**SEMINARSKA NALOGA**

**DEPRESIJA IN SAMOMOR**

**KAZALO:**

[Uvod 3](#_Toc185864990)

[Depresija 3](#_Toc185864991)

[Kaj je depresija? 3](#_Toc185864992)

[Kdo lahko zboli za depresijo? 3](#_Toc185864993)

[Znaki depresije 4](#_Toc185864994)

[Posledice 4](#_Toc185864995)

[Zdravljenje depresije 4](#_Toc185864996)

[Depresija pri ženskah 5](#_Toc185864997)

[Zakaj je depresija pogostejša pri ženskah? 5](#_Toc185864998)

[Znaki depresije pri ženskah 5](#_Toc185864999)

[Kaj je predmenstruacijska disforična motnja? 5](#_Toc185865000)

[Depresija v različnih obdobjih 6](#_Toc185865001)

[Depresija pri mladostnicah 6](#_Toc185865002)

[Depresija v nosečnosti 6](#_Toc185865003)

[Depresija po porodu 6](#_Toc185865004)

[Depresija v obdobju menopavze 6](#_Toc185865005)

[Depresija pri moških 7](#_Toc185865006)

[Značilnosti depresije pri moških 7](#_Toc185865007)

[Depresija pri moških v različnih življenjskih obdobjih 7](#_Toc185865008)

[Pri mladih 7](#_Toc185865009)

[Pri moških v zrelih letih 7](#_Toc185865010)

[Pri starejših moških 7](#_Toc185865011)

[Bolnikovi bližnji 8](#_Toc185865012)

[Samomor 8](#_Toc185865013)

[Definicija pojma 8](#_Toc185865014)

[Samomorilnost v Sloveniji 9](#_Toc185865015)

[Samomorilnost zadnjih nekaj let: 9](#_Toc185865016)

[Kako lahko prepoznamo samomorilca? 9](#_Toc185865017)

[Kako ravnati s potencialnimi morilci: 10](#_Toc185865018)

[Pogledi na samomor 10](#_Toc185865019)

[Krščanstvo: 10](#_Toc185865020)

[Judovstvo: 11](#_Toc185865021)

[Islam: 11](#_Toc185865022)

[Zaključek 11](#_Toc185865023)

[Viri 12](#_Toc185865024)

#

# Uvod

**Za ta naslov seminarske naloge sem se odločil, ker se mi je zdelo, da se to tematiko (sploh samomor) zelo redko obravnava. Večina se nas »boji« pogovarjati o samomoru, češ da je to nekaj grdega, slabega ter da se nas sploh ne tiče (»To se meni ne more zgoditi«). Velikokrat se zgodi, da na zunaj popolnoma normalen človek trpi hudo duševno stisko. Zanimalo me je, kaj sploh depresija je in kako je mogoče zaiti v tako težko situacijo, da ne vidiš poti naprej oziroma rešitve iz problema.**

**Po daljšem zbiranju podatkov o tem sem ugotovil, da sem izbral preobširno temo, tako da sem poskušal snov čimbolj strniti.**

# Depresija

## Kaj je depresija?

**Depresija ni le neko psihološko stanje. Je nekakšna mešanica psihe in kemije. Kot za številne druge bolezni tudi za depresijo ne vemo, kaj natančno jo povzroča, kljub temu pa jo je mogoče zdraviti. Gre za posledico kemičnega neravnovesja v možganih, tako da lahko z zdravili, delom in športom močno vplivamo nanjo.**

**Depresija je pogosta bolezen. Ena od šestih oseb v določenem obdobju svojega življenja trpi za depresijo. Nekateri sploh ne vedo, da jo imajo in jo tudi neopazno prebolijo v nekem obdobju.**

##

## Kdo lahko zboli za depresijo?

**Depresija pri ženskah je dvakrat pogostejša kot pri moških. Ena izmed štirih žensk tekom življenja trpi zaradi depresije. Depresija pa ni omejena le na določena življenjska obdobja. Zbolijo lahko starostniki, pojavlja pa se tudi pri 2.5% otrok in pri 5% mladostnikov. Najbolj ogroženi zaradi depresije pa so bolniki z različnimi kroničnimi telesnimi boleznimi. Med njimi je depresivnih skoraj 40-50%. Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da je trenutno v svetu depresivnih 100 milijonov ljudi.**

##

## Znaki depresije

**Najpogostejši simptomi depresije so:**

**Potlačeno, žalostno, depresivno razpoloženje, izguba veselja in zanimanja za prijetne stvari, vznemirjenost, razdražljivost, jeza, utrujenost, pomanjkanje energije, tesnoba, napetost, motnje koncentracije, pozornosti in spomina, občutki krivde, nesposobnosti in manjvrednosti, motnje spanja, spremembe apetita, težave v spolnosti, misli na samomor, različni telesni znaki, kot so bolečine v prsih, razbijanje srca, glavobol, prebavne motnje, potenje, težko dihanje, bolečine drugod po telesu.**

**Veliko ljudi meče pojma depresija in žalost v isti koš. Vendar pa depresija pomeni več kot le žalost in obup. Depresivni bolnik je sicer res žalosten, obupan, ima pa tudi številne druge znake, ki se med boleznijo pogosto spreminjajo tudi pri istem človeku. Bolnik ne uživa več v dejavnostih, ki so ga nekoč veselile (npr. navdušen igralec tenisa se za šport ne zanima več, raje ostaja doma kot da bi šel v družbo). Velikokrat gre za utrujenost brez pravega razloga, težave s spanjem in koncentracijo, izguba apetita, pomanjkanje samozaupanja ter občutki krivde so pri depresivnih pogosto prisotni. Depresivni otroci in mladostniki popustijo v šoli, postanejo razdražljivi, žalost pa je pri njih pogosto prikrita. Za številne bolnike pa so najbolj moteči različni telesni znaki, ki so pogosto podobni tistim pri telesnih boleznih.**

## Posledice

**Ena izmed najhujših posledic depresije je samomor. Kar 70 % ljudi, ki so napravili samomor, je bilo depresivnih. Depresija je za človeka veliko breme, ne le za posameznika, temveč tudi za njegovo družino, prijatelje, sodelavce itd. Posledica depresije so težave v osebnem življenju, zmanjšana uspešnost pri delu… Velikokrat depresija vodi v razne odvisnosti od drog. Povzroča slabšanje imunskega sistema, poveča se možnost bolezni srca in žilja, pri že razviti bolezni (npr. po srčnem infarktu) pa poveča umrljivost. Med najhujšimi posledicami depresije pa je samomor. Kar 15% depresivnih tako konča svoje življenje.**

## Zdravljenje depresije

**Zmotno je mišljenje, da je depresija posledica človekove šibkosti in da jo je moč premagati z močno voljo. Depresivni ljudje samih sebe ne morejo prisiliti, da bi se počutili bolje (sodelovati morajo bolnikovi bližnji sorodniki, prijatelji). Zato je zelo pomembno ustrezno zdravljenje, v katerem so najpomembnejši antidepresivi (zdravila proti depresiji). Ta zdravila pomagajo ponovno vzpostaviti kemično ravnovesje tkivnega hormona serotonina v možganih, ki je pri depresiji porušeno. Serotonin je eden izmed prenašalcev impulzov med živčnimi celicami v možganih. Zdravila z vplivom na serotonin izboljšujejo medcelično sporazumevanje in tako tudi depresijo. Bolniki jih dobro prenašajo, stranski učinki so blagi in prehodni, antidepresivi pa ne povzročajo odvisnosti ali navade niti pri dolgotrajnem jemanju.**

**Zdravila proti depresiji ne delujejo tako hitro kot npr. zdravila proti glavobolu.**

**Do izboljšanja depresije pride po nekaj dneh zdravljenja, lahko pa se zgodi, da je za bistveno izboljšanje potrebno več tednov. Kljub popolnemu izboljšanju depresije, je zdravila treba jemati dalj časa (več mesecev). V nasprotnem primeru je velika verjetnost, da se bo bolezen ponovila.** **Ljudje z depresijo potrebujejo pomoč zdravnika, prav tako kot bolniki z drugimi boleznimi. Obisk zdravnika je prvi in najpomembnejši korak.**


#

# Depresija pri ženskah

## Zakaj je depresija pogostejša pri ženskah?

**Depresija je eden od vodilnih vzrokov nezmožnosti za delo pri ženskah med 15. in 44. letom starosti. Pri ženskah je 2- do 3-krat pogostejša kot pri moških.**

**Večja pogostost je posledica kombinacije različnih dejavnikov. Depresija je pogosto povezana s hormonskimi in biološkimi spremembami v različnih življenjskih obdobjih, z menstruacijo, nosečnostjo, porodom in menopavzo. Kombinacija stresa, nezadostne socialne podpore, socialnih pričakovanj in skrbi za otroke in dom lahko pri ženskah povzroči nastanek depresivnih simptomov.**

**Ženske, ki so bile v mladosti ali pa kasneje telesno in psihično zlorabljene, imajo depresijo pogosteje kot ženske, ki nimajo teh izkušenj.**

## Znaki depresije pri ženskah

**Med posebnimi simptomi depresije, ki se pojavijo pri ženskah, so spremenljivo razpoloženje, pretirana zaspanost, povečan apetit, občutek težkih rok in nog, občutljivost za zavrnitve v medosebnih odnosih …**

**Pri ženskah je tudi večji problem zaupanja svojih depresivnih težav nekomu drugemu.**

## Kaj je predmenstruacijska disforična motnja?

**Gre za ponavljajoče se telesne ali čustvene simptome, ki se pojavljajo le v drugi polovici menstruacijskega cikla in prenehajo prvi ali drugi dan menstruacije. V tem času so lahko ženske depresivnega ali nihajočega razpoloženja, občutijo tesnobo, nenehno so jezne ali razdražljive. Vse to lahko vodi v pravo depresijo.**

## Depresija v različnih obdobjih

### Depresija pri mladostnicah

**V mladostniškem obdobju imajo dekleta težave pri iskanju svoje identitete, soočanju s spolnostjo, ločitvi od staršev. Pojavljajo se prve pomembnejše odločitve ter telesne, hormonske in psihološke spremembe. Medtem ko imajo fantje v tem obdobju vedenjske težave in težave z zlorabo alkohola ali drog, dekleta pogosteje postanejo depresivna.**

**Simptomi depresije niso del normalnega mladostniškega razpoloženja, zato je pomembno, da smo nanje pozorni, jih prepoznamo in ustrezno zdravimo. S pravočasnim odkrivanjem in zdravljenjem lahko preprečimo nastanek hujših oblik depresije v odraslem obdobju.**

### Depresija v nosečnosti

**Zaradi depresije trpi 10% do 15% nosečnic. Pri nekaterih je prisotna že pred nosečnostjo, pri eni tretjini pa se prvič pojavi v nosečnosti.
Poleg bioloških dejavnikov lahko na razvoj depresije v tem obdobju vplivajo zakonske težave, nezadovoljstvo, pomanjkanje podpore okolice, nezaželena nosečnost in slabo finančno stanje. Depresivne ženske v nosečnosti slabše skrbijo zase, pogosteje kadijo ali pijejo alkoholne pijače in se poleg tega neustrezno prehranjujejo. Vse to negativno vpliva na otroka.**

**Depresija se lahko pojavi tudi ob spontanem ali medicinskem splavu.**

### Depresija po porodu

**Blage depresivne simptome z nestabilnim razpoloženjem, jokavostjo, tesnobnostjo in nespečnostjo ima lahko po porodu 50 do 80 odstotkov žensk. Te težave običajno minejo v dveh tednih, pri nekaterih ženskah pa lahko vztrajajo več mesecev in se poglobijo do prave depresije, ki jo spremljajo tudi misli na samomor.**

### Depresija v obdobju menopavze

**Menopavza pomeni za žensko obdobje velikih sprememb. Pomembno se spreminja raven spolnih hormonov. Zmanjšana vsebnost estrogena lahko vpliva na nastanek depresije. Pojavijo se lahko pretirana zaskrbljenost, utrujenost, obdobja joka, spremembe razpoloženja, zmanjšana sposobnost za reševanje težav, zmanjšana želja po spolnosti ali zmanjšanje užitka v spolnosti.
Na nastanek depresije v tem obdobju lahko vplivajo tudi druge spremembe, kot so selitev otrok od doma, izguba bližnjega, osamljenost, kronične zdravstvene težave.** **Pomaga telesna dejavnost (sprehodi v naravo…), misli na lepe stvari, pogovori z bližnjimi, zastavljanje dosegljivih ciljev, hobiji…**

# Depresija pri moških

## Značilnosti depresije pri moških

**Pri moških je značilno da imajo zmanjšano toleranco za stresne dogodke, napade jeze, pretirana telesna dejavnost, nasilnost, zloraba alkohola,…**

**Moški bodo pri sebi prej prepoznali občutke utrujenosti, razdražljivosti, nespečnosti ter izgubo zanimanja za delo ali šport kot pa občutke žalosti, lastne nevrednosti ali krivde.**

**Moški se težje sprijaznijo z občutki nemoči, zato težje poiščejo strokovno pomoč. Depresivne težave poskušajo lajšati z alkoholom, drogami in pomirjevali ali pa jih pokažejo v obliki jeze, razdražljivosti ali celo nasilnega vedenja. Nekateri se dobesedno vržejo v delo ali pa svojo depresivnost izražajo skozi tvegane oblike vedenja, kot so hitra vožnja, nevarni športi in podobno. Poveča se nevarnost samomora.**

**Depresivni moški običajno noče k zdravniku, težko sprejme dejstvo, da je bolan in da potrebuje strokovno pomoč. A odlašanje z zdravljenjem bolezen samo še poslabša.**

## Depresija pri moških v različnih življenjskih obdobjih

Pri mladih **se rada pojavlja hkrati z drugimi duševnimi motnjami, kot so tesnoba, impulzivnost, zloraba alkohola ali drog, pa tudi s hudimi telesnimi boleznimi, kot sta sladkorna bolezen in rak. Depresivne motnje pri mladostniku je treba jemati zelo resno, saj neprepoznane in nezdravljene lahko vodijo v neuspešnost pri šolskem in poklicnem delu, v zlorabo alkohola ali drog. Posebno pozorni moramo biti na razmišljanja o samomoru in poskuse samomora ter narediti vse, da depresivnega mladostnika usmerimo v zdravljenje.**

Pri moških v zrelih letih **se pojavljajo simptomi, ki se kažejo kot utrujenost, razdražljivost, zmanjšana želja po spolnosti in manjša spolna dejavnost, bolečine v različnih delih telesa, znojenje. Ti simptomi v marsičem spominjajo na menopavzo pri ženskah, dejansko pa opozarjajo na možen razvoj depresije in da je potreben posvet z zdravnikom.**

Pri starejših moških **je depresija pogosto spregledana motnja, čeprav jo lahko sprožijo podobni dogodki kot v mlajših letih: izguba svojcev ali prijateljev, izguba službe (čeprav v obliki upokojitve), osamljenost. Starejši moški v resnici ne govorijo radi o občutkih žalosti, nemoči, izgubi veselja za prijetne stvari, ampak se raje pritožujejo zaradi telesnih tegob. Pogosto tudi razmišljajo o samomoru.**

## Bolnikovi bližnji

**Misli o smrti in samomoru so zanesljiv znak, da bolnik potrebuje strokovno pomoč. Bližnji bodo v najtežjem obdobju bolezni poskrbeli, da depresivni ne bo sam, da mu bodo na voljo za pogovor ali za družbo.**

**Kadar se depresija izraža kot razdražljivost in nagnjenost k nasilnemu vedenju, naj se bližnji izogibajo prepirom, poskušajo biti strpni in potrpežljivi. Nikakor pa niso dolžni prenašati nasilnega vedenja!**

# Samomor

## Definicija pojma

**Samomor je dejanje, s katerim se človek usmrti in ga je pri tem vodila želja, da si vzame življenje. Tudi pri samomorilnem poskusu je takšna želja prisotna, bodisi da je očitna ali pa vsaj nakazana. Dejanje je zaustavljeno vendar ne dokončano.**

**Samomor nekateri definirajo:**

***»Do samomora ne pride po poti neposredne reakcije na življenjski udarec, ampak je samomorilno dejanje le zadnji prizor v drami, ki se je lahko začela že leta prej, mogoče celo v človekovi mladosti.«(Ringel)***

**Človeka ne potegne v samomor ena sama nenadna okoliščina. Do samomorilne odločitve namreč pride na križišču zunanjih in notranjih (osebnostnih) dejavnikov. Samomorilno dejanje je zaključek samomorilnega procesa, ki se je morda začel z obremenjeno mladostjo. Za predstavitev slednjega so suicidologi posvojili model samomorilnega procesa po dunajskem psihiatru Ervinu Riglu »presuicidalni sindrom«. Tega naj bi sestavljale tri stopnje: utesnitev, agresivna zavrtost in samomorilne fantazije.**

**Ponavadi je utesnitev že zgodaj zaznavna. Že pri otroku lahko opazimo zavrtost n malodušnost (otrok je lahko plah, boječ, nekomunikativen). V ozadju je dvom o starševski ljubezni. Tako iz mladosti zavrt človek nima zadostne sposobnosti nastopati in se upirati in vedno znova srečuje dokaze za svoje nesposobnosti, manjvrednosti. In od tod njegove misli: »Saj nisem za to življenje.« Tak človek se vrti v istem krogu, stvari se loteva vedno na isti način in se nato vselej enako iztečejo. Tako se pojem samomor začne že zgodaj v otroštvu in traja do samega dejanja.**

##

## Samomorilnost v Sloveniji

[**Slovenija**](http://sl.wikipedia.org/wiki/Slovenija) **je s samomori močno obremenjena. Po znanih podatkih za** [**Kranjsko**](http://sl.wikipedia.org/wiki/Kranjska) **je bil 1863 koeficient samomora 3 (3 umrli zaradi samomora na 100 000), 1890 je bil ta količnik 6,8. Ko se je v tridesetih letih 20. stoletja uveljavil red v jugoslovanski statistiki, je Slovenija izkazovala že količnik 19,4; poslej je ta številka rasla in se (razen 1990, ko je bila 27,7) od 1976 ni več spustila pod 30. Slovenija je bila 1993 med 47 državami, ki jih je zajela svetovna zdravstvena statistika, s količnikom samomora 30,9 na 6. mestu.**

**Od leta 1970** [**Psihiatrična klinika Ljubljana**](http://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Psihiatri%C4%8Dna_klinika_Ljubljana&action=edit)**, v sodelovanju z več statističnimi službami, spremlja in objavlja podatke o pogostosti in demografski ter osnovni medicinski in sociološki sestavi populacije, ki v Sloveniji umira zaradi samomora. S posredovanjem** [**Ministrstva za zdravje**](http://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Ministrstvo_za_zdravje&action=edit) **spodbuja zdravstvene ustanove, da prijavljajo kliniki primere samomorilskih poskusov. Tako kot povsod po svetu, so tudi v Sloveniji številčni podatki o teh sicer nezanesljivi.**

**Problem statistik je v tem, da je so registrirani samo samomorilci, ki so bili sprejeti na zdravljenje.**

### Samomorilnost zadnjih nekaj let:

**Pri moških je največ samomorov med 40 in 60 letom starosti, pri ženskah pa je raven samomorov višja in skoraj konstantna od 40 leta naprej.**

**Kvalitativne razlike med** [**statističnima populacijama**](http://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Statisti%C4%8Dna_populacija&action=edit) **oseb, ki so končale s samomorom in tistih, ki so ostale pri samomorilnem poskusu, kažejo da je samomor pojav, ki zadeva zlasti** [**moške**](http://sl.wikipedia.org/wiki/Mo%C5%A1ki) **in stare ljudi, samomorilski poskus pa je bistveno pogostejši pri mladih osebah** [**ženskega**](http://sl.wikipedia.org/wiki/%C5%BDenska) **spola.**

## Kako lahko prepoznamo samomorilca?

**Večina ljudi, ki naredi samomor, pred tem opozori na svoj namen (okoli 70-80%). Samomor prijatelja ali znanca lahko preprečimo, če prepoznamo, da je ogrožen, opozorilne znake pa vzamemo resno in temu primerno reagiramo. Depresija in čustvene krize, ki pogosto vodijo do samomora, so prepoznavne in ozdravljive.**

**Približno polovica ljudi, ki naredi samomor, si je pred tem že poskušala vzeti življenje.**

**Govorjenje o smrti ali samomoru samomorilne osebe pogosto odkrito ali prikrito govorijo o tem z izjavami kot sta na primer »Mojim bi bilo bolje brez mene.« ali »Za vse sem kriv, najbolje, da izginem.« Včasih dajejo vtis, kot da bi se nekam odpravljali ali se poslavljali.**

**Urejanje zadev in nevsakdanja dejanja ljudje, ki razmišljajo o samomoru, pred tem pogosto poskušajo urediti svoje poslovne in denarne zadeve. Nekateri podarjajo svojo lastnino in dragocenosti ali pospravijo hišo, drugi poskušajo poplačati dolgove, tretji napišejo oporoko.**

Kako ravnati s potencialnimi morilci:

**Vse samomorilne grožnje in poskuse samomora je treba jemati resno.
S prizadetim se je treba pogovoriti, vztrajati pri pogovoru, premagati njegove odpore, ne sprejeti odklonilnega odgovora.
Če je treba obiskati zdravnika in poiskati strokovno pomoč, bo prizadeti to lažje sprejel, če se pred tem nekdo pogovori z njim.
Če je vaš prijatelj ali bližnji depresiven, se ga ne bojte povprašati, ali razmišlja o samomoru in ali ima morda v mislih že konkretno metodo in načrt za to.**

**Ljudje, ki razmišljajo o samomoru pogosto ne verjamejo, da jim lahko kdorkoli pomaga, zato se upirajo. Včasih je potrebno več. Primer: študentka, ki je hotela storiti samomor, ni želela k zdravniku, dokler ji ni sostanovalka ponudila spremstva. 17-letni dijak pa je spremljal svojo mlajšo sestro v stiski  k psihiatru, saj njuni starši tega niso želeli – »niso imeli časa«. Kadar je kriza očitna in je življenje prizadetega ogroženo, ga je potrebno pospremiti do dežurne zdravniške službe ali v bližnjo splošno ali psihiatrično bolnišnico. Če to ni mogoče, pokličemo reševalno službo. Človeka v hudi stiski nikoli ne puščamo samega, vse dokler nima zagotovljene ustrezne pomoči in varnosti.
Iz bližine odstranimo vsa nevarna sredstva, na primer morebitna zdravila ali ostre predmete, ki bi jih prizadeti lahko uporabil pri samomorilnem poskusu. Skoraj vse samomore je mogoče preprečiti.**

Pogledi na samomor

**Različne kulture so smatrale samomor različno: Kot sramoto, greh, smrtno kazen ali nekaj normalnega v neki situaciji ter kot častno smrt.**

**RELIGIJE:**

### Krščanstvo:

**V večini krščanskih ločin je samomor smatran kot greh. V bibliji to ni omenjeno. Samomor kot greh sta uvedla Sveti Avguštin in Sveti Tomaž Akvinski, ker je življenje dar boga in je samomor proti naravni ureditvi. Samomorilca se ne sme pokopati na sveti zemlji, ne sme biti pogrebnega obreda, zagrebe se ga ponavadi zraven pokopališča. Zagotovo bo njegova duša pogubljena v peklu.**

### Judovstvo:

**Judovstvo ceni življenje, zato je samomor smatran kot zanikanje Božje vsemogočnosti na svetu. V ekstremnih okoliščinah pa so dovoljeni, če imajo izbiro med smrtjo in izdajo vere. (960 Sicari judov je v Masadi naredilo kolektivni samomor raje kot bi bili zavojevani in zasužnjeni z strani Rimljanov. Vsak moški je ubil svojo ženo in otroke, potem so se med sabo pobijali dokler ni še zadnji ubil samega sebe.)**

### Islam:

**Samomor se smatra kot znak nevere. Ampak če skupaj s seboj ubiješ še nevernike je to drugače. Samomorilski napadi so za nekatere skupine nujni v boju proti okupatorju.**

**V Sloveniji so se razvile tudi telefonske** svetovalne službe**.**

**Te so:**

**Klic v duševni stiski (vsak dan, 19-7h) - (01) 520-99-00**

**Sopotnik (24 ur na dan) - 080 22-23**

**Samarijan (24 ur na dan) - 080 11-13**

**Za-te (vsak dan, 16–22) - (01) 234-97-83**

**Tvoj telefon (po, to, če, pe, 10–18) - (05) 720-17-20**

**SOS telefon za ženske in otroke (delovniki 12–22, sobote, nedelje in prazniki 18–22) - 080 11-55**

**Galfon za geje in lezbijke (vsak dan, 19:00–22:00) - (01) 432-40-89**

**Mladi mladim (vsak delavnik, 15-17h) - (01) 510-16-75**

# Zaključek

**Odgovor na moje vprašanje o hudi čustveni stiski, ki privede do samomora sem dobil. Skoraj v nobenem primeru ne gre za en ključni dogodek, ki bi pripeljal do tega, temveč je za to ponavadi krivo težko življenje (otroštvo, mladostno obdobje…) in depresija. Prebral sem tudi nekaj spletnih forumov, kjer potekajo pogovori o samomorih in depresijah. Na začetku sem bil nekoliko šokiran nad nekaterimi izjavami, a se mi je čez nekaj časa in nekaj pomislekov zdelo vse skupaj razumljivo. Zanimivo, da je veliko ljudi nekako povezanih s samomorom (samomorilne misli, poskusi samomora, samomor bližnjega itd.). Odslej bom bolj pozoren na počutje ljudi okoli sebe – tudi tiste »bolj vesele«.**

# Viri:

**Knjigi**

Lev Milčinski, ''Psihoterapija 11 - Suicidologija'' (Ljubljana: Univerzitetna psihiatrična klinika Ljubljana , 1984)

Émile Durkheim, ''Samomor, Prepoved incesta in njeni izviri'' (Ljubljana: Založba Škuc, 1992)

**Internet**

[**http://www.ezdravje.com/si/zivcevje/depresija/**](http://www.ezdravje.com/si/zivcevje/depresija/)

[**http://www.psihiater-leser.com/557/29101.html**](http://www.psihiater-leser.com/557/29101.html)

[**http://sl.wikipedia.org/wiki/Samomor**](http://sl.wikipedia.org/wiki/Samomor)

[**http://www.psihiater-leser.com/557/29101.html**](http://www.psihiater-leser.com/557/29101.html)