

# Samopoškodbeno in samomorilno vedenje

Povzetek predavanja Matica Munca v Izoli



■ **Špela Pahor** je diplomirala in magistrirala na Oddelku za etnologijo in kulturno antropologijo Filozofske fakultete v Ljubljani. Zaposlena je kot bibliotekarka in pravljničarka v Mestni knjižnici Izola. V župniji Piran poučuje verouk. Zbira življenjske zgodbe, ljudsko pripovedno izročilo, piše, prevaja in pripoveduje.

*Pred časom je bil gost v Mestni knjižnici Izola psiholog Matic Munc. Širši javnosti je postal znan zaradi primera »koroška deklica«. Tema njegovega predavanja je bila samomorilno in samopoškodbeno vedenje. Povabili smo ga na željo nekaterih uporabnikov knjižnice.*

Matic Munc je študij psihologije uspešno zaključil leta 1998. Izobraževal se je tudi za vodenje edukativnih skupin za depresijo in anksioznost, za kognitivno-vedenjskega terapevta ter naredil strokovni izpit iz socialnega varstva. Kot samostojni svetovalec se posveča posameznikom, parom in družinam. Je član Društva Brez limita – skupine strokovnjakov, ki nudijo celostno podporo ljudem z različnimi težavami, kot so zasvojenost, motnje hranjenja, samopoškodbeno in samomorilno vedenje. Leta 2015 je bil imenovan v Svet za mlade Mestne občine Ljubljana.

*Če vidimo človeka, ki je zamorjen, začne z obredi poslavljanja ali govori o samomorilnih načrtih, mu moramo pomagati. Takrat moramo biti pogumni in ga vprašati, ali razmišlja o samomoru. Če imamo nekoga radi, to naredimo.*

S temnimi platmi človeškega bivanja se je Matic Munc začel soočati nekako pred 12 leti, ko se je na CSD Ljubljana Moste - Polje ukvarjal z delinkventnimi mladimi, storilci kaznivih dejanj in odvisniki. Nadaljeval je na oddelku za zaščito otrok, delal je s spolno zlorabljenimi otroki, zasvojenici, žrtvami nasilja v družini. Bil je tudi psiholog v zaporih v Ljubljani. »Zaporniki so še posebej

rizična skupina. Zelo sem vesel, da mi v zaporu ni nihče umrl, čeprav je tam visoka stopnja samomorov. Ker sem trmast, sem vsak dan hodil tja in se z njimi pogovarjal in bil ob njih, tudi če se niso želeli pogovarjati. Ampak bil sem tam in sem rekel, *ne boš se mi ubil.*«

## O samomorilnem vedenju

Poznamo štiri vrste samomorov: iz hude notranje stiske, iz afekta (brez načrta, impulzivno), zaradi duševnih težav (shizofrenija, bipolarna motnja), kot posledica spodrslljaja (recimo pri nekaterih oblikah spolnega izživljanja, ki vključujejo dušenje). V zadnjo skupino sodijo filozofski samomori iz trdnega prepričanja, »da je vse skupaj brez zveze, življenje je treba čim prej končati, ker je nesmiselno. Umrl bom mlad in bom lepo truplo.« Ta vrsta samomorov je velik izziv, ker je v ozadju zelo močan etično-filozofski konstrukt, ki se mu težko oporeka.

Tvegana vedenja – samomorilno, samopoškodbeno vedenje in odvisnost – so zunanji izraz zelo hude notranje stiske. Če želimo pomagati ljudem v stiski, potrebujemo veliko empatije, časa, energije, zavzetosti. Njihove težke zgodbe nas čustveno zaznamujejo, zato je velikokrat lažje predpisati zdravila ali druge ukrepe, ki blažijo posledice. Človek, ki se odloči za samomor, občuti tako hudo notranjo stisko, da ne želi več

živeti. Skoraj vsaka slovenska družina je zaznamovana s samomorom, a o tem neradi in premalo govorimo. V naši dvolični družbi precej problemov prikrivamo in samomor je ena od tabu tem. V Sloveniji kljub visoki stopnji samomorilnosti še nimamo nacionalnega programa za preprečevanje samomorov.

## Na kaj moramo biti pozorni

Znakov, da nekdo razmišlja o samomoru, je več. Če nam nekdo pove, da bi si rad vzel življenje, je treba to jemati zelo resno. O tem je veliko stereotipov. Prvi je, da »ljudje, ki govorijo o samomoru, tega ne bodo storili«. To je laž. Retrogradne raziskave odkrivajo, da je večina ljudi, ki so naredili samomor, o tem govorila. Njihovo sporočilo je lahko posredno ali neposredno in je v bistvu klic na pomoč. Rezanje vezi z življenjem in obredi poslavljanja nam povedo, da nekdo razmišlja o samomoru. Morda nam omeni: »Mogoče se pa ne bova več videla.« Začne urejati zemeljske stvari, vračati dolgove, želi se znebiti stvari, ki jih ne potrebuje več, in jih podarja naprej. To kaže na to, da človek dela svoj samomorilni načrt, da ga želi izvršiti. Drugi stereotip pravi, da »če nekdo poskuša storiti samomor, je to samo iskanje pozornosti«. Tudi to ni res. Ljudje, ki so naredili samomor, so imeli pred tem poskuse samomorov. Poskusi samomora so resni poskusi in zahtevajo našo zaskrbljenost, sočutje, naš angažma, in to ne glede na to, ali je ta poskus narejen na način, da bi lahko to osebo nekdo našel. Tretji stereotip je, da se »človeku ne da pomagati; če hoče narediti samomor, ga bo naredil«. Vedeti moramo, da človek

v taki stiski ni popolnoma v posesti svoje volje. Preprečevati samomore in reševati življenja se vedno splača.

»Nekaj si bom naredil,« to nam je že skoraj vsem padlo na misel. Izdelava načrta, torej razmišljanje o načinu samomora, pa pomeni, da se je stvar že začela konkretizirati. Sledi namen, nato pa izvedba. Te štiri faze se lahko včasih dogodijo izjemno hitro, tudi v pol ure, lahko pa trajajo dolgo časa.

### **Kako ravnamo ali o pomenu zdravih odnosov**

Če imamo dovolj zdrave medosebne odnose, lahko opazimo, da je sorodnik, prijatelj ali sodelavec v stiski. Takrat lahko pristopimo in vprašamo, kaj se z njim dogaja. Pomembno je biti prisoten, biti ob njem, ostati v stiku z njim. Opazovati moramo, kaj počnejo ljudje v naši bližini. Če vidimo človeka, ki je zamoren, začne z obredi poslavljanja ali govori o samomorilnih načrtih, mu moramo pomagati. Takrat moramo biti pogumni in ga vprašati, ali razmišlja o samomoru. Če imamo nekoga radi, to naredimo. Če se začne izogibati odgovoru, je treba narediti korak naprej, imeti več stikov, poiskati strokovno pomoč in človeka tudi zaščititi. Skupaj s prizadetim človekom je treba odkrivati, kaj bi mu pomagalo. Ljudje smo zelo različni in vsak človek na svoj način išče srečo in smisel svojega življenja. Pri tem mu lahko stojimo ob strani in mu pomagamo, nikakor pa mu ne vsiljujemo svojih pogledov in 'receptov'. Nekaterim pomaga vera, drugim morda šport ali ustvarjalnost. Možnosti je nešteto, odkrivajmo jih skupaj s prizadetim človekom.

Depresivnemu človeku ne pomagamo s humorjem ali z nasvetom, naj razmišlja pozitivno. To je kuhinjska psihologija! S humorjem lahko gledamo na svoje pretekle stiske šele veliko let kasneje. Človeku v stanju akutne depresije življenje ni smešno niti lepo, ampak črno, tragično in boleče. Depresija je zelo boleča. Takrat človek ne vidi nič pozitivnega. Kdor je kdaj doživel podobna depresivna stanja, to lažje razume, kdor pa tega še ni doživel, ne razume. Zato moramo biti previdni in tudi dovolj pogumni, da stopimo v stik s takim človekom. Takega človeka je treba zaščititi, sprejeti, ga stisniti k sebi. Besedna zveza »jaz te razumem« je

zelo prevzetna. Nikar ne govorimo ljudem v stiski, da jih razumemo, ker jih ne. Poslušajmo zgodbe ljudi, sprejmemo jih, bodimo tolerantni, potem pa iščimo rešitev. Če tega ne dovolijo, se umaknimo, spoštujmo njihovo mejo. Živeti s partnerjem, ki je v depresiji, zna biti težko, a če ga imamo radi, mu damo vedeti: »Glej, tukaj sem zate.«

Grožnjo s samomorom lahko kdo uporabi tudi kot orodje za čustveno izsiljevanje: »Če ne boš z menoj, se bom vrgel s stolpa.« Čeprav taka grožnja vsebuje elemente izsiljevanja, se je vedno dobro vprašati, kaj stoji za tem. Takemu človeku lahko odkrito povemo, kako se zaradi tega počutimo. Če smo v takem odnosu, ne moremo biti mistični, ki pomagamo. Vedno pa lahko poiščemo pomoč, na primer pokličemo reševalce, policijo. Tudi mimo nekoga, ki leži na ulici, ne bomo šli. Vendar pa odnos, v katerem nekdo partnerja izsiljuje na tak način, ni ljubezenski odnos. Tak odnos moramo prekiniti, osebi pa poiskati pomoč. Ob vsaki smrti imamo ljudje navadno občutek krivde. Samomor nam pušča več vprašanj kot

odgovorov. Če vemo, da smo naredili vse, kar se je dalo narediti v tistem trenutku, npr. poiskali pomoč za tega človeka, nam to zelo pomaga.

Izkušnje iz tujine kažejo, da probleme pri ljudeh s kompleksnimi težavami (večkratnimi diagnozami, v težkem socialnem položaju itd.) uspešno rešujejo timi strokovnjakov različnih smeri, ki med seboj enakovredno sodelujejo. Skupaj oblikujejo cilje pomoči in naredijo varnostno mrežo okoli ogroženega ali prizadetega človeka. V Sloveniji je to zelo drugače – psihiatri se včasih ne želijo pogovarjati, socialni delavci so taki in drugačni ... V takih primerih moramo vedno pomagati – tudi če so potem ljudje, ki smo jih rešili, jezni na nas. Saj ne pomagamo s predpostavko, da nam bo kdo hvaležen!

### **O samopoškodbenem vedenju**

Tudi pri samopoškodbenem vedenju je notranja stiska zelo huda in telesna bolečina je eden izmed možnih ventilov. Samopoško-



Foto: Peter Prebil

dovanje je v Sloveniji razširjeno predvsem med mladimi. Sem sodi rezanje po različnih delih telesa, npr. po notranji strani rok, trebuhu, dimljah, nogah, prsih, ugašanje cigaretnih ogorkov na koži, tolčenje v zid, dokler členki niso krvavi. Rane so lahko zelo globoke in lahko prekrivajo celo telo. Gre za trenutno sprostitev notranje bolečine. Če se nekdo poreže po vratu, kjer so močne žile, pa je to poskus samomora. Starši, svetovalni delavci in učitelji, ki so v stiku z mladimi, morajo biti pozorni na njihovo vedenje: dolgi rokavi poleti, skrivanje ali varovanje samopoškodovane roke so znaki, da je nekaj narobe. Rezanje pogosto preide v neke vrste odvisniško vedenje. Starši so pogosto zadnji, ki to opazijo, vrstniki pa vedo vse. To vedenje je huda nevarnost in k temu nekaj prispeva tudi internet. To ni moda, ampak zelo rizično vedenje med mladimi. V šolah naj učitelji vzpostavijo zaupen odnos z mladimi in naj preučujejo vzroke, zakaj se to dogaja – sprašujejo učence, zakaj ... Če nas nekdo prosi, naj tega ne povemo naprej, moramo to upoštevati. Ohraniti moramo zaupen odnos in skupaj z otrokom razmišljati, kaj narediti. Vzrok je vedno neka osebna stiska: morda pritisk v šoli, bojazen zaradi šolskega neuspeha, lahko pa tudi

nasilje ali spolne zlorabe doma. Treba se je pogovarjati in odkriti vzrok. Lahko se obrnemo na strokovnjake, a to naredimo tako, da spoštujemo željo po zaupnosti, sicer tvegamo, da pride otrok v še hujšo stisko in naredi samomor.

Pomanjkanje ljubezni in topline v najbolj osnovnih, temeljnih medsebojnih odnosih v družini v zgodnjem obdobju otroštva

*Depresivnemu človeku ne pomagamo s humorjem ali z nasvetom, naj razmišlja pozitivno. Človeku v stanju akutne depresije življenje ni smešno niti lepo, ampak črno, tragično in boleče.*

lahko privede do marsičesa. Ni nujno, da nam na zunaj kaj manjka, družina je lahko finančno preskrbljena, a ni topline, bližine pomembnih ljudi, ni varnosti. Tudi v naših medsebojnih odnosih v odraslosti je premalo bližine in topline. Univerzalno zdravilo je, da vzpostavljamo bližino, tudi z objemom, dotikom, stiskom roke. V vsaki situaciji lahko pristopimo k človeku, mu damo toplo besedo, ga pobožamo, se ga

dotaknemo, pogledamo v oči in vprašamo, ali je v redu. Žal pa izgubljam to kulturo medčloveških odnosov.

## Zaključek

»Tudi sam sem bil v zgodnjem otroštvu spolno zlorabljen s strani staršev. Tega sem se zavedel pri sedemindvajsetih letih. To je bila moja temeljna bolečina. Bil sem v globoki depresiji. Zdaj, po šestnajstih letih, je bolje. Človek prenese ogromno trpljenja, je zelo prilagodljivo bitje. Je pa tudi ranljiv in so trenutki, ko se zlomi. Takrat je treba človeka zaščititi,« je povedal Matic Munc, tudi blogger in žvižgač, velik ljubitelj morja in strasten potapljač.

Predavatelj je sledil rdeči niti obravnavane teme, obiskovalce pa je povabil, naj sodelujejo z vprašanji. Njegova strokovnost, empatija, toplota in iskrenost sta nekatere spodbudila, da so se počutili dovolj varne podeliti tudi svoje izkušnje odvisnosti, socialne stiske, depresije ali poskusa samomora. Veliko obiskovalcev, predvsem pedagoških in socialnih delavcev, pa je ob koncu večera izrazilo svojo hvaležnost, saj so pridobili veliko dragocenih podatkov in izkušenj za poklicno in osebno delo. ◀



Foto: Nataša Pezdir