



Poro ilo medijskih objav

30.04.2015

Objave v poro ilu:

MED.OVER.NET

1

WWW.MED.OVER.NET

1

30.4.2015

Anja

Stran/Termin: 38

SLOVENIJA

Naslov: Po nasvet v Posvet

Vsebina: Da smo zdravi, lahko re emo šele, e nimamo telesne ali duševne bolezni, e vidimo v življenju smisel in e povrh vsega uživamo še socialno blagostanje. Kadar ponagaja telo, gremo k osebnemu zdravniku, e finan no ne zmoremo preživeti, se obrnemo na center za

Avtor: MARIJANA MANDI

Rubrika, Oddaja: ZDRAVJE

Žanr: PORO ILO

Naklada: 14.500,00

Gesla: MED.OVER.NET, WWW.MED.OVER.NET

30.4.2015 **Anja**

Stran/Termin: 38

Naslov: Po nasvet v Posvet

Avtor: MARIJANA MANDI

Rubrika/Oddaja: ZDRAVJE

Žanr: PORO ILO

Površina/Trajanje: 1.070,53

Naklada: 14.500,00

Gesla: MED.OVER.NET, WWW.MED.OVER.NET

zdravje



**Mreža brezplačnih
psiholoških svetovalnic**

Po nasvet v Posvet

Tekst:
MARIJANA
MANDIČ

Da smo zdravi, lahko rečemo šele, če nimamo telesne ali duševne bolezni, če vidimo v življenju smisel in če povrh vsega uživamo še socialno blagostanje. Kadar ponagaja telo, gremo k osebnemu zdravniku, če finančno ne zmoremo preživeti, se obrnemo na center za socialno delo, če pa po pomoči kliče duša, je dobro poiskati nekoga, ki nas posluša ter nam zna svetovati. Psihoterapevti so dragi, stisk pa je toliko, kolikor je ljudi, in še več. Le kdo ima samo eno? Zato je za Slovenijo velika pridobitev vzpostavitev mreže psiholoških svetovalnic Posvet, v katerih je svetovanje v stiski do naslednje pomladi brezplačno.

Povoji svetovalnic

Tri svetovalnice iz mreže Posvet - v Ljubljani, Celju in Kranju - delujejo že več let in so zgled dobre prakse. Odzivi ljudi na delo strokovnjakov so odlični, čakalne dobe za nasvet do največ tri tedne, kar je za slovenski prostor zelo kratko. To pomlad so uveljavljeno in preizkušeno svetovanje, pod okriljem javnozdravstvenega projekta Moč, razširili še v druge večje kraje, da bo dostopno vsem državljanom. Svetujejo visoko usposoblje-

ni svetovalci, ves projekt pa je preverjen in utemeljen, vzpostavljen pod okriljem Slovenskega združenja za preprečevanje samomora. Finančna sredstva za projekt, ki bo trajal 14 mesecev, so pridobili iz virov Norveškega finančnega mehanizma 2009-2014, sodelujejo pa tri partnerske organizacije: Univerza na Primorskem - Inštitut Andrej Marušič, Slovensko združenje za preprečevanje samomora ter Nacionalno združenje za kakovost življenja Ozara Slovenija.

Izobraževanje socialnih delavcev in policistov

Najhujšo posledico globoke stiske oziroma depresije, samomor, lahko preprečimo z aktivnim samozbravovanjem, kako ravnati, kadar je nekdo v nevarnosti, predvsem pa z izobraževanjem strokovnjakov, ki se srečujejo z ljudmi v stiski. »Cilj projekta Moč ni le širitev svetovalnic, ampak tudi usposobiti čim več strokovnjakov različnih profilov, od policistov, socialnih delavcev do zdravnikov in medicinskih sester, da bi znali prepoznavati duševne stiske in samomorilno vedenje. Strokovnjakom pa namenimo tudi programe za krepitev njihovega lastnega duševnega zdravja,« je na predstavitvi povedala doc. dr. Saška Roškar, vodja projekta Moč, z Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Leta 2013 je zaradi samomora pri nas umrlo 448 ljudi. Število samomorov je v zadrjem desetletju sicer upadlo, in sicer za 18 odstotkov, vendar to še zdaleč ne pomeni, da se ljudje več ne soočajo s hudimi stiskami in težavami. Stremeti moramo k številki nič!

Kdaj nas mora biti strah, da bi si kdo lahko vzel življenje?

Večina ljudi, ki naredijo samomor, pred tem



Brez napotnice in zastonj

S amoplačniške psihoterapevtske storitve so za večino ljudi težko dosegljive, saj stanejo od 30 evrov dalje, v novi mreži svetovalnic pa za svetovanje ni potrebna niti napotnica niti denar. Pogovor se odvija v zaupnem in prijetnem okolju in traja od 45 do 60 minut, svetovalci pa zagotavljajo zaupnost, spoštljivost in sprejemanje, je pa treba vedeti, da svetovanje ni namenjeno dolgotrajni psihoterapevtski obravnavi. Kadar je stiska dolgotrajna, terapevti osebo napotijo drugam. Program svetovalnic ponuja tudi možnost vključitve v različne skupinske terapije, namenjene staršem, žalujočim in ločenim posameznikom. Naročite se lahko po telefonu ali na info@posvet.org, vsak dan med 8. in 20. uro. Več o naslovih svetovalnic v Ljubljani, Kranju, Celju, Laškem, Postojni, Sevnici, Murski Soboti, Novi Gorici in Slovenj Gradcu lahko preberete na www.posvet.org in na www.nijz.si/moc. Ocenjujejo, da bodo v brezplačnem letu lahko opravili 4500 ur svetovanja za okoli 1000 oseb v duševni stiski.

opozarja na svoj namen. Samomor prijatelja, znanca ali bližnjega lahko mnogokrat preprečimo, če prepoznamo, da je ogrožen, opozorilne znake pa vzamemo resno in se nanje zavzeto odzovemo:

➔ Dejavniki tveganja za samomor so predhodni poskusi samomora, življenjske travme ali izgube oziroma nezdravljena depresija, zloraba alkohola in drugih drog ter razne duševne bolezni.

➔ Opozorilni znaki samomora so govorjenje o smrti in samomoru. Na primer: »Boljše vam bo brez mene,« ali »Za vse sem jaz kriv, bolje, da me nikoli ne bi bilo,« ali »Če ne bo šlo, se bom kar ubil.« Človek lahko začne urejati poslovne in druge osebne zadeve, napiše oporoko, velikokrat daje vtis, da se poslavlja, kot bi se nekam odpravljal. Mnogi se tudi sicer spremenijo v obnašanju in čustvovanju, nekateri opuščajo skrb za svojo zunanost, drugače izražajo čustva, drugi se začnejo umikati v samoto in delujejo izgubljeni. Nekateri lahko ravnajo ravno nasprotno in poskušajo vzpostaviti intenzivnejše stike z drugimi. Pozorni moramo biti na vsako spremembo v obnašanju, ki je pri nekom nismo vajeni.

Kako ravnati, kadar bi si kdo lahko vzel življenje?

Prevezimo pobudo za pogovor. Vprašajmo človeka o počutju, trenutnih težavah, na vsak način vztrajajmo pri pogovoru, četudi bližnji prvič pogovor zavrne. Bodimo resnično vztrajni in pokažimo, da nam je mar. Če nas oseba zavrne ali celo kaj zabrusi, tega ne smemo vzeti resno, temveč kot odraz

posameznikove stiske.

Če prepoznamo samomorilno vedenje, se ne bojmo vprašati, ali ima za samomor izdelan načrt. Vprašamo lahko zelo neposredno, denimo: »Razmišljaš, da bi si kaj naredil? Razmišljaš o samomoru?« ali pa z več vprašanji postopoma pridimo do odgovora.

In če je odgovor pritrdilen?

Ostanimo mirni in pokažimo, da nam ni vseeno. Bodimo ob osebi, jo poslušajmo, razumimo. Ko človek v stiski govori, ga ne prekinjamo, nismo pokroviteljski. Nikar ne obtožujemo in ne očitajmo. Lahko pa pristavimo, da je stiska, ki jo doživlja, začasna in da so težave rešljive.

Osebe v samomorilni stiski nikoli ne puščajmo same, dokler nima zagotovljene pomoči in varnosti. Iz bližine odstranimo vsa nevarna sredstva, od zdravil do ostrih predmetov, s katerimi bi si lahko sodil. Če ne odleže pogovor z nami, posameznika pospremo do dežurne zdravniške službe ali v bližnjo splošno psihiatrično bolnišnico. Če to ni mogoče, pokličimo na 112. Posamezniki, ki razmišljajo o samomoru, so zelo verjetno prepričani, da jim nihče ne more pomagati, zato so do strokovne pomoči sprva lahko odklonilni. Spremistvo nekoga,

ki mu zaupajo, je zanje zelo dobrodošlo.

Če pa bližnjemu, ki je v depresiji, predpišejo zdravila ali kako drugo obliko zdravljenja, na primer psihoterapijo, je pomembna naša podpora in spodbuda, da vztraja pri zdravljenju, denimo, da redno jemlje zdravila.

Spraševanje po samomorilnih mislih ne more sprožiti samomorilnega vedenja oziroma sprožiti misli na samomor pri nekom, ki jih nima. Če pa nekdo razmišlja, da bi si sodil, bo ob takem izpraševanju dobil priložnost, da o stiski spregovori. Takoj mu bo lažje.

Če sam razmišljam, da bi si vzel življenje

Dobro je, da o tem čim prej spregovorimo. Ni treba, da bi bili v stiski sami. Stiske sočasne in minejo, težave pa lahko odpravimo. Nekaterih življenjskih okoliščin ne moremo spremeniti, lahko pa spremenimo pogled nase in na svoj položaj. Pri tem nam lahko pomaga zdravnik ali drug strokovnjak. Smiselno je, da poiščemo strokovno pomoč!

Telefoni za pomoč v stiski:



KLIC V DUŠEVNI STISKI,
01 520 99 00, vsak dan med 19.
in 7. uro zjutraj

SAMARIJAN IN SOPOTNIK,
116 123, vse dni, vse ure.

ZAUPNI TELEFON ZA TE,
01 234 97 83, vsak dan med 16.
in 22. uro.

DRUŠTVO SOS telefon za otroke in ženske, žrtve nasilja,
080 11 55, od ponedeljka do petka med 12. in 22. uro, vikendi in prazniki pa med 18. in 22. uro.

TOM, telefon za otroke in mladostnike,
116 111, vsak dan med 12. in 20. uro.

ODLIČNE SPLETNE STRANI ZA POMOČ V STISKI:
www.med.over.net, www.to-semjaz.net in www.zivziv.si, ki je dobra spletna stran prav za razumevanje samomora.