

# 10.9.2024 – Svetový deň prevencie samovrážd

Témou svetového dňa na obdobie rokov **2024 – 2026** je „**Zmena príbehu o samovražde**“ s výzvou na akciu „**Začnite konverzáciu**“. Cieľom tejto témy je zvýšiť povedomie o dôležitosti znižovania stigmy a podporovať otvorené rozhovory s cieľom predchádzať samovraždám.

Každá samovražda má ďalekosiahle sociálne, emocionálne a ekonomické dôsledky a hlboko ovplyvňuje jednotlivcov a komunity na celom svete. Dôvody samovráždy sú mnohostranné, ovplyvnené sociálnymi, kultúrnymi, biologickými, psychologickými a environmentálnymi faktormi prítomnými v priebehu života.

## VAROVNÉ SIGNÁLY SAMOVRAŽDY

Väčšina ľudí, ktorí sa pokúšajú o samovraždu, nechce zomrieť, **jednoducho chcú úľavu od fyzickej, mentálnej, emocionálnej alebo duchovnej bolesti, ktorou prechádzajú.** Mnoho ľudí v kríze vydáva varovné signály skôr ako sa pokúsia o samovraždu:



- vyhľadávajú spôsob, ako sa zabiť,
- rozprávajú o pocite beznádeje alebo že nemajú dôvod žiť,
- hovoria o pocitoch, že sú v pasci alebo neznesiteľnej bolesti, že sú záťažou pre ostatných,
- nadmerne užívajú alkohol alebo drogy,
- konajú úzkostlivo alebo rozrušene, správajú sa riskantne,

- **bezdôvodne rozdávať osobné predmety,**
- odťahujú sa alebo izolujú,
- **prejavujú zúrivosť alebo rozprávajú o pomste,**
- prejavujú extrémne výkyvy nálady.



Každý rok zomrie v dôsledku samovráždy viac ako 720 000 ľudí.

**Samovražda je treťou najčastejšou príčinou smrti medzi 15-29-ročnými.**

Na každú dokonanú samovraždu pripadá odhadom 20 pokusov o samovraždu. **Jedným zo 100 úmrtí je samovražda.**

Každých 40 sekúnd sa na svete stane jedna samovražda, ročne tak zomrie až milión ľudí.

**K 73 % - táto celosvetová samovrážda dochádza v krajinách s nízkymi a strednými príjmami.**

Takmer 20 % celosvetových samovrážd bolo spôsobených samootravou pesticídmi.

## ČO ROBIŤ PRI HROZBE SAMOVRAŽDY

- snažte sa ohrozeného počúvať, snažte sa aby hovoril o svojom probléme, buďte chápatelní,
- **vyjadrite mu snahu pomôcť pri riešení problému, prediskutujte s ním inú možnosť riešenia,**
- z blízkosti ohrozeného človeka odstráňte predmety, ktorými by si mohol ublížiť,
- **snažte sa získať čas, nenechávajte ohrozeného osamote, ostaňte s ním až do príchodu pomoci,**
- ak je kríza akútna vyhľadajte profesionálnu pomoc,
- **nenechajte sa odhovoriť od pomoci, depresívny človek často svoj stav nedokáže posúdiť alebo sa snaží možnosť samovráždy pred inými zaprieť.**



## SAMOVRAŽDA JE SMRŤ, KTORÁ JE ZBYTOČNÁ

Samovražde môže najlepšie zabrániť najbližšie okolie, ktoré ohrozeného človeka najviac pozná. **Na smrť zúfalým ľuďom pri železničných tratiach, na mostoch alebo s liekmi v rukách sa dá pomôcť. A často, veľmi často im možno zachrániť život. Len treba vedieť, čo povedať.**