

## Svetový deň prevencie samovrážd

- Samovražda je štvrtou najčastejšou príčinou úmrtí mladých ľudí, a pritom sa jej dá sa úplne predísť.
- Každých 40 sekúnd zomrie jeden človek kvôli samovražde.
- Jedno zo 100 úmrtí pripadá na samovraždu
- Na samovraždu zomrie každý rok viac ľudí ako na HIV, maláriu, rakovinu prsníka alebo kvôli vojne a vražde.

### 10. september je preto vyhlásený za Svetový deň prevencie

samovrážd, počas ktorého by mali byť vo zvýšenej miere vyzývaní jednotlivci, komunity a vedúci predstavitelia, aby sa spojili v boji proti samovráždám.

#### **Kľúčové fakty**

V dôsledku samovrážd zomrie každý rok viac ako 700 000 ľudí.

Na každú vykonanú samovraždu existuje oveľa viac ľudí, ktorí sa o samovraždu pokúšajú. Predchádzajúci pokus o samovraždu je najdôležitejším rizikovým faktorom samovraždy v bežnej populácii a preto je mimoriadne dôležité sledovať ľudí, ktorí sa už o samovraždu pokúsili. Samovražda je štvrtou najčastejšou príčinou smrti 15-19-ročných Požitie pesticídov (či iných chemikálií), obesenie a zastrelenie patria k najbežnejším metódam samovrážd na celom svete.

Každá samovražda je tragédiou, ktorá postihuje rodiny, komunity a celé krajiny a má dlhodobé dôsledky na ľudí, ktorí tu zostali. K samovražde nedochádza len v krajinách s vysokými príjmami, ale je to globálny jav vo všetkých regiónoch sveta. V skutočnosti v roku 2019 došlo k viac ako 77% celosvetových samovrážd v krajinách s nízkymi a strednými príjmami. Samovražda je vážnym problémom verejného zdravotníctva; samovráždám sa však dá predchádzať včasnými, odbornými a často nie veľmi nákladnými zásahmi. Aby však boli účinné celonárodné stratégie, je potrebná komplexná multisektorová spolupráca pri prevencii samovrážd.

#### **Kto je ohrozený?**

Aj keď je prepojenie medzi samovraždou a duševnými poruchami (najmä depresiou a poruchami užívania alkoholu) v krajinách s vysokými príjmami dobre zdokumentované, mnohé samovraždy sa stávajú impulzívne v krízových momentoch, pri neschopnosti vyrovnat' sa so životnými stresmi. Takými sú najmä: finančné problémy, rozpad vzťahu alebo chronická bolesť a choroba. Ku samovráždám tiež často vedie stresujúci zážitok z konfliktu, katastrofy, násilia, zneužívania alebo straty a pocit izolácie. Miera samovrážd je tiež vysoká medzi zraniteľnými skupinami, ktoré sú diskriminované, ako sú utečenci a migranti; pôvodné obyvateľstvo a menšiny; lesbické, gay, bisexuálne, transrodové, intersexuálne (LGBTI) osoby; a väzni.

#### **Metódy samovraždy**

Odhaduje sa, že asi 20% celosvetových samovrážd je dôsledkom samo-otravy pesticídmi, väčšina z nich sa vyskytuje vo vidieckych a poľnohospodárskych oblastiach v krajinách s nízkymi a strednými príjmami. Ďalšími bežnými spôsobmi samovraždy sú obesenie a použitie strelných zbraní. Poznanie a identifikácia

najbežnejšie používaných samovražedných metód je dôležitá pre vypracovanie účinných preventívnych stratégií - medzi nimi je to najmä obmedzenie prístupu k samovražedným prostriedkom.

### **Prevenia a kontrola**

Samovraždám sa dá predísť. Existujú akcie a opatrenia na úrovni populácie, komunit a jednotlivcov na zabránenie samovraždám a pokusom o samovraždu. LIVE LIFE (ŽI svoj ŽIVOT) - prístup WHO k prevencii samovrážd, odporúča nasledujúce kľúčové účinné intervencie:

- obmedziť prístup k prostriedkom samovraždy (napr. pesticídy, strelné zbrane, niektoré lieky);
- komunikovať s médiami za zodpovedné nahlasovanie samovrážd a pokusov o samovraždu;
- budovať sociálno-emocionálne a životné zručnosti u dospelých;
- včas identifikovať, posúdiť a sledovať každého, kto je vykazuje samovražedné správanie.

Tieto musia ísť ruka v ruke s nasledujúcimi základnými piliermi:

- analýza situácie,
- multisektorová spolupráca,
- zvyšovanie informovanosti,
- budovanie kapacít,
- financovanie,
- dohľad a monitorovanie
- hodnotenie.

Úsilie o prevenciu samovrážd si vyžaduje koordináciu a spoluprácu medzi viacerými sektormi spoločnosti, ako sú zdravotníctvo, školstvo a vzdelávanie, práca, poľnohospodárstvo, obchod, spravodlivosť a zákonodarstvo, obrana, politika a médiá. Tieto snahy musia byť komplexné a integrované, pretože žiaden jednotlivý prístup nemôže mať vplyv na taký komplexný problém, akým je samovražda.

### **Výzvy a prekážky:**

#### Stigma a tabu

Stigmatizácia, najmä pokiaľ ide o duševné poruchy a samovraždy, znamená, že mnoho ľudí, ktorí uvažujú o samovražde alebo sa o samovraždu pokúsili, nehľadajú pomoc. Z tohto dôvodu im ani adekvátne pomoc nie je poskytnutá. Prevencia samovrážd nie je dostatočne vyriešená aj z dôvodu nedostatočného povedomia o samovražde ako o závažnom probléme verejného zdravotníctva a je stále tabu v mnohých spoločnostiach o nej otvorene diskutovať. K dnešnému dňu len niekoľko krajín zaradilo prevenciu samovrážd medzi svoje priority v oblasti zdravia a iba 38 krajín uvádza, že majú národnú stratégiu prevencie samovrážd. Zvyšovanie informovanosti komunity a búranie tabu je dôležité pre dosiahnutie pokroku v prevencii samovrážd.

#### Kvalita údajov

Celosvetovo je dostupnosť a kvalita údajov o samovraždách a pokusoch o samovraždu veľmi nízka. Iba približne 80 členských štátov má kvalitné dôležité registračné údaje, ktoré je možné priamo použiť na odhad miery samovrážd. Tento

problém s nedostatočnými údajmi o úmrtnosti nie je jedinečný iba pre samovraždy, ale vzhľadom na citlivosť samovraždy-a nezákonnosť samovražedného správania v niektorých krajinách-je pravdepodobné, že nedostatočné vykazovanie a nesprávne zaradenie sú pre samovraždy väčším problémom ako pre väčšinu iných príčin smrti. Na účinné stratégie prevencie samovrážd je potrebný lepší dohľad a monitorovanie samovrážd a pokusov o samovraždu. Nadnárodné rozdiely v spôsoboch samovrážd a zmeny v mierach, charakteristikách a metódach samovrážd zdôrazňujú, že je potrebné, aby každá krajina zlepšila komplexnosť, kvalitu a aktuálnosť údajov týkajúcich sa samovrážd. To zahŕňa nevyhnutnú registráciu samovrážd, registre pokusov o samovraždu v nemocniciach a národne prieskumy zhromažďujúce informácie o samovráždách a samovražedných pokusoch.

### **WHO považuje samovraždu za jednu z priorit verejného zdravotníctva.**

Prvá svetová správa o samovráždách WHO „Prevencia sebevraždy: globálna vázva“, publikovaná v roku 2014, má za cieľ zvýšiť informovanosť o význame samovraždy a pokusov o samovraždu vo verejnom zdravotníctve a urobiť z prevencie samovrážd vysokú prioritu v globálnom programe verejného zdravia.

Cieľom je tiež povzbudiť a podporiť krajiny v rozvoji alebo posilnení komplexných stratégií prevencie samovrážd v multisektorálnom prístupe k verejnému zdraviu. Samovražda je jednou z prioritných podmienok akčného programu WHO o duševnom zdraví (mhGAP), ktorý bol spustený v roku 2008 a ktorý poskytuje na technické pokyny na zvýšenie poskytovania služieb a starostlivosti o ľudí s duševnými, neurologickými poruchami a poruchami užívania návykových látok. V akčnom pláne WHO pre duševné zdravie na roky 2013 - 2030 sa členské štáty WHO zaviazali pracovať na dosiahnutí globálneho cieľa znížiť mieru samovrážd v krajinách do roku 2030 o jednu tretinu.

Miera úmrtnosti na samovraždy je navyše tiež ukazovateľom cieľa 3.4 SDG (Cieľov trvalo udržateľného rozvoja): do roku 2030 znížiť o jednu tretinu predčasnú úmrtnosť na neprenosné choroby prostredníctvom prevencie a liečby a podporovať duševné zdravie a pohodu.