

Светски дан превенције самоубиства

10. СЕПТЕМБАР 2020.

Заједно у превенцији самоубиства

Чињенице и бројке



World Suicide Prevention Day
Working Together to Prevent Suicide
September 10, 2020

I A
S P
International
Association
for
Suicide
Prevention

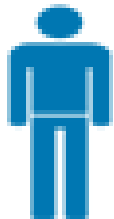
Преко **800,000** људи годишње изврши самоубиство,
што представља 1 особу на сваких 40 секунди.



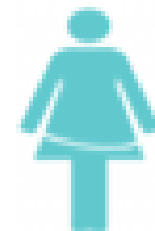


- Самоубиство је **на 15-ом месту као узрок смрти** на светском нивоу, са учешћем 1.4% од укупног броја свих смртних узрока
- Светска стопа самоубистава износи **11.4** на 100 000 становника

15.0/100 000 за мушкарце



8.0/100 000 за жене





- Самоубиство је водећи узрок смрти код **људи узраста од 15-24 година** у већини европских земаља
- На светском нивоу стопа самоубистава у популацији овог узраста **већа је код особа мушког пола** него код особа женског пола
- Самоповређивање се углавном дешава код старијих адолесцената и на светском нивоу то је **ДРУГИ водећи узрок смрти код старијих адолесценткиња**



- У 2012-ој години **76%** свих случајева самоубиства се догодило у земљама са ниским и средњим доходком , од којих се 39% десило у региону југоисточне Азије.





- У **25 држава** (у оквиру држава чланица СЗО) самоубиство је још увек кажњиво законом
- У још **20 држава** за покушај самоубиства следи казна затвора према Шеријатском закону





- Чин самоубиства је резултат **заједничког деловања мноштва фактора** укључујући генетску предиспозицију, психолошке, социјалне и културалне факторе, често удружене са искуством неке трауме или губитка





- **Депресија** је најчешће присутан психијатријски поремећај код особа које извршавају самоубиство
- **50%** особа у вискоразвијеним земљама које извршавају самоубиство имају високо развијену депресију у време извршавања самоубиства





- На 1 извршено самоубиство иде **25** покушаја самоубиства





- Само један случај самоубиства утиче на **135 људи**
- То значи да **108 милиона** људи широм света сваке године буде на неки начин погођено због случаја самоубиства





Рођаци и блиски пријатељи особе која изврши самоубиство, такође спадају у **високоризичну групу** за самоубиство из следећих разлога:

- Психолошка траума услед губитка блиске особе
- Потенцијално постојање породичне предиспозиције за покушај самоубиства и ризика из заједничког окружења
- Изложености утицајима из блиске друштвене заједнице („социјално моделовање „)
- Терета стигме повезане са губитком блиске особе због самоубиства



Стратегије за превенцију самоубиства имају за циљ спречавање самоубиства како међу препознатим вискоризичним групама тако и међу популацијом уопште

Ефикасне стратегије превенције морају бити део јавноздравствене политике и део стратегије здравствене заштите, укључујући мере са **доказаним високим степеном ефикасности** као што су:

- Ограничење приступа смртоносним средствима
- Лечење депресије
- Пружање социјалне подршке, и
- континуирана превенција кроз школске програме





У реализацији програма за превенцију самоубистава потребно је савладавање својеврсних изазова у виду :

- Ограничених ресурса
- Неефикасне координације
- Ограниченог приступа статистичким подацима о самоубиствима и самоповређивањима
- Недостатка адекватних стручних смерница/водича
- Недостатка независне и систематске евалуације



- Од 2014. године Глобални извештај СЗО о спречавању самоубиства (WHO Global Report Preventing Suicide), **извештава о напретку у превенцији самоубиства**, посебно у земљама где до тада није било довољне иницијативе за превенцију као што су Гвајана, Суринам и Бутан.
- Многе државе су покренуле свој II Национални програм превенције самоубиства укључујући: Шкотску, Енглеску, Ирску и Сједињене Америчке Државе





- На Светски дан превенције самоубиства као и сваког другог дана **одвојте минут времена** да допрете до некога – потпуног странца, члана породице или пријатеља – тако можете **спасити живот !**





World Suicide Prevention Day
Working Together to Prevent Suicide
September 10, 2020

I A
S P
International
Association
for
Suicide
Prevention

ЗНАЧАЈ ЗАЈЕДНИЦЕ

- Сви смо ми део заједница : породичних, пријатељских, колегијалних, комшијских, део неког тима итд.
- Понекад се изолујемо и одвојимо од својих заједница.
- Одговорни смо за подршку и оснаживање оних чланова наше заједнице којима је то потребно.





Како допрети до некога коме је потребна помоћ

- Ако сте забринути за неког из свог окружења поставите једноставно питање **“ДА ЛИ СИ ДОБРО?”**
- Једноставним показивањем интересовања без осуђивања можете много помоћи .





ОСНАЖИВАЊЕ ЗАЈЕДНИЦЕ

- Охрабрите особу која има неки проблем да о томе разговара на начин на који њој самој то одговара.
- Активно слушајући можемо допрети до особа у свом окружењу које су рањиве и којима је помоћ потребна. На тај начин заједничким снагама помоћи ћемо у решавању проблема и допринети стварању отпорне и јаке заједнице.





Нико нема одговор на све

- Људи често оклевају да нешто конкретно предузму када су забринути за друге.
- Некада особа сматра да нема довољно адекватног знања или компетенције да би неком помогла.
- Важно је знати да када неко има проблем најчешће не тражи од Вас конкретно решење или савет већ само жели да буде саслушан са саосећањем и емпатијом.





Учите од оних који су се суочили са ситуацијом везаном за самоубиство

- Од особа које су и саме у неком периоду живота покушале самоубиство или оних који су изгубили неког блиског због извршеног самоубиства можемо доста да научимо.
- Из њихових прича и искустава можемо научити како да препознамо проблем, особу која има проблем и коме да се обратимо за помоћ .



Visit the WSPD webpage at:
<https://iasp.info/wspd2020/>

Working Together to Prevent Suicide

References:

WHO, 2014; Mishara & Weisstub 2016; Arsenault-Lapierre *et al.*, 2004;
Cavanagh *et al.*, 2003; Pitman *et al.*, 2016; Zalsman *et al.*, 2017

Светски дан превенције самоубиства

10. СЕПТЕМБАР 2020.

ОДВОЈИ МИНУТ ВРЕМЕНА

приредила и превела *др Милена Стефановић*, Центар за промоцију здравља
ЗЗЈЗ Ћуприја

ИЗБОР : <https://www.iasp.info/wspd2020/>