



SAMOMORILNE MISLI

Ilijana Markoš-Krstulović

1. Zakaj pride do nastanka samomorilnih misli?

Na nastanek samomorilnih misli vpliva več povzročiteljev, čeprav natančnega vzroka ne poznamo. Simptomi so pogostejši pri moških, starejših, samskih ali razvezanih, kroničnih bolnikih, odvisnikih od alkohola ali drog, psihiatričnih bolnikih, med tistimi, ki imajo v družini osebe, ki so naredile samomor, ter v rasnih, religijskih ali političnih skupinah. Seveda na nastanek samomorilnih misli vplivajo tudi določeni stresni dejavniki iz okolja: npr. neurejene razmere v življenju, težave v medosebnih odnosih doma, v službi, med prijatelji ter različne druge stresne situacije, tudi osebnost posameznika ter njegova sposobnost obvladovanja stresa. Nikakor ne gre pozabiti še na izgorelost, predvsem na zadnjo fazo skrajne izgorelosti, ki jo pogosto zaznamujejo še samomorilne misli. Podatki za Slovenijo namreč govorijo, da ima zaradi izgorelosti težave vsak osmi delovno aktivni človek.

2. Kdaj in kako si lahko pomagate sami?

Ni si enostavno pomagati sam, kajti dejstva, da bo do razbremenitve psihične napetosti prišlo šele po oblikovanju in izgovarjanju misli v besede, ne gre spregledati. Poiščite med bližnjimi osebo, ki ji zaupate, in se dogovorite, da jo lahko pokličete, če vas bodo obhajale samomorilne misli, pojdite na sprehod, naredite seznam pozitivnih stvari o sebi in lastnem življenju ali pa poiščite pomoč pri zdravniku družinske medicine. Lahko se obrnete tudi na skupine za samopomoč, društva (DAM), socialno službo ali pa pokličite stalno telefonsko pomoč:

- klic v duševni stiski 01 52 09 900,
- Sopotnik 080 22 23,
- zaupni telefon Samarijan 080 11 13,
- zaupni telefon Za – Te 01 23 49 783,

ali poiščite pomoč na spletnih straneh za pomoč in svetovanje:

- www.nebojse.si,
- www.tosemjaz.net,
- www.ivz.si.

3. Kdaj morate zdravniku?

Če sami ali s svojci ne morete obvladati samomorilnih misli, slišite glasove, ki vam narekujejo, kaj naj naredite, nemudoma obiščite svojega zdravnika družinske medicine, dežurno službo ali pokličite 112.



4. Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?

Zdravnik se bo z vami temeljito pogovoril, pri čemer je odločilnega pomena prepoznavna posameznikove skrite ranljivosti na različnih področjih (zdravstvenem in osebnostnem), ki v interakciji z različnimi obremenitvami in stresi, ki lahko privedejo do nastanka motnje in tudi razvoja samomorilnega procesa. Zato zdravniku brez zadrege razkrijete samomorilne misli in morebitne vzroke zanje. Ponudil vam bo psihoterapevtske pogovore in če bo potrebno, bo z vami sklenil terapevtski dogovor – t.i. antisuicidalni pakt. Včasih pa bo zaradi vaše lastne varnosti potrebna tudi napotitev v psihiatrično bolnišnico.

5. Katere so najpogostejše diagnoze ob prisotnosti samomorilnih misli?

Najpogosteje se skupaj s samomorilnimi mislimi pojavljajo depresija, anksioznost in druge duševne motnje ter bolezni odvisnosti.

6. Kateri so načini zdravljenja?

Če se v ozadju samomorilnih misli skriva depresija ali anksioznost, bo potrebno zdravljenje z zdravili, najpogostejše z antidepressivi ali anksiolitiki, ter z različnimi vrstami psihoterapije. Zdravijo se sočasne bolezni, kot so bolezni odvisnosti, kronične telesne bolezni, stresne situacije.

7. Kako poteka spremljanje bolnika s samomorilnimi mislimi?

Bolniku, s katerim smo sklenili terapevtski dogovor, moramo dati možnost takojšnjega stika – bodisi osebnega bodisi preko telefona. Spremljanje takega bolnika pa pomeni, da ga je potrebno pogosteje naročati na kontrole, ga ne pustiti čakati v čakalnici, četudi ni naročen, zanj pa si je potrebno vedno vzeti dovolj časa za pogovor.

8. Ali in kako lahko pojav samomorilnih misli preprečite?

Samomorilne misli bi lahko preprečili z dobrim nadzorom bolezni, ki so lahko povezane z nastankom le-teh, ter s kakovostnim sporazumevanjem s svojim zdravnikom družinske medicine, znanci in prijatelji. Če pri sebi opazimo znake izgorevanja, najprej skušajmo ugotoviti, katera so tista področja v našem življenju (delo, partnerski in drugi odnosi), ki so glavni viri psihofizičnih obremenitev. Nato skušajmo uravnotežiti dejavnosti, ki nam jemljejo energijo, s tistimi, ki nam jo vračajo. Večje kot so obremenitve, več moramo v svoje življenje vključiti razbremenilnih dejavnosti in počitka. Zato si jasno načrtajmo meje, koliko časa in do kod smo se pripravljene izčrpavati.