČNI DEL

3.1 Najstnik in duševno zdravje

Najstnik je oseba stara od enajst, dvanajst do osemnajst, devetnajst let, ki vznemirja starše z glasbo, modo, najstniškimi zabavami in izzivalnim vedenjem (Inštitut za slovenski jezik 2000). Najstništvo je obdobje izjemnega preoblikovanja videza telesa in razvoja uma, ki sčasoma najstnika pripelje do odraslosti. Razvijajoči najstnik bo moral prevzeti in izvajati nadzor nad temi spremembami (Marcoux 1999).

Duševno zdravje omogoča posamezniku udeleževanje njegovih umskih in čustvenih zmožnosti ter mu omogoča, da najde in izpolni svojo vlogo v poklicnem, družbenem in zasebnem življenju. Na duševno zdravje otrok in najstnikov pomembno vpliva predvsem toplo in spodbudno družinsko okolje ter podporni in ljubeči starši (Nacionalni inštitut za javno zdravje 2015).

V obdobju odraščanja najstniki razvijajo vedenjske vzorce in sprejemajo življenjske odločitve, ki vplivajo tako na njihovo trenutno zdravje kot tudi na zdravje v prihodnosti. Ob skrbi za njihovo telesno zdravje zato ne smemo pozabiti na duševno zdravje. Duševno zdravje je na eni strani kontinuuma, medtem ko so na drugi strani duševne motnje (Poštuvan idr. 2018, 9).

3.2 Duševna motnja

Duševna motnja je oznaka za širok spekter težav z različnimi simptomi. Običajno duševne motnje opredeljuje neznčilna kombinacija misli, čustev, vedenja, odnosov z drugimi in težav pri opravljanju vsakdanjih obveznosti, ki pomembno ovirajo posameznikovo funkcioniranje v vsakdanjem življenju (ŽivŽiv 2021).

Strokovnjaki ocenjujejo, da za takšno ali drugačno duševno motnjo oboleva deset do dvajset odstotkov vseh otrok in najstnikov po svetu. Kar polovica vseh duševnih motenj se začne pred 14. letom in tri četrtine vseh do srednjih dvajsetih let (Grobelsšek 2019, 2).

V zadnjih dveh letih se je v Veliki Britaniji za kar 60 % povečal obisk otrok pri psihiatru, v ZDA je leta 2015 kar 6,5 milijona najstnikov (30 % deklet in 20 % fantov) imelo izkušnjo z anksioznostjo. Tudi v Sloveniji se z njo spopada vse več najstnikov, še posebno je opazen porast med dekleti (Štaudohar 2018).

Med mladimi so najpogostejše duševne bolezni:

- a) Depresivne in anksiozne oziroma tesnobne motnje (za njih je značilno na primer dalj časa trajajoče potrto ali brezvoljno razpoloženje, negativne in tesnobne misli, strahovi, razdražljivost, kar se odraža tudi v spremenjenem vedenju).
- b) Motnje hranjenja (v obliki prenajedanja, bruhanja, odklanjanja hrane (Poštuvan idr. 2018, 11)).



*Slika 2: Brez izhoda
(vir: avtorica Pina Seme 2021)*

Pri otrocih in mladostnikih so najpogostejše oblike anksioznosti naslednje: skrbi zaradi šolskega uspeha, strah glede navezovanja prijateljstev, strah pred učitelji ali pretepaškimi otroki, pred hranjenjem v skupini v jedilnici, uporabo šolskih stranišč, pred spraševanjem v razredu, preoblačenjem pri športni vzgoji, pred interakcijami z drugimi otroki ali učitelji in strah pred zbadanjem vrstnikov ali starejših otrok (Dernovšek idr. 2006, 41).

Ni dolgo tega, ko otroci niso poznali besed, kot sta anksioznost in tesnoba, danes pa je število tistih, ki doživljajo panične napade, se bojijo socialnih stikov, nočejo v šolo in se samopoškodujejo, vse več, navaja Štaudoharjeva (Štaudohar 2018).

Duševne motnje so med pomembnejšimi vzroki za samomor, saj se verjetnost samomora pri ljudeh z duševnimi motnjami poveča kar za desetkrat v primerjavi z osebami, ki teh motenj nimajo. Duševna motnja je prisotna pri okoli 90 % ljudi, ki umrejo zaradi samomora (Nacionalni inštitut za javno zdravje 2014).

3.3 Samomorilno vedenje in samomor

Samomorilno vedenje ne pozna meja in lahko prizadene vsakogar. Izraz samomorilno vedenje opisuje proces, ki zajema različne oblike oziroma stopnje. Najblažjo obliko samomorilnega vedenja predstavljajo samomorilne misli. Ta oblika je začetna oblika in z njo posameznik začne razmišljati o končanju lastnega življenja. Misli se stopnjujejo v samomorilni namen, pri katerem postane prisotna želja in odločitev, da bo končal svoje življenje. Naslednja stopnja je samomorilni načrt, ki pomeni načrtovanje zaporedja aktivnosti, časovno opredelitev in način, kako končati svoje življenje. Nato sledi samomorilni poskus, ki se lahko zaključi na dva načina, in sicer s smrtjo ali pa posameznik poskus preživi (Kogoj idr. 2010, 29-30).

Ne glede na starost je samomor vsako leto med 20. vodilnimi vzroki umrljivosti na svetu in zaradi samomora vsako leto umre več kot 800.000 ljudi, kar pomeni, da se vsakih 40 sekund zgodi en samomor. V Sloveniji je v letu 2017 za posledicami samomora umrlo 411 ljudi (Nacionalni inštitut za javno zdravje 2018).

Samomor ali po latinsko *suicidium* pomeni ubiti samega sebe, vzeti si življenje. Nekateri ljudje pa si v resnici ne želijo umreti in s poskusom želijo priklicati pozornost ali klic na pomoč (Valetič 2009, 30).

V obdobju najstništva je samomor med prvimi tremi vzroki umrljivosti. Samomorilne misli in vedenje se začnejo redko pojavljati pred 12. letom, vrh v najstniški dobi pa dosežejo med 14. in 18. letom (Tančič 2009, 35).

Tako slovenske kot tuje raziskave kažejo, da v primerjavi z dekletimi fantje skoraj štirikrat pogosteje storijo samomor, medtem ko je obraten trend opazen pri samomorilnih poskusih in samomorilnih mislih. Vsako leto v Sloveniji izvrši samomor okrog dvajset najstnikov (Tančič 2009, 36).

Po besedah pokojnega Andreja Marušiča najstniki, ki običajno storijo samomor ali ga poskušajo storiti, imajo ali nizko samopodobo, negativno doživljanje življenja ali pa so nasploh v depresiji. In ker je največ pritiskov med mladimi ob koncu šolskega leta, se največ mladostniških samomorov zgodi konec maja in v začetku junija (Valetič 2009).

Samomor, kot končna oblika samomorilnega vedenja, je kompleksen pojav, ki izhaja iz dolgotrajnega in dinamičnega dogajanja, zato ga ne moremo poenostavljeno razlagati.

3.3.1 Dejavniki tveganja za pojav samomora pri mladih

Dejavniki tveganja za pojav samomora pri mladih se namreč prekrivajo in povezujejo, zato jih delimo v tri skupine:

- a) Individualni dejavniki so vezani neposredno na mladostnika in vključujejo: duševne motnje, osebnostne značilnosti, samopodobo, spolno usmerjenost, zlorabo drog ali alkohola.
- b) Družinski dejavniki vključujejo značilnosti družinskega sistema, ločitev ali izgubo staršev, morebitne spolne, fizične ali psihične zlorabe v družbi.
- c) Dejavniki okolja izhajajo iz mladostnikovega socialnega okolja, šolskega konteksta ter vpliva interneta in ostalih medijev (Tančič 2009, 37-46).

Pomemben dejavnik tveganja za samomorilno vedenje je vpliv medijev. Če mediji samomorilno vedenje opisujejo kot romantično ali senzacionalistično in posameznika, ki je storil samomor, kot junaka ali žrtev družbe, lahko vplivajo na to, da začnejo mladi samomor dojemati kot nekaj, kar ima pozitivne posledice (npr. pobeg pred problemi, slava, maščevanje in drugo) (Tančič 2009, 49).

Pri pojavu samomora med najstniki ne smemo spregledati tudi vpliva interneta, ki omogoča dostop do številnih informacij in oblik pomoči, kakor prinaša tudi mnoga tveganja v povezavi s samomorilnim vedenjem. Na internetu je mogoče najti ogromno število strani, ki so posvečene temi samomora (Tančič 2009, 47).

Internetna samomorilnost: gre za ravnanje posameznikov, ki se preko spleta dogovorijo za izvršitev samomora s predhodno najavo, da si želijo škodovati oziroma samopoškodovati. Takšni primeri so znani v družabnem omrežju Ask.FM. Posamezne napovedi (tj. ene osebe) so bile zaznane tako na različnih družabnih omrežjih, forumih ali blogih (Klančnik 2015, 48).

3.3.2 Miti o samomoru

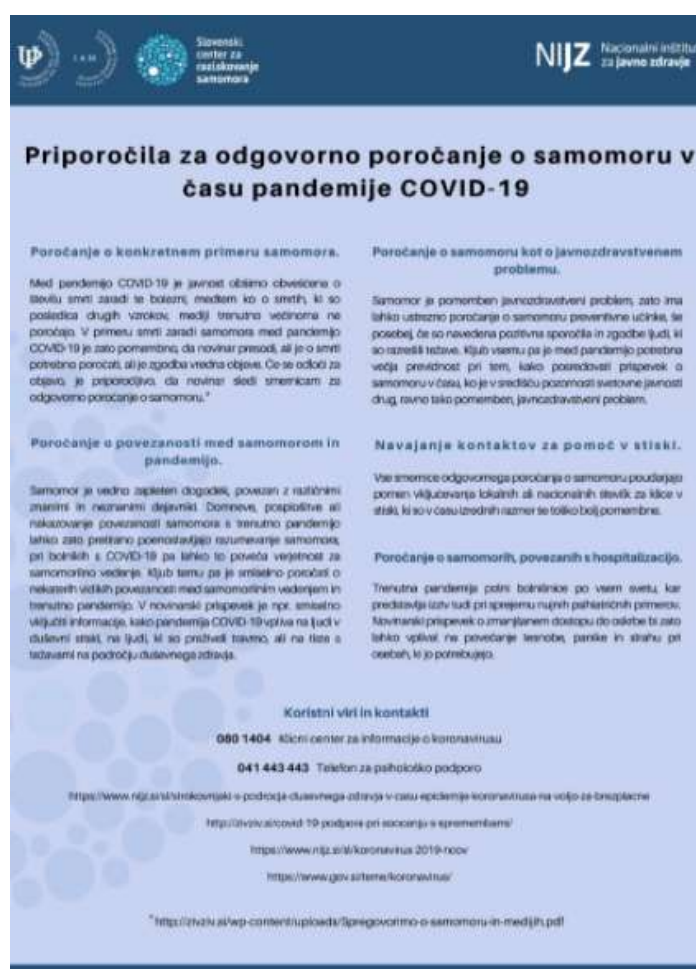
Nihče ne more preprečiti samomora? Ne drži! Preberite nekaj mitov in dejstev o samomoru (ŽivŽiv 2020).

Tabela 1: Miti o samomoru (vir: ŽivŽiv 2020)

MIT	DEJSTVO
<i>Nihče ne more preprečiti samomora.</i>	Če bodo ljudje v stiski deležni pomoči, najverjetneje ne bodo več samomorilni.
<i>Samo strokovnjaki lahko preprečijo samomor.</i>	Kdorkoli lahko pomaga preprečiti tragedijo, preprečevanje samomora je skrb vsakogar izmed nas.
<i>Posamezniki, ki razmišljajo o samomoru, svojih namenov ne razkrivajo.</i>	Večina posameznikov v tednu pred poskusom samomora svoje namene na različne načine sporoča bližnjim.
<i>Pogovor o samomoru bo nekoga, ki o njem razmišlja, ujezil in povečal tveganje za samomor.</i>	Pogovor o samomoru znižuje tesnobo, omogoča komunikacijo in zniža tveganje za impulzivno dejanje. Vprašanje o samomoru ne bo nikogar, ki o tem še ni razmišljal, napeljalo k takšni odločitvi ali razmišljanju.
<i>Samomor je povsem nepričakovano dejanje.</i>	Čeprav so nekatera dejanja videti nepričakovana in impulzivna, ker sledijo hudemu dogodku (prepir, izguba nekoga ali nečesa), je največkrat oseba o tem že prej razmišljala in je bil dogodek sprožilni dejavnik. Večina ljudi o samomoru premišljuje že dolgo pred dejanjem.
<i>Ko se posameznik odloči, da bo izpeljal samomor, ga ne more nič ustaviti.</i>	Samomor sodi med tiste oblike smrti, ki jih lahko preprečimo; vsaka pozitivna aktivnost lahko reši življenje.
<i>Če se posamezniku po daljšem obdobju depresivnosti naenkrat izboljša počutje, ni več v nevarnosti.</i>	Ta trditev drži le redko in je lahko zelo nevarna. Pogosto namreč ljudem, ki so depresivni in se enkrat odločijo za samomor, dokončna odločitev (določitev datuma samomora, načina samomora) pomeni trenutno olajšanje in zato delujejo sproščeni. To se lahko kaže preko nenadnega boljšega razpoloženja pri sicer depresivnem, apatičnem posamezniku, lahko pa opazimo tudi druge oblike vedenja, na primer pisanje oporoke (pri sicer fizično zdravem, mladem človeku) ali razdajanje svojih predmetov. Ob takem vedenju je potrebno vprašati, kaj se dogaja, in poiskati pomoč.

3.3.3 Poročanje o samomoru v času COVID-19 pandemije

Izsledki številnih raziskav kažejo, da lahko način, kako mediji poročajo o samomoru, povečuje tveganje za posnemanje samomorilnega vedenja in samomora. Z namenom, da bi zmanjšali tveganje posnemovalnega vedenja, so številne organizacije po svetu oblikovale smernice za odgovorno novinarsko poročanje o samomoru in samopoškodovalnem vedenju (v slovenščini so smernice izdane v publikaciji *Spregovorimo o samomoru in medijih*). Ker pa je v času izjemnih razmer odgovorno poročanje o samomoru še toliko bolj pomembno, smo pripravili dodatna priporočila, ki usmerjajo poročanje o samomoru v času pandemije COVID-19 (ŽivŽiv 2020).



Slika 3: Priporočila za odgovorno poročanje o samomoru v času pandemije COVID-19 (vir: ŽivŽiv 2020)

Priporočila so rezultat sodelovanja organizacij, ki se ukvarjamo s preučevanjem in preprečevanjem samomorilnega vedenja. Povzeta so po Reporting on suicide during the COVID-19 pandemic (Daniel Reidenberg in Thomas Niederkrotenthaler, IASPs Special Interest Group (ŽivŽiv 2020).

3.3.4 Preprečevanje samomora med mladimi

Med individualne dejavnike, ki zmanjšujejo tveganje za samomor, štejemo:

- ~ visoka samopodoba,
- ~ dobre socialne spretnosti,
- ~ sposobnost iskanja pomoči v stresnih situacijah,
- ~ iskanje nasvetov pri pomembnih odločitvah,
- ~ odprtost za sprejemanje novega znanja,
- ~ odprtost za upoštevanje predlogov in izkušenj drugih ljudi (Roškar 2009, 19-20).

Med družinskimi dejavniki je potrebno poudariti:

- ~ podporo s strani družine,
- ~ dober odnos s starši in sorodniki,
- ~ zgled za konstruktivne načine reševanja stresnih situacij (Roškar 2009, 19-20).

Med dejavniki okolja pa izpostavimo:

- ~ dober odnos z vrstniki,
- ~ dobro socialno integracijo,
- ~ dober odnos z učitelji (Roškar 2009, 19-20).

Svetovni dan preprečevanja samomora

Mednarodna zveza za preprečevanje samomora (IASP) in Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) sta leta 2002 razglasili 10. september za svetovni dan preprečevanja samomora (Družina 2020).

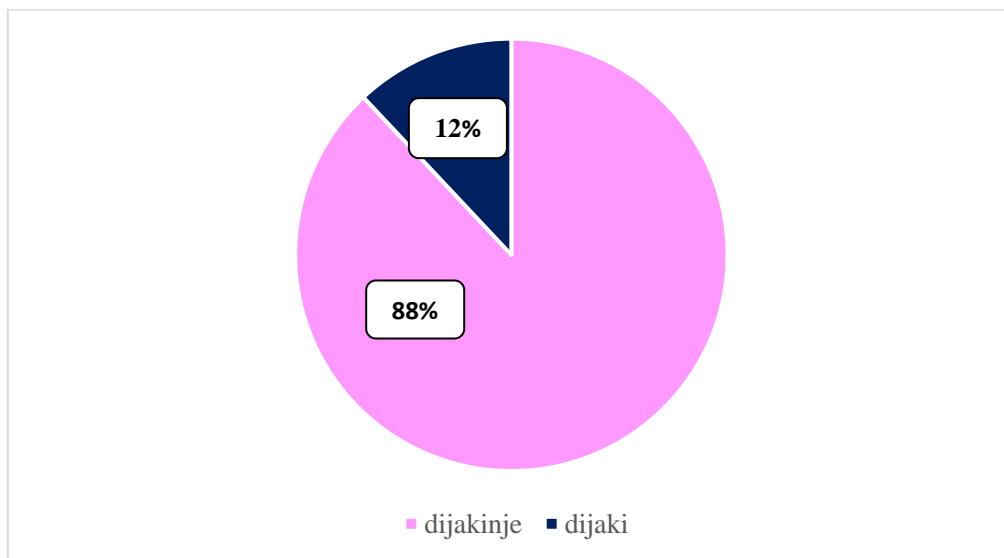
Svetovni dan preprečevanja samomora se je povsod po svetu izkazal kot priložnost za opozarjanje na samomorilno problematiko. Vloga svetovne zdravstvene organizacije je izgradnja politične zveze, ureditev sposobnosti načrtovanja nacionalnih strategij, gradnja nacionalnih kapacitet in vodenje razvoja nacionalnih odzivov za preprečevanje samomorov (Valetič 2009).

4 EMPIRIČNI DEL

4.1 Vzorec raziskave

Vzorec študije sem skrbno izbrala glede na značilnosti raziskovane populacije, vendar ni dovolj velik za sklepanje o značilnostih celotne populacije v Sloveniji.

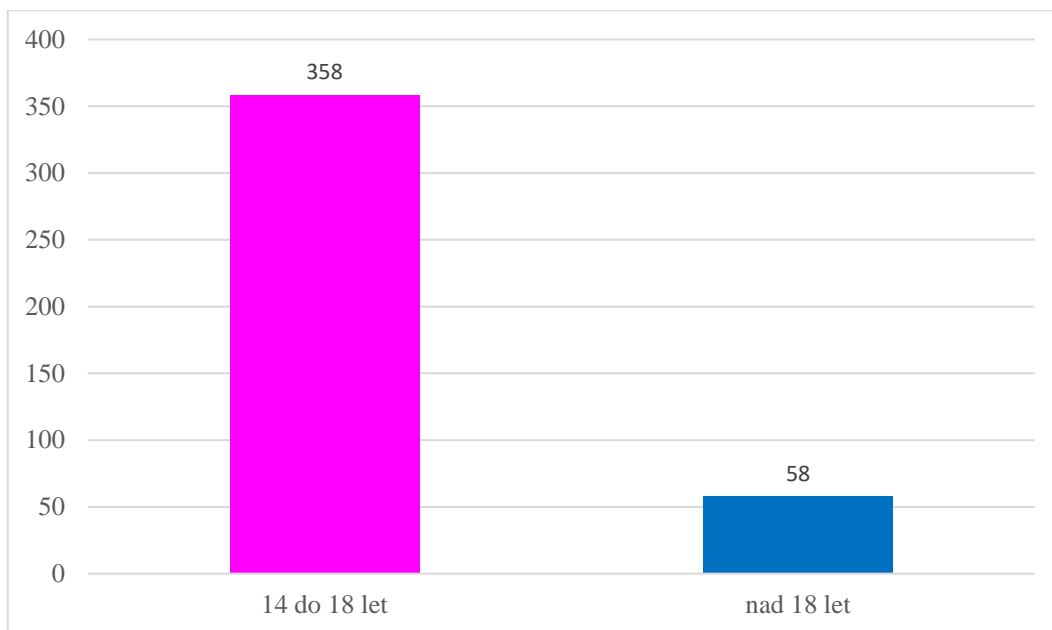
V vzorec je bilo zajetih 368 dijakinj in 48 dijakov Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje vseh izobraževalnih programov.



Graf 1: Spolna porazdelitev vzorca

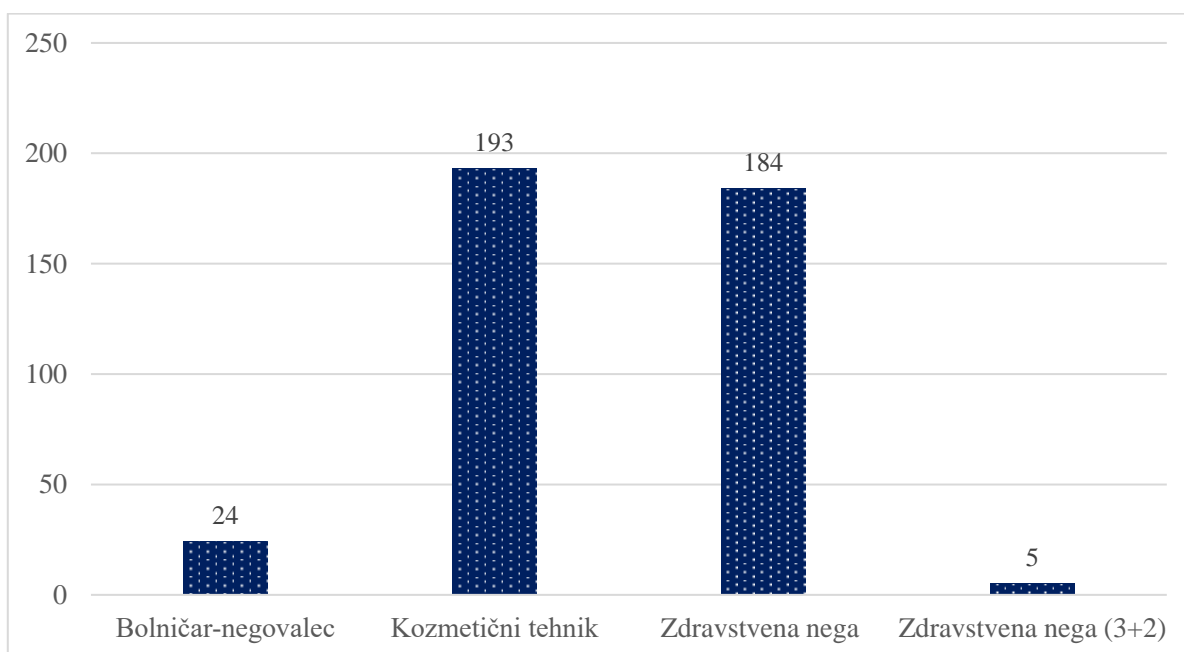
Iz grafa 1 je razvidno, da prevladujejo dijakinje, kar predstavlja 88 % anketirane populacije. Preostali del populacije predstavljajo dijaki z 12 %.

Na Srednji zdravstveni in kozmetični šoli Celje predstavljajo dijakinje 80 % populacije, dijaki pa 20 %, zato menim, da je vzorec reprezentativen.



Graf 2: Starostna struktura vzorca po letnikih

Graf 2 prikazuje starostno strukturo dijakov, ki so sodelovali pri anketi. Anketo je rešilo 358 dijakov, starih med 14 in 17 let. Število dijakov starejših od 18 let, ki so rešili anketo, znaša 58.



Graf 3: Vrsta izobraževalnega programa

Graf 3 prikazuje razporeditev dijakov po programu, ki ga obiskujejo. Največ anketiranih dijakov obiskuje štiriletni program kozmetični tehnik (193). Sledijo dijaki štiriletnega programa zdravstvena nega (184), dijaki triletnega programa bolničar-negovalec (24) in 5 dijakov programa zdravstvene nege (3+2).

4.2 Čas raziskave

Zaradi pandemije COVID-19 sem izvedla spletno anketiranje, ki je potekalo meseca decembra 2020 in januarja 2021, in sicer med 9. decembrom 2020 in 13. januarjem 2021.

4.3 Obdelava podatkov

Po končanem anketiranju sem dobljene podatke zbrala, razčlenila in analizirala. V nadaljevanju sem dobljene podatke vnesla v numerično tabelo in narisala grafe za lažjo predstavitev.

4.4 Analiza dobljenih empiričnih podatkov

4.4.1 Kako ocenjuješ finančno stanje v družini?

Dobra polovica mladih anketirancev (56,1 %) na Srednji zdravstveni in kozmetični šoli Celje ocenjuje, da živijo udobno, privoščijo si lahko vse dobrine. 40,6 % anketirancev ocenjuje, da živijo dobro, vendar si vseh dobrin ne morejo privoščiti. Slaba desetina (1,9 %) se jih komaj prebija skozi mesec, 0,2 % anketirancev pa živi s pomočjo socialne pomoči.

1,2 % mladih anketirancev v anketi navaja, da so trenutno v hudi finančni in socialni stiski.

Tabela 2: Finančno stanje v družini

<i>Odgovori</i>	<i>Skupaj:</i>	
	f	%
Živimo udobno, privoščimo si lahko vse dobrine.	233	56,1
Živimo dobro, vseh dobrin si ne moremo privoščiti.	169	40,6
Komaj se prebijamo čez mesec.	8	1,9
Živimo s pomočjo socialne pomoči.	1	0,2
Drugo.	5	1,2
Skupaj:	416	100

Pri analizi podatkov o finančnem stanju v družini nisem ločevala mladih anketirancev po spolu, saj menim, da spol otroka v družini ne vpliva na njeno finančno stanje.

UNICEF Slovenija opozarja, da je v Sloveniji leta 2019 pod pragom tveganja revščine živel 41.000 otrok, kar je nedopustno. Zaradi omejevalnih ukrepov za zajezitev širjenja koronavirusa pa se revščina otrok v letošnjem letu po svetu povečuje (UNICEF 2021).

4.4.2 V kakšnem okolju živiš?

Največ mladih anketirancev, zajetih v raziskavo, živi na vasi, kar znaša 60,8 %. V mestu živi 33,2 % anketirancev in izven naselij jih živi 6,0 %.

Roškarjeva navaja, da se med bolj ogrožene regije v Sloveniji uvrščajo tiste na severovzhodu Slovenije, medtem ko je samomora v zahodnih in južnih področjih manj (Roškar 2009, 19).

4.4.3 Mojo družino sestavlja (-jo)

79,1 % mladih anketirancev živi v osnovni (jedrni) družini, ki jo sestavljajo oče, mati, (brat, sestra). 4,8 % mladih anketirancev živi v enojedrni družini, ali pri mami ali pri očetu. 0,5 % mladih anketirancev živi samo z bratom ali samo s sestro.

Tabela 3: Mojo družino sestavlja (-jo)

Odgovori	Spol				Skupaj:	
	Dekleta		Fantje			
	f	%	f	%	f	%
Oče, mati (brat, sestra).	294	79,9	35	72,9	329	79,1
Sestra, brat.	1	0,3	1	2,1	2	0,5
Samo mati.	14	3,8	4	8,3	18	4,3
Samo oče.	2	0,5	0	0	2	0,5
Drugo.	57	15,5	8	16,7	65	15,6
Skupaj:	368	100	48	100	416	100

15,6 % mladih anketirancev je pod rubriko *drugo* navedlo naslednje družinske člane: babica, dedek, polsestra, polbrat, sestrična, mačeha in očim. Nekateri nekaj dni preživijo pri mami in nekaj dni pri očetu. Anketiranci so kot družinske člane navajali tudi domače živali, na primer psa in mačko.

4.4.4 V kolikor ne živite kot osnovna družina (mati, oče in otroci), navedite razlog

103 mladi anketiranci, kar znaša 24,7 % celotne anketirane populacije, navajajo, da ne živijo v osnovni celici družine, ampak v drugačni družini zaradi različnih razlogov.

Najpogostejši razlog za drugačno družino je ločitev staršev (77,7 %).

Mladostniki iz ločenih družin imajo lahko več težav na različnih področjih – duševno zdravje, akademsko in socialno področje, zloraba drog. Za nekatere se negativne posledice ločitve med staršema nadaljujejo celo v odraslost (ŽivŽiv 2021).

5,8 % mladim anketirancem se je spremenil status družine zaradi izgube enega od staršev.

Tabela 4: Ne živimo kot osnovna družina

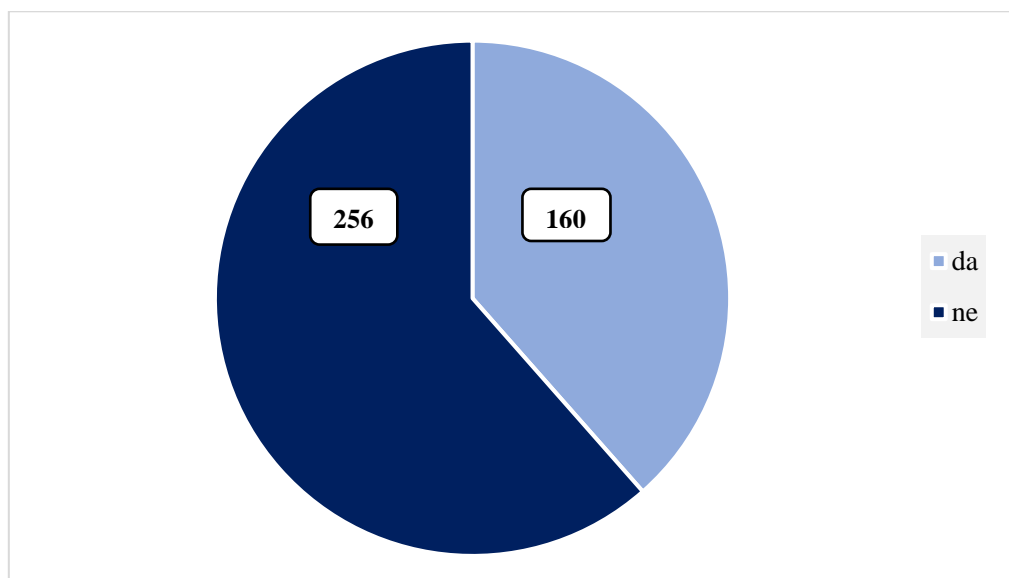
Odgovori	Spol				Skupaj:	
	Dekleta		Fantje			
	f	%	f	%	f	%
Ločitev staršev.	70	77,8	10	76,9	80	77,7
Umrla mati, oče.	4	4,4	2	15,4	6	5,8
Drugo.	16	17,8	1	7,7	17	16,5
Skupaj:	90	100	13	100	103	100

Mladi anketiranci so pod rubriko *drugo* navajali premalo druženja z družinskimi člani zaradi pomanjkanja časa. Eden izmed razlogov za drugačno družino je bila sestrična izguba staršev, zato je sestrična zdaj del njihove razširjene družine.

Pri samomoru ne moremo govoriti zgolj o enem vzroku, saj gre za splet okoliščin. V ta splet okoliščin lahko ločitev kot tudi konflikti med starši in mladostniki doprinesejo svoj del (ŽivŽiv 2021).

4.4.5 Si kdaj razmišljal (-a) o samomoru kot rešitvi težav?

Na vprašanje, ali so anketiranci razmišljali o samomoru kot rešitvi svojih težav, je 160 najstnikov odgovorilo z DA, kar znaša 38,5 % anketirane populacije. 256 najstnikov je odgovorilo z NE, kar znaša 61,5 % mladih anketirancev.



Graf 4: Razmišljanje o samomoru kot rešitvi težav

O samomoru, kot rešitvi težav, največ razmišljajo dekleta (40,0 %), delež fantov je za deset odstotkov nižji.

Poštuvanova s pomočjo študije, ki so jo delali s 15 let starimi mladostniki, navaja, da je skoraj ena polovica mladostnic že pomislila na samomor ter ena tretjina fantov. Če so to statistike pri 15 letih, si lahko mislimo, da tudi v poznejših obdobjih življenja ljudje v velikem številu kdaj pa kdaj pomislijo, da so v tako težkem položaju, da ni vredno živeti (Poštuvan 2018).

Tabela 5: Razmišljanje o samomoru kot rešitvi težav

Odgovori	Spol				Skupaj:	
	Dekleta		Fantje			
	f	%	f	%	f	%
Da.	148	40,0	14	29,2	162	38,9
Ne.	220	59,8	34	70,8	254	61,1
Skupaj:	368	100	48	100	416	100

V naši raziskavi je na samomor pomislila slaba polovica mladih deklet in tretjina mladih fantov, zato **hipotezo 1 (H1)**, da najstnice pogosteje razmišljajo o samomoru kot najstniki, **potrjujem**.

Pri samih smrtih je že pri najstnikih enako kot v odrasli dobi, in sicer umre več fantov, čeprav več deklic pomisli na samomor in imajo statistično tudi več samih poskusov (Poštuvan 2018).

Tabela 6: Število samomorov med otroki in mladostniki, glede na starost in spol (vir: Inštitut RS za socialno varnost 2020)

<i>Leto</i>	<i>Spol</i>				<i>Skupaj:</i>	
	<i>Deklice</i>		<i>Dečki</i>			
	10-14 let	15-19 let	10-14 let	15-19 let	10-14 let	15- 19 let
2000	0	8	1	9	1	17
2001	0	5	2	8	2	13
2002	1	2	0	8	1	10
2003	0	5	1	8	1	13
2004	2	4	2	7	4	11
2005	1	0	0	5	1	5
2006	0	4	0	6	0	10
2007	0	4	0	2	0	6
2008	0	2	0	11	0	13
2009	0	1	0	6	0	7
2010	0	1	2	9	2	10
2011	0	0	0	8	0	8
2012	1	1	0	0	1	1
2013	0	1	1	5	1	6
2014	1	5	0	0	1	5
2015	0	2	1	3	1	5
2016	0	3	1	7	1	10
2017	0	0	1	3	1	3

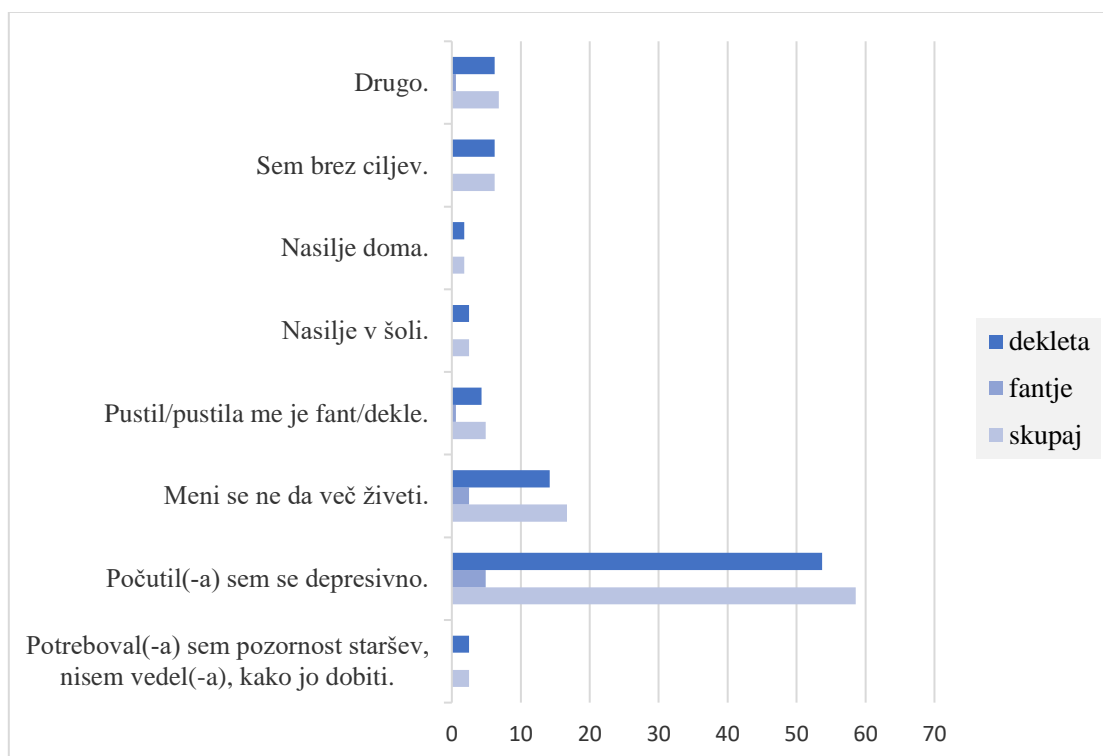
4.4.6 Razlogi za misel o samomoru

Največ mladih anketirancev (58,6 %), kot razlog za misel o samomoru, navaja depresivna stanja. 53,7 % deklet se počuti bolj depresivno kot fantje, katerih odstotek znaša le 4,9 %.

Tudi Poštuvanova v svoji raziskavi navaja, da je depresija gotovo številka ena glede tveganja, v ozadju pa se pogosto skrivajo izgube – izguba bližnje osebe, razhod s partnerjem, izguba službe. Tudi učenec, ki ne dobi pričakovane dobre ocene, občuti simbolično izgubo (Poštuvan 2021).

Ostali razlogi za misli o samomoru med mladimi anketiranci v naši raziskavi so naslednji:

- ~ **meni se ne da živeti** navaja 14,2 % deklet in 2,5 % fantov,
- ~ **pustil/pustila me je fant/dekle** navaja 4,3 % deklet in 0,6 % fantov,
- ~ **nasilje v šoli ali doma** navaja 4,3 % deklet in 0 % fantov,
- ~ **premalo pozornosti staršev** navaja 2,5 % deklet in 0 % fantov,
- ~ **življenje brez cilja** navaja 6,2 % deklet in 0 % fantov.



Graf 5: Razlogi za misel o samomoru med mladostniki

Mladi anketiranci so pod rubriko *drugo* navajali: slabe prijatelje, skrb zaradi slabih ocen v šoli, skupek vseh zgoraj naštetih težav in spolna zloraba.

Druge hipoteze (H2), da je dejavnik tveganja za pojav samomorilnost pri najstnikih najpogosteje nasilje v družini, **ne morem potrditi**, saj 58,6 % mladih anketirancev navaja kot razlog za samomor depresivna stanja.

4.4.7 Kakšni so razlogi, da o samomoru ne spregovorimo na glas?

Najpogostejši razlog med mladimi anketiranci, da o samomoru ne spregovorijo na glas, je strah (68,0 %). Strahu sledijo nevednost anketirancev (14,0 %) in ignoranca, češ meni se to ne more zgoditi (10,1 %).

Tabela 7: Razlogi, da o samomoru ne spregovorimo na glas

Odgovori	Spol				Skupaj:	
	Dekleta		Fantje			
	f	%	f	%	f	%
Strah.	254	69,0	29	60,4	283	68,0
Nevednost.	52	14,1	6	12,5	58	14,0
Ignoranca, meni se to ne more zgoditi.	38	10,3	4	8,3	42	10,1
Drugo.	24	6,6	9	18,8	33	7,9
Skupaj:	368	100	48	100	416	100

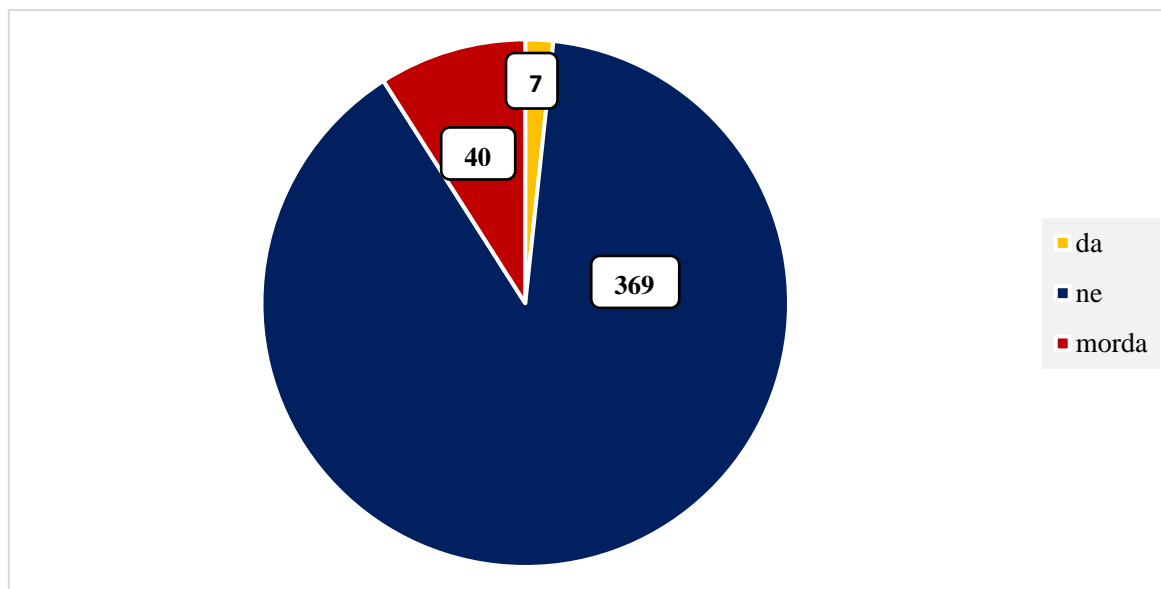
Pod rubriko *drugo* so mladi anketiranci navedli številne razloge o tem, zakaj ne spregovoriti o samomoru na glas. Te sem predstavila v spodnji tabeli.

Tabela 8: Razlogi mladih anketirancev, zakaj najstniki o samomoru ne spregovorijo

RAZLOG zakaj ne spregovoriti na glas o samomoru
Prezrem občutke in živim naprej.
Tabu tema.
Jeza.
Mačka in pes ne znata govoriti.
Misliš, da te nihče ne bo razumel.
Vem, da bodo mislili, da je samo faza in da sem okej. Izguba časa, da spregovorim.
Ker drugi ljudje pravijo, da si izmišljujem.

4.4.8 Meniš, da je samomor edina rešitev iz težav?

Na vprašanje, ali je samomor edina rešitev iz težav, so odgovarjali vsi mladi anketiranci zajeti v našo raziskavo (416).



Graf 6: Samomor kot edina rešitev težav

88,7 % mladih anketirancev Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje meni, da samomor ni edina rešitev iz težav. 9,6 % anketirancev je neopredeljenih.

1,7 % anketirancev, ki so odgovorili, da je samomor edina rešitev težav, predstavljajo dekleta.

Tabela 9: Samomor kot edina rešitev težav

Odgovori	Spol				Skupaj:	
	Dekleta		Fantje			
	f	%	f	%	f	%
Da.	7	1,9	0	0	7	1,7
Ne.	332	90,2	37	77,1	369	88,7
Morda.	29	7,9	11	22,9	40	9,6
Skupaj:	368	100	48	100	416	100

4.4.9 Kdaj si nazadnje razmišljal o samomoru?

Na vprašanje, kdaj si nazadnje razmišljal o samomoru, je odgovorilo 291 mladih anketirancev od 416 vseh anketiranih, kar znaša 70 %. 63 % mladih deklet in 7 % mladih fantov razmišlja o samomoru.

15,5 % mladih anketirancev je razmišljajo o samomoru pred pol leta, 14,1 % vseh je razmišljalo o samomoru pred dvema letoma, 12,7 % vseh pred enim letom.

Pred mesecem dni je o samomoru razmišljajo 11,0 % deklet in 10,7 % fantov, pred tednom dni 6,5 % deklet in 7,1 % fantov in včeraj 3,0 % deklet in 14,3 % fantov. Delež fantov, ki so razmišljali o samomoru pred kratkim, se povečuje. Morda na rezultate raziskave vplivajo sprejeti ukrepi zaradi pandemije COVID 19.

Odstotek mladih anketirancev, ki so pred šestimi meseci pomislili na samomor, je višji od odstotkov preteklih let, zato **četrto hipotezo (H4)**, da v času pandemije COVID-19 najstniki pogosteje pomislijo na samomor, **potrjujem**.

Tabela 10: Kdaj si nazadnje razmišljal o samomoru

Odgovori	Spol				Skupaj:	
	Dekleta		Fantje			
	f	%	f	%	f	%
Pred enim letom.	34	12,9	3	10,7	37	12,7
Pred dvema letoma.	36	13,7	5	17,9	41	14,1
Pred pol leta.	42	16,0	3	10,7	45	15,5
Pred mesecem dni.	29	11,0	3	10,7	32	11,0
Pred tednom dni.	17	6,5	2	7,1	19	6,5
Včeraj.	8	3,0	4	14,3	12	4,1
Drugo.	97	36,9	8	28,6	105	36,1
Skupaj:	263	100	28	100	291	100

Mladi anketiranci so pod rubriko *drugo* navajali še: o samomoru sem razmišljal(-a) v zgodnjem otroštvu (1), nekaj let nazaj (14), nikoli (89), o samomoru ne razmišljam na takšen način (1).

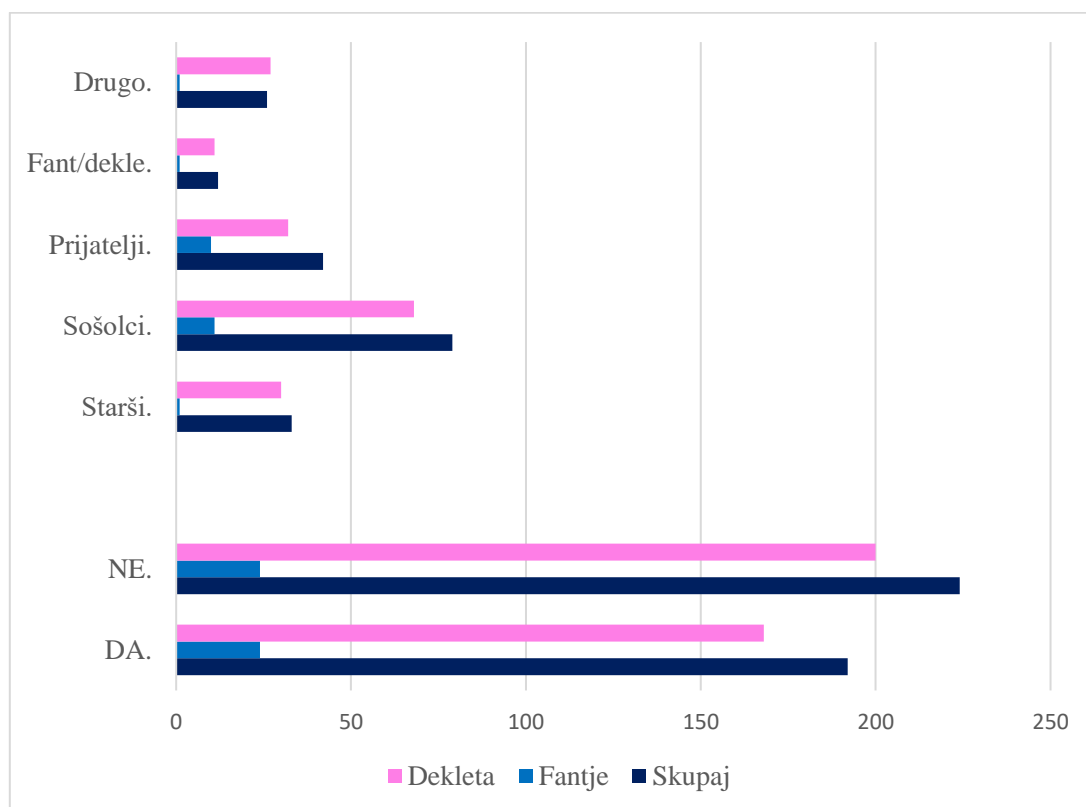
4.4.10 Si že kdaj občutil kakšno vrsto nasilja? Če da, kdo je izvajal nasilje nad tabo?

Na vprašanje, ali si že kdaj občutil kakšno vrsto nasilja, so odgovarjali vsi mladi anketiranci. 46,2 % jih je odgovorila pritrdilno.

Kdo je izvajal nasilje nad mladimi anketiranci?

- ~ 41,1 % primerov sošolci,
- ~ 21,9 % primerov prijatelji,
- ~ 17,2 % primerov starš in
- ~ 6,2 % primerov fant ali dekle.

13,5 % mladih anketirancev je pod rubriko *drugo* navajalo tudi: bivši partner matere (1), neznan gospod (1), sošolec, ki je bil moj fant (1), bivši fant (1), brat (2), znanci (1).

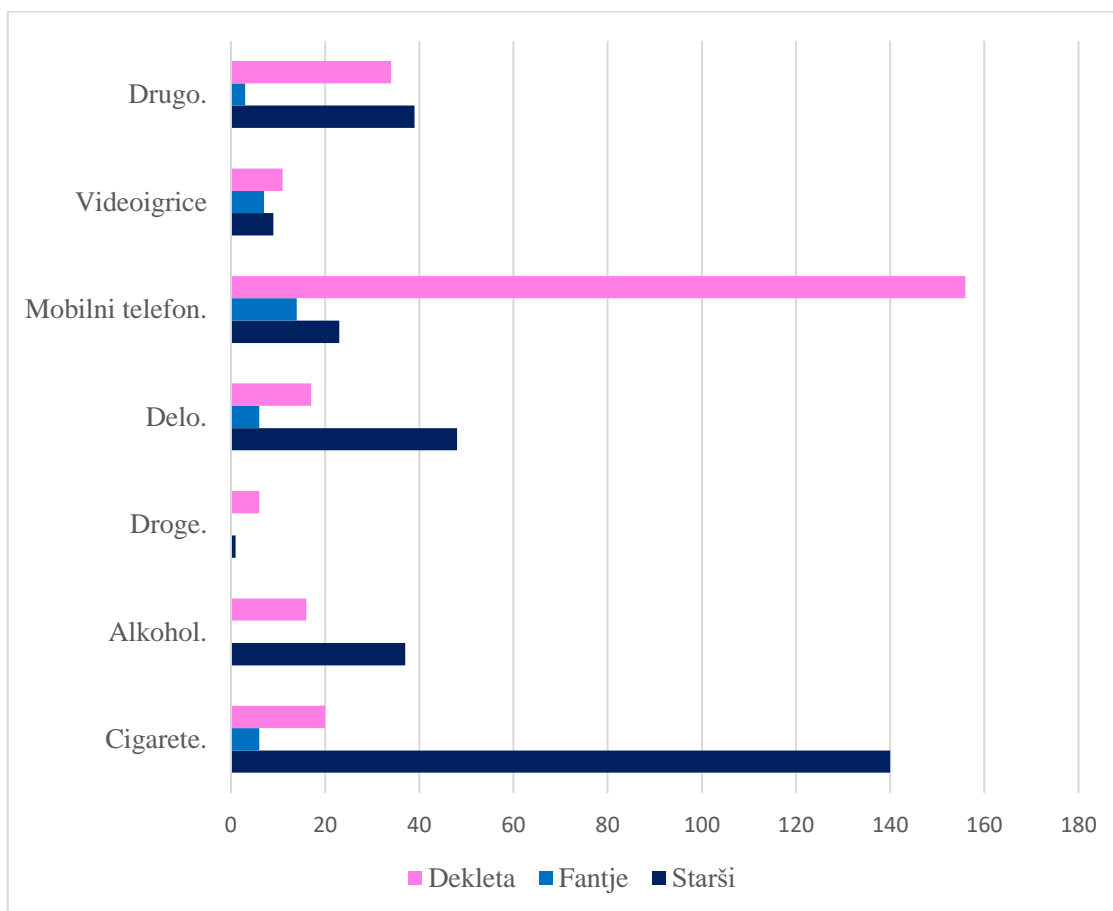


Graf 7: Si občutil kakšno vrsto nasilja? Kdo ga je izvajal?

53,8 % anketirancev ni občutilo nobene oblike nasilja, kar prikazujejo stolpiči na spodnjem delu Grafa 7.

4.4.11 Je kdo od staršev/si ti odvisen od navedenih substanc: cigarete, alkohol, droge, delo, mobilni telefon, računalnik in drugo ? (Možnih je več odgovorov)

Na vprašanje o odvisnosti od različnih substanc so odgovarjali tisti mladi anketiranci, ki so te odvisnosti prepoznali pri sebi in pri starših. Mladi anketiranci navajajo, da so od navedenih substanc: cigarete, alkohol, droge, delo, mobilni telefon, računalnik in drugo, predvsem odvisni starši. Opazili so, da je 140 staršev odvisnih od kajenja, 48 staršev od dela, 37 staršev od alkohola, 23 staršev od mobilnega telefona, 9 staršev od videoigric in 1 starš živi pod vplivom droge.



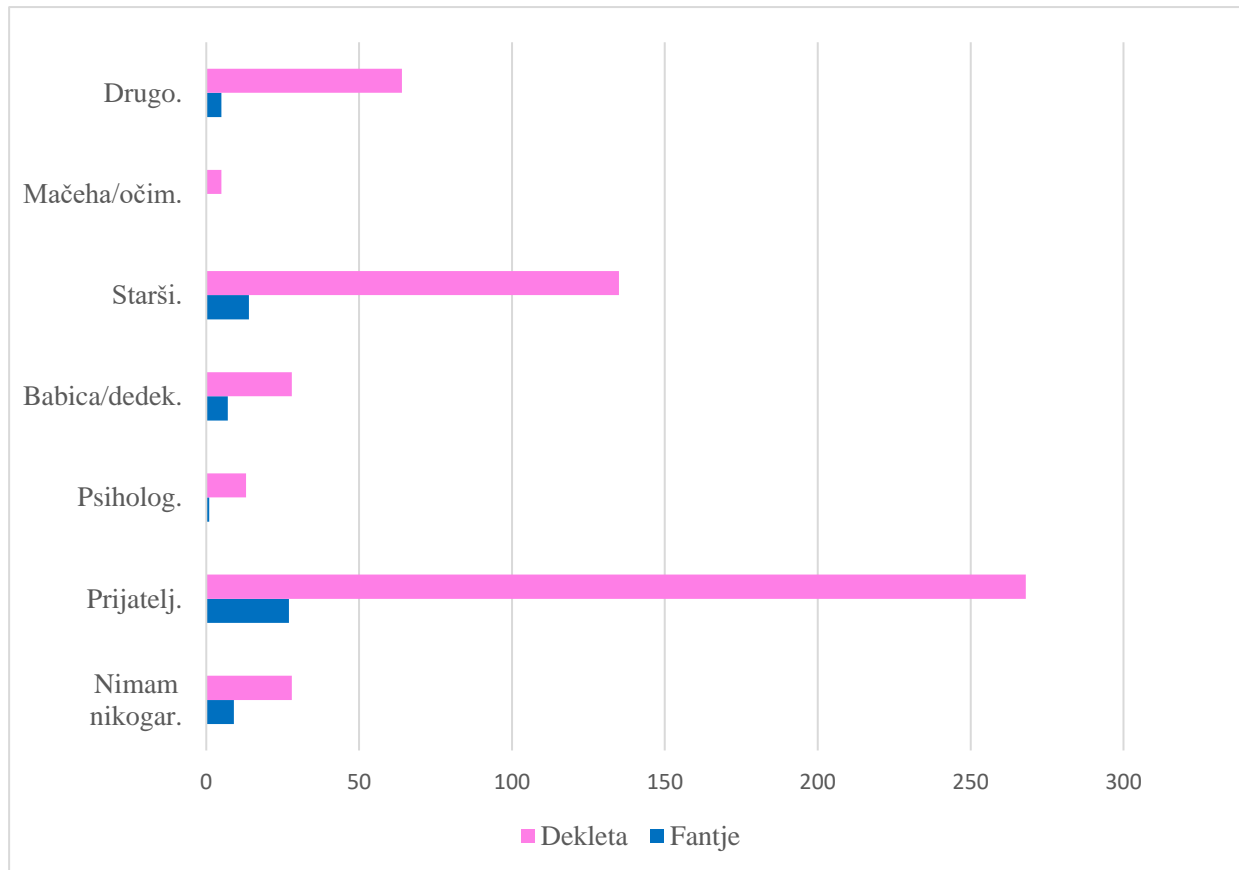
Graf 8: Odvisnost od navedenih substanc

Dekleta navajajo, da so največ odvisna od mobilnega telefona (156), cigaret (20), šolskega dela (17), alkohola (16), videoigric (11) in uživanja drog (6).

Fantje navajajo, da so največ odvisni od mobilnega telefona (14), cigaret (6), videoigric (7) in šolskega dela (6). Nihče od fantov se ni opredelil glede odvisnosti od alkohola in drog.

4.4.12 Ali imaš osebo, kateri lahko zaupaš svoje strahove? (Možnih je več odgovorov.)

Največ mladih anketirancev svoje strahove zaupa prijateljem, staršem, starim staršem, psihologu, mačehi oziroma očimu in nekateri ne zaupajo svojih strahov nikomur.



Graf 9: Oseba, kateri se zaupam

Dekleta svoje strahove zaupajo prijateljem (268), staršem (135), starim staršem (28), nikomur (28), psihologu (13) in mačehi oziroma očimu (5).

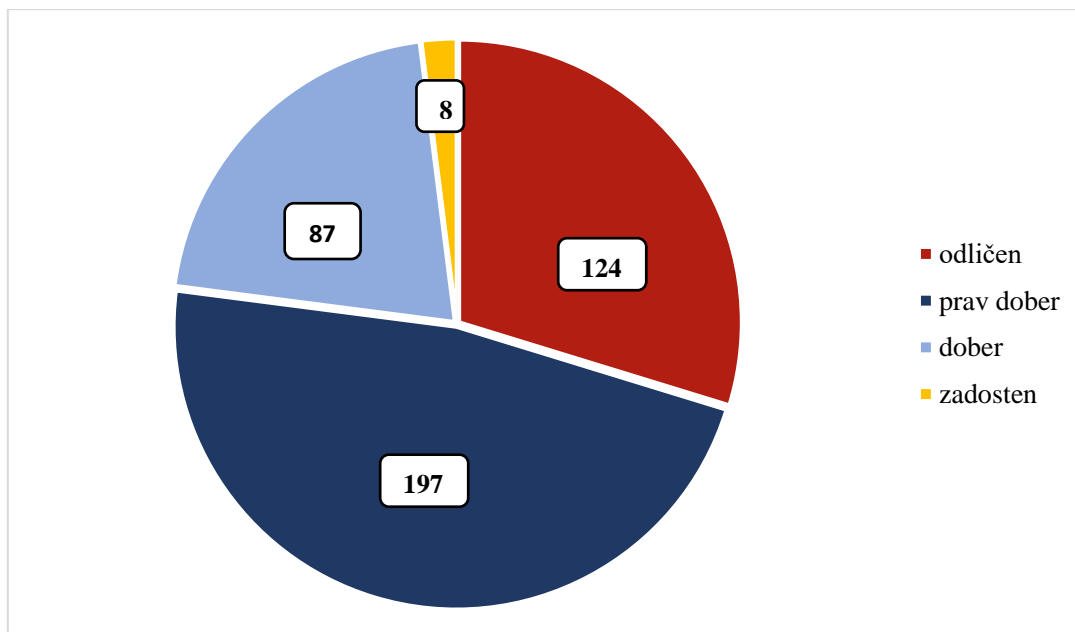
Fantje svoje strahove zaupajo prijateljem (27), staršem (14), nikomur (9), starim staršem (7) in psihologu (1).

Mladi anketiranci so pod rubriko *drugo* navajali še: zaupam se sestrični, svojemu fantu, svoji puncu, svoji teti in stricu ter psu in mački.

4.4.13 Tvoj učni uspeh v šoli

Učni uspeh mladih anketirancev v preteklem šolskem letu je bil v povprečju prav dober (4). 124 anketirancev je bilo odličnih (5), 197 anketirancev prav dobrih (4), 87 anketirancev dobrih (3) in 8 anketirancev je bilo zadostnih (2).

Dekleta dosega višji učni uspeh, saj je tistih z odličnim učenim uspehom 118, tistih s prav dobrim pa 220.



Graf 10: Učni uspeh mladih anketirancev

Zaradi šolskega neuspeha lahko začne mladostnik dvomiti v svoje intelektualne sposobnosti in možnosti, razvijati nizko samopodobo, tesnobo, depresivno razpoloženje ... in morda začeti razmišljati tudi o samomoru kot možnem izhodu iz te stresne situacije. Samomorilne misli se lahko pojavijo tako pri učencu s trajnim učenim neuspehom, ki stalno utrjuje njegove občutke nesposobnosti in manjvrednosti, kot tudi pri učencu z nenadnim, nepričakovanim neuspehom (Tančič 2009, 46).

5 PRISPEVEK K NALOGI

Za ozaveščanje širše množice in širjenja informacij o prisotnosti samomorilnih misli v naši okolici sem izdelala zloženko, ki bo na voljo vsem dijakom šole in ostalim mimoidočim obiskovalcem.

Kako si pomagaš,

če je glava polna samomorilnih misli

Ob hudi stiski ljudje ne želijo govoriti ali zapustiti drugim o svoji stiski. Večkrat zato, ker si ne želijo obremenjevati drugih ali pa mislijo, da drugi ne bodo tega razumeli. Samomorilne misli samomorila lahko premagate. **Sami sebi obljubite, da si ne boste ničesar naredili.** Ta obljuba je lahko zelo pomembna. Telesne aktivnosti pomagajo pri izboljšanju razpoloženja. **Pejnite na zrak, lahko samo sedite na balkonu ali zunaj pred hišo.** Zapišite svoja čustva in misli v dnevnik. V dnevnik si zapišite cilje in si **vlijte upanje za svetlo prihodnost.**



Slika 1: Slika avtorice in Pina Seme

Kako lahko prepoznamo samomorilno vedenje?

Ljudje v večini samomor naredijo v afektu, vendar pa so primeri, ki so namerno naredili samomor. Ljudje, ki naredijo samomor v zadnji fazi samomorilnega procesa, **izražajo nekatere opozorilne znake** (sporočajo samomorilni namen), v večini se ti znaki kažejo teden dni pred samomorom. **Pojavljajo se v različnih oblikah: izjave o posameznih čustvih ali načrtovanem samomoru, lahko iščejo bližino pri svojih ljubljenih.**



Slika 2: Slika avtorice in Pina Seme

Kako se pogovarjati o samomoru,

kaj lahko rečemo in česa ne?

Ena izmed najtežjih tem je zagotovo tema o samomoru. Ko smo v pogovoru z osebo, ki je v zelo hudi stiski, ne vemo vedno kaj in kako izbrati besed, kako odzgirati na človekovo izražanje čustev. Zato **se po navadi ljudje najraje izognemo takšni tematiki tako, da o njej sploh ne govorimo.**

Na spletni strani <http://zivziv.si> lahko najdete priročnik **POGOVORI O SAMOMORU**, avtorice Vite Potlivan.



Slika 3: Zloženka avtorice in Pina Seme o pogovoru o samomoru

Kam se obrniti,

če imaš samomorilne misli?

Če čutiš hudo duševno stisko ali imaš samomorilne misli, **poišči strokovno pomoč** v organizacijah, ki nudijo neposredno pomoč. Lahko se obrneš na svojega **osebnega zdravnika** ali na:

- 112 – Center za obveščanje (za takojšnjo najno pomoč)
- 116 123 – Zaupni telefon Samaritan in Sopotnik (24h/dan)
- 116 111 – **TOM** – telefon za otroke in mladostnike (vsak dan med 12. in 20. uro)
- 01 520 99 00 – Kibe v duševni stiski (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj)
- 031 233 211 – Ženska svetovalnica, krizni center (24h/dan)

Pomoč za mlade je na voljo tudi na spletni strani [Tu.seu.lj.si](http://tu.seu.lj.si).

Za odrasle

so v zdravstvenih domovih brezplačno na voljo delavnice **Podpora pri spoprijemanju z depresijo**. Prav tako so na voljo brezplačna svetovanja v svetovalnicah **Povzet**:

- 031 704 787, info@povzet.org: Psihološke svetovalnice Povzet v naslednjih krajih: Ljubljana, Kranj, Postojna, Nova Gorica, Murska Sobota, Slovenj Gradec, Sevnica in Koper (za narožanje pokličite od ponedeljka do petka med 12. in 19. uro)
- 031 778 772, svetovalnica@nijz.si: Psihološki svetovalnici Povzet v Celju in Laškem (za narožanje pokličite od ponedeljka do petka med 8. in 15. uro)

Če se soočaš s stiskami ob umiranju bližnje osebe in želovanju, lahko pokličete na Nocurna telefon Slovenskega društva Hospic.

SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KRIZIŠČIŠKA ŠOLA CELJE
PRAVČEVA ULICA 10
3000 CELJE



SAMOMORILNOST

**PREBERI,
TUDI ČE MISLIŠ,
DA NE POTREBUJEŠ!**

Avtorica: Pina Seme

Literaturo ŽivZiv: 2021. Dostopna na <http://zivziv.si>

Slika 4: Zloženka 1. del
(vir: avtorica dijakinja 2021)

Slika 5: Zloženka 2. del
(vir: avtorica dijakinja 2021)

6 RAZPRAVA

Ena četrtnina mladih anketirancev ne živi v osnovni celici družini, ampak v drugačni družini zaradi različnih razlogov. Najpogostejši razlog za razpad družine je ločitev staršev. Najstniki se v času najstništva in v času pandemije COVID-19 spopadamo z mnogo težavami: šola, ocene, socialna mreža, težave v družini, alkohol in drugo. V tem trenutku smo izredno občutljivi, saj se nam male težave zdijo ogromne, zato kdaj naredimo neumnost, katero kasneje obžalujemo in iz katere ne vidimo izhoda. Izhod je misel na samomor ali dejanje samomora. 40 % deklet in 29,2 % fantov, vključenih v raziskavo, je že razmišljalo o samomoru kot rešitvi svojih težav. Podatki naše raziskave so podobni Poštuvanovi študiji iz leta 2018, v kateri navaja, da je skoraj ena polovica deklet pomislila na samomor ter ena tretjina fantov.

Po podatkih Inštituta RS za socialno varnost samomor naredi več fantov, več deklet na samomor pomisli in dekleta imajo več samih poskusov samomora. Kot razlog za misel o samomoru največ mladih anketirancev navaja depresivna stanja. Sledijo razlogi: ne da se mi živeti, pustil(-a) me je fant/punca, nasilje v šoli ali doma, premalo pozornosti staršev in brezciljno življenje. Z oceno depresije sem previdna, saj menim, da moji vrstniki zamenjujejo žalost z depresivnimi stanji.

Mladi anketiranci o samomoru ne spregovori na glas zaradi strahu (68 %), zaradi nevednosti (14 %) in prepričanja, meni se samomor ne more zgoditi (10,1 %). Nekaj anketirancev je nanizalo drugačne razloge, zakaj ne spregovoriti na glas: prezrem občutke in živim naprej, jeza, nihče me ne bo razumel, starši menijo, da si izmišljujem, da je faza, ki jo bom prerastel. Menim, da je problematika o samomorih premalo izpostavljena, saj se zdi še vedno »tabu« tema. Ljudje živimo v prepričanju, da se to dogaja drugje in drugim. Predvsem starši si znajo pred tovrstno problematiko zatiskati oči.

Izmed vseh 416 mladih anketirancev jih 88,7 % vseeno meni, da samomor ni edina rešitev iz težav. Presenetil me je podatek, da je kljub temu, da je večina prepričanja, da samomor ni rešitev iz težav, 291 (70 %) anketirancev razmišljajo o samomoru v zadnjih dveh letih. Iz tega podatka sklepam, da je bilo vprašanje v anketi preveč ohlapno. Med težavami, ki so lahko povod za misel o samomoru ali dejanje samomora, so nasilje med vrstniki ali za domačimi stenami, odvisnosti od različnih substanc (mobilni telefon, videoigrice, droge, alkohol) in ocene v šoli. Čeprav mladi anketiranci odvisnosti od različnih substanc pripisujejo staršem oziroma skrbnikom, sami odvisnosti pri sebi ne prepoznajo, kar kaže na to, da so zgolj odlični opazovalci

okolice in dogajanja okoli sebe. Sprašujem se, ali opažanja in doživljanja prevzemajo s krivdo nase.

Največ mladih anketirancev svojih strahov zaupa prijateljem, staršem, starim staršem, psihologu, mačehi oziroma očimu in nekateri ne zaupajo svoje strahove nikomur. Menim, da je nujno, da starši slišijo svoje otroke, saj bi s prisluhom lahko preprečili vzklik marsikatere samomorilne misli v otrokovi glavi. V kolikor sami otroka ne zmorejo slišati, mu naj pomagajo poiskati posvetovalno in psihološko pomoč.

Ljudje se ne zavedamo, da se s pogovorom zdijo naše težave veliko manjše in da vsak potrebuje osebo, ki ji lahko zaupa.

7 ZAKLJUČEK

Mnogi med nami so se že soočili z uspelim ali ponesrečenim poskusom samomora v ožjem ali širšem krogu najdražjih. Z nalogo sem želela spregovoriti o tem, da se samomori ne dogajajo samo drugim, ampak se lahko zgodijo tudi moji in vaši družini. Menim, da je tema samomorilnosti, ne glede na to, da smo že v 21. stoletju, še vseeno tabu. V današnjem času v nas divja vihar stresa, žalosti, jeze in veliko strahu pred pandemijo. Niz besed, pojmov, ki jih ne razumemo, ne ponotranjimo, ne sprejmemo. Nekateri izmed nas preprosto ne zmoremo peti, ne zmoremo igrati harmonike, ne zmoremo pisati poezije in ne zmoremo živeti po pravilih, ki so napisana.

Nalogo sem pisala z veseljem. V času nastajanja naloge sem se veliko naučila in pridobila mnogo novih informacij s tovrstno problematiko. Menim, da razlog za samomor ni samo eden in ni samo gen, ampak niz dogodkov v naših glavah in naši okolici.

Želim, da se o samomoru spregovori na glas, zato sem v ta namen izdelala zloženko *Samomorilnost. Preberi, tudi če misliš, da ne potrebuješ.*

8 VIRI IN LITERATURA

1. Bertok, Martin. 2008. Dnevnik. *Samomori med mladimi: Mladostniki se lahko hitro znajdejo v hudih stiskah*. Dostopno na: <https://www.dnevnik.si/307265/> (19. januar 2021).
2. Dernovšek, M., Gorenc, M. in Jeriček, H. 2006. Ko te stresa stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.
3. Družina. 2020. *10. september: Svetovni dan preprečevanja samomora*. Dostopno na: <https://www.druzina.si/ICD/spletnastran.nsf/koledar/10-september:-svetovni-dan-preprecevanja-samomora?Open/> (22. februar 2021).
4. Gregorič, Kumperščak Hojka. 2012. *Samomori in samomorilno vedenje pri mladostnikih*. Medicinski razgledi. 2012: 51: 81-8.
5. Grobelšek, Gašper. 2019. *Duševne motnje pri otrocih in mladostnikih*. S psihoterapijo do zdravih odnosov. Združenje zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije. X. kongres z mednarodno udeležbo.
6. Inštitut RS za socialno varstvo. 2020. *Število samomorov med otroki in mladostniki, glede na starost in spol*. Dostopno na: <https://www.irsv.si/index.php/demografija-4/2013-01-11-18-12-52/stevilo-samomorov-med-otroki-in-mladostniki-glede-na-starost-in-spol> (22. december 2020).
7. Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU. *Najstnik*. 2000. Dostopno na: <http://bos.zrc-sazu.si/> (4. februar 2021).
8. Juričič Konec, Nuša in Lekić, Ksenija. 2013. *Tu smo zate: krepitev duševnega zdravja in preprečevanje samomorilnosti na Celjskem – skupnostni model Zavoda za zdravstveno varstvo Celje*. Celje : Zavod za zdravstveno varstvo. 2013: 8-19.
9. Klančnik, Anton Toni. 2015. *Različni trendi in mladostniki*. Zbornik za mentorje otroških parlamentov: Internet: mladostniki, nasilje in trendi – vse več skupnih izzivov. Zveza prijateljev in mladine. 2015: 48.
10. Kogoj, Aleš, Kozel, Dejan, Petek Šter, Marija, Poštuvan, Vita, Roškar, Saška, Svetičič, Jerneja in Tančič Grum, Alenka. 2010. *Spregovorimo o depresiji in samomoru med starejšimi*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS. 2010: 29-30.
11. Nacionalni inštitut za javno zdravje. 2014. *Samomorilna dejanja*. Dostopno na: <https://www.nijz.si/sl/samomorilna-dejanja/> (2. februar 2021).

12. Nacionalni inštitut za javno zdravje. 2015. *Kaj je duševno zdravje?* Dostopno na: <https://www.nijz.si/sl/kaj-je-dusevno-zdravje/> (2. februar 2021).
13. Nacionalni inštitut za javno zdravje. 2018. *K preprečevanju samomora lahko prispeva vsakdo.* Duševno zdravje. Dostopno na: <https://www.nijz.si/sl/k-preprecevanju-samomora-lahko-prispeva-vsakdo/> (21. januar 2021).
14. Poštuvan, Vita. 2018. *Dobri medsebojni odnosi so za samomorilna nagnjena kot voda za žejo.* Dostopno na: <https://www.rtv slo.si/slovenija/dobri-medsebojni-odnosi-so-za-samomorilna-nagnjenja-kot-voda-za-zejo/465478> (21. januar 2021).
15. Poštuvan, Vita, Mars Bitenc, Urša, Podlogar, Tina, Zadavec Šedivy, Nuša in Rahne, Maja. 2018. *Stiske in samomorilno vedenje mladostnikov: preprečevanje samomorilnega vedenja v šolskem okolju.* Založba Univerze na Primorskem. 2018: 9.
16. Roškar, Saška. 2009. *Senca na sončni strani Alp.* Spregovorimo o samomoru med mladimi. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS. 2009: 19-20.
17. Roškar, Saška. 2020. *Podatki o samomoru v Sloveniji, trend samomorilnosti in aktualne aktivnosti NIJZ.*
Dostopno na : https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/priloga_1_-_podatki_o_samomoru_v_sloveniji_trend_samomorilnosti_in_aktualne_aktivnosti_nijz.pdf / (23. februar 2021).
18. Štaudohar, Irena. 2018. *Ko mladostnike napade tesnoba.* Delo, 12. januar 2018.
19. Tančič, Alenka. 2009. *Tako mlad pa že samorilen.* Spregovorimo o samomoru med mladimi. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS. 2009: 37-46.
20. UNICEF. 2021. *V Sloveniji živi 41.000 otrok pod pragom tveganja revščine.* Dostopno na: <https://www.unicef.si/novice/14307/v-sloveniji-zivi-41000-otrok-pod-pragom-tveganja-revschine> (2. februar 2021).
21. Valetič, Žiga. 2009. *Samomor: večplastni fenomen.* Maribor: Ozara Slovenija. 2009: 16-198.
22. ŽivŽiv. 2021. *Kaj je duševno zdravje?* Dostopno na: <http://zivziv.si/kaj-je-dusevno-zdravje/> (4. februar 2021).

PRILOGA

ANKETA O SAMOMORILNOSTI NAJSTNIKOV

Sem dijakinja 1. letnika smeri bolničar - negovalec na Srednji zdravstveni in kozmetični šoli Celje. Pišem raziskovalno nalogo z naslovom *Samomorilnosti najstnikov* in potrebujem vašo pomoč pri empiričnem delu naloge.

Vljudno prosim, če izpolnite anketni vprašalnik. Pravilnih in napačnih odgovorov ni. Odgovori naj bodo resnični in ne takšni, kot mislite, da jih od vas pričakujejo drugi! *Anketa je popolnoma anonimna!* Prosim, obkrožite ustrezen odgovor, enega ali več, s katerimi se strinjate!

SPOL (obkroži): ŽENSKI MOŠKI

STAROST (napiši s številko): _____

PROGRAM: a) Bolničar–negovalec
 b) Kozmetični tehnik
 c) Zdravstvena nega (4)
 d) Zdravstvena nega (3+2)

-
1. Kako ocenjuješ finančno stanje v družini?
- a) Živimo udobno, privoščimo si lahko vse dobrine.
 - b) Živimo dobro, vseh dobrin si ne moremo privoščiti.
 - c) Komaj se prebijamo skozi mesec.
 - d) Živimo s pomočjo socialne pomoči.
 - e) drugo: _____

2. V kakšnem okolju živiš?
- a) mesto
 - b) vas
 - c) izven naselij
 - d) drugo: _____

3. Mojo družino sestavlja (-jo):

- a) oče, mati (brat, sestra)
- b) sestra, brat
- c) samo mati
- d) samo oče
- e) drugo: _____

4. V kolikor ne živite kot osnovna družina (mati, oče in otroci), navedi razlog.

- a) ločitev staršev
- b) umrla mati ali oče
- c) drugo : _____

5. Si kdaj razmišljal(-a) o samomoru kot rešitvi tvojih težav?

- a) da
- b) ne

6. Če si odgovoril(-a) z DA, obkroži spodnjo trditev.

- a) Potreboval(-a) sem pozornost staršev, vendar nisem vedel(-a) kako jo dobiti.
- b) Počutil(-a) sem se depresivno.
- c) Meni se ne da več živeti.
- d) Pustil/pustila me je punca/fant.
- e) Nasilje v šoli.
- f) Nasilje doma.
- g) Sem brez ciljev.
- h) drugo: _____

7. Kakšni so razlogi, da o samomoru ne spregovorimo na glas?

- a) Strah.
- b) Nevednost.
- c) Ignoranca, meni se to ne more zgoditi.

8. Meniš, da je samomor edina rešitev iz težav?

- a) Da
- b) Ne
- c) Morda

9. Kdaj si nazadnje razmišljal(-a) o samomoru?

- a) Pred enim letom.
- b) Pred dvema letoma.
- c) Pred pol leta.
- d) Pred mesecem dni.
- e) Pred tednom dni.
- f) Včeraj.
- g) drugo: _____

10. Ali si že občutil(-a) kakšno vrsto nasilja (obkroži)?

- a) da
- b) ne

11. Če si obkrožil(-a) DA, kdo je izvajal nasilje nad tabo? (Možnih je več odgovorov)

- a) starši
- b) sošolci
- c) prijatelji
- d) fant/punca
- e) drugo: _____

12. Je kdo od staršev odvisnik od navedenih substance? (Možnih je več odgovorov)

- a) cigareti
- b) droge
- c) alkohol
- d) mobitel
- e) računalnik
- f) delo
- g) drugo: _____

13. Ali si odvisen(-a) od navedenih substance? (Možnih je več odgovorov)

- a) cigareti
- b) droge
- c) alkohol
- d) mobitel
- e) video igrice
- f) drugo: _____

14. Imaš osebo, kateri lahko zaupaš svoje strahove? Imenuj jo.

- a) nimam nikogar
- b) prijatelj
- c) psiholog
- d) babica/dedka
- e) starši
- f) mačeha/očim
- g) drugo: _____

15. Tvoj učni uspeh v šoli:

- a) odličen
- b) prav dober
- c) dober
- d) zadosten