

RAZISKAVA OB SVETOVNEM DNEVU DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Svetovni dan duševnega zdravja, ki ga obeležujemo vsako leto 10. oktobra, je bil letos namenjen predvsem **skupnim prizadevanjem za krepitev duševnega zdravja za preprečevanje samomora**.

Da bi ugotovili, ali dijaki poznajo dejstva o samomoru, sva sestavili anketni vprašalnik, ki je vseboval šest trditev. Vsebina trditev so bili **miti oziroma neutemeljena prepričanja o samomoru**. Dijaki so za reševanje anketnega vprašalnika dobili tale navodila:

Preberite spodnje trditve o samomoru in ocenite, koliko se strinjate z njimi. Številka 1 pomeni, da se nikakor ne strinjate, številka 5 pa da se popolnoma strinjate.

1. Spraševanje ali pogovor o samomoru bo posameznika napeljal k dejanju.	1	2	3	4	5
2. Tisti, ki grozijo s samomorom, ga ne bodo zares naredili.	1	2	3	4	5
3. Če je posameznik enkrat samomorilen, tak vedno ostane.	1	2	3	4	5
4. Samomor je povsem nepričakovano dejanje, brez opozorilnih znakov.	1	2	3	4	5
5. Samo ljudje z duševno motnjo so samomorilni.	1	2	3	4	5
6. Nekoga, ki je odločen narediti samomor, ne moreš zaustaviti.	1	2	3	4	5

Rezultati raziskave

Anketni vprašalnik so reševali dijaki 2.a in 2.b gimnazije pri pouku psihologije. Podatke sva statistično obdelali tako, da sva izračunali povprečje (aritmetično sredino) odgovorov pri vsaki trditvi, posebej za fante in posebej za dekleta. Rezultati so prikazani v tabeli 1.

Tabela 1: Strinjanje dijakov in dijakinj z miti o samomoru (1 – nikakor se ne strinjam, 5 – popolnoma se strinjam)

MITI O SAMOMORU	DIJAKI	DIJAKINJE
1. Spraševanje ali pogovor o samomoru bo posameznika napeljal k dejanju.	2,08	1,84
2. Tisti, ki grozijo s samomorom, ga ne bodo zares naredili.	2,92	2,68
3. Če je posameznik enkrat samomorilen, tak vedno ostane.	2,79	1,86
4. Samomor je povsem nepričakovano dejanje, brez opozorilnih znakov.	1,65	2,10
5. Samo ljudje z duševno motnjo so samomorilni.	1,59	1,86
6. Nekoga, ki je odločen narediti samomor, ne moreš zaustaviti.	2,21	2,03

Razlaga rezultatov

Vse trditve v tabeli so miti oziroma neutemeljena prepričanja, torej ne držijo. Nižje kot je bilo povprečje odgovorov, bolj se dijaki zavedajo, da je posamezna trditev mit in se ne sklada z dejstvi ter strokovnimi spoznanji o samomoru.

Prva trditev, da bo **spraševanje ali pogovor o samomoru posameznika napeljal k dejanju**, NE DRŽI. Dijaki 2. gimnazije so trditev prepoznali kot mit. Večinoma se z njo niso strinjali, dekleta še manj kot fantje.

DEJSTVO: Vprašanje o samomoru osebe, ki o tem še ni razmišljala, ne bo napeljala k takšni odločitvi. Oseba, ki je kdaj že razmišljala o tem, da bi si vzela življenje, pa bo pogovor čutila kot olajšanje in priložnost, da spregovori o svojih težavah in jih začne tudi razreševati.

Tudi druga trditev, da **tisti, ki grozijo s samomorom, le tega ne bodo naredili**, NE DRŽI. Vendar dijaki niso bili prepričani, kaj je res in kaj ne (v povprečju so trditev ocenili s 3).

DEJSTVO: Večina ljudi svoje namere in načrte na nek način nakaže oziroma o njih govori.

Govorjenje o samomoru je ena od oblik samomorilnega vedenja, zato ga moramo vzeti resno. Z njim posameznik izraža svojo stisko in kliče na pomoč.

Tretja trditev pravi, da **če je posameznik enkrat samomorilen, tak vedno ostane**, kar zopet NE DRŽI. Dijakinje so prepoznale, da je to le mit, medtem ko so se dijaki s tem mitom delno strinjali.

DEJSTVO: Veliko ljudi je po prvem poskusu samomora poiskalo pomoč in razrešilo svoje takratne težave, kar jih je odvrnilo od ponovnega poskusa.

Da je samomor povsem nepričakovano dejanje, pravi naslednja trditev, ki VEČINOMA NE DRŽI. S to trditvijo so se obratno kot pri prejšnjem mitu delno strinjala dekleta, fantje pa ne.

DEJSTVO: Večina ljudi o samomoru premišlja dlje časa pred dejanjem, pogosto tudi predhodno izdelajo načrt. 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 le sprožilni dejavni.

Trditev, da **so samo ljudje z duševno motnjo samomorilni**, so dijaki in dijakinje prepoznali kot mit, dijaki še bolj kot dijakinje. Ta trditev VEČINOMA NE DRŽI.

DEJSTVO: Za samomor se res pogosteje odločijo ljudje, ki imajo duševno motnjo: najpogosteje depresijo, samomorilnost je pogostejša tudi pri zlorabi alkohola, odvisnost od drog in shizofreniji. Lahko pa vzrok za samomor ni duševna motnja, ampak se ljudje znajdejo v hudih življenjskih situacijah, kjer ne vidijo rešitve, zato pravočasno potrebujejo pomoč bližnjih ali strokovnjaka.

Mita o tem, da **nekoga, ki je odločen narediti samomor, ne moreš zaustaviti**, dijaki in dijakinje niso enoznačno prepoznali. Vendar tudi ta trditev NE DRŽI.

DEJSTVO: Ljudje pogostokrat razmišljajo o samomoru, ker ne vidijo druge rešitve. Če jim prisluhnemo ter izrazimo naklonjenost, bodo začeli iskati druge rešitve. Samomor sodi med tiste oblike smrti, ki jih lahko preprečimo; vsaka pozitivna aktivnost lahko reši življenje.

Izabela Franetič in Milica Milačak, 2. b gimnazija

ITS družboslovje, mentorica: Alenka Kompare

VIRI:

Kadar nas je strah, da bi si kdo lahko vzel življenje. NIJZ. Dostopno na:

<https://www.nijz.si/sl/publikacije/kadar-nas-je-strah-da-bi-si-kdo-lahko-vzel-zivljenje>

Kam po pomoč v stiski. NIJZ. Dostopno na: <https://www.nijz.si/sl/publikacije/kam-po-pomoc-v-stiski>

Zakaj molčimo. NIJZ. Dostopno na: <https://www.nijz.si/sl/publikacije/zakaj-molcimo>

ŽIV? ŽIV! Postaja za razumevanje samomora: Dostopno na: <http://zivziv.si/>