Ocenite in ukrepajte

5 OCENITE RESNOST
"Ali imate načrt, kako bi to naredili?", "Ali imate dostop do sredstev?", "Kako pogosto razmišljate o tem?", "Kaj vas je do zdaj zadržalo?" (varovalni dejavniki)

6 UKREPAJTE GLEDE NA TVEGANJE
Glejte polji spodaj.

7 SPREMLJAJTE IN OSTANITE V STIKU
Dogovorite se za naslednji stik, redno preverjajte, kako je. Pokažite, da niste pozabili. Ne izginite po napotitvi.

VISOKO TVEGANJE
= načrt + dostop do sredstev + malo varovalnih dejavnikov
- ✕ Ne puščajte osebe same – ostanite ali poskrbite, da je nekdo z njo
- ✕ Pokličite 112/psihiatrično bolnišnico/oddelek
- ✕ Takoj obvestite organizatorja lokalne mreže

ZMERNO TVEGANJE
= misli brez načrta, prisotni varovalni dejavniki
- Usmerite k strokovni pomoči s konkretno podporo: *"Pokličeva skupaj?"/"Naj povem strokovni osebi (npr. zdravnik, psiholog ...)?"*
- Poročajte organizatorju lokalne mreže še isti dan, ne čakajte do naslednjega tedna
- Dokumentirajte: datum, kaj ste opazili, kaj ste storili

ČE SE IZJAVA ZGODI SREDI SREČANJA
Ne preskočite in se odzovite mirno. Recite: *"To, kar ste povedali, je pomembno. Pogovoriva se na samem po srečanju."* Nato OBVEZNO pogovor na samem + seznanitev organizatorja lokalne mreže.

Viri pomoči po Sloveniji

KRIZNA POMOČ 24/7

112 **Nujna pomoč:** neposredna nevarnost za življenje (samomorilni poskus, poškodba)

DEŽURNE PSIHIATRIČNE AMBULANTE IN BOLNIŠNICE

116 123 Zaupni telefon Samarijan in Sopotnik: anonimno, brezplačno, 24 ur na dan

01 520 99 00 Klic v duševni stiski: strokovna podpora, vsak dan 19.00–7.00

STROKOVNA POMOČ
- **Osebni zdravnik** – prvi stik; ocena stanja, napotnica k psihiatru ali psihologu, zdravila
- **Centri za duševno zdravje odraslih (CDZO)** – multidisciplinarno po vsej Sloveniji | www.zadusevnozdravje.si
- **Psihološke svetovalnice Posvet** – brezplačno svetovanje, enote po Sloveniji | 031 704 707 | www.posvet.org
- **Centri za krepitev zdravja** – brezplačne skupinske delavnice in podpora

Naj te stiska NE stisne

Sofinancirano s strani Mestne občine Maribor

FUNDACIJA ZA FINANCIRANJE INVALIDSKIH IN HUMANITARNIH ORGANIZACIJ V REPUBLIKI SLOVENIJI

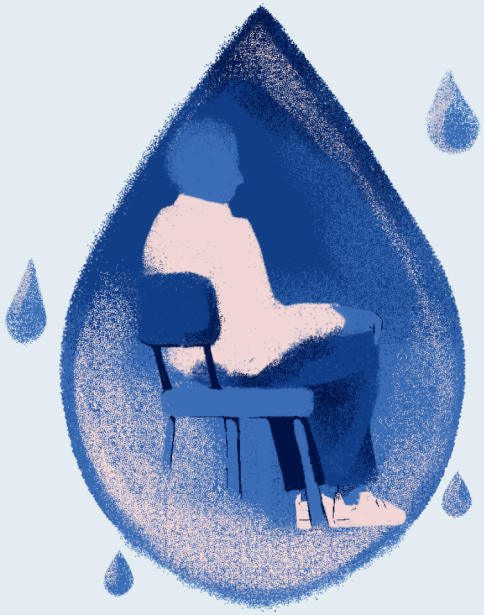
REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
Program sofinancira Ministrstvo za zdravje.

ZVEZA DRUŠTEV ZA SOCIALNO GERONTOLOGIJO SLOVENIJE
drug z drugim
ZDSGS

Zloženko je oblikovalo: KAMELEON
Društvo za psihološko svetovanje

Vodnik za prostovoljce pri delu v skupinah

Pogovor, ki pomaga



Depresija in samomorilno mišljenje pri starejših osebah: kako prepoznati, kako se pogovoriti, kam napotiti

Julij, 2026

Depresija pri starejših

Ni normalen del staranja

Depresija je duševna motnja z jasnimi kriteriji in zdravljenjem, ne neizogibna posledica staranja. Nastane s prepletom bioloških, psiholoških in socialnih dejavnikov.
Od običajne žalosti se razlikuje po tem, da je stalna in traja dva tedna ali več: oseba se ne razveseli niti ob stvareh, ki so jo prej veselile, se pogosto počuti ničvredno ali krivo, misli na smrt pa so pogoste in aktivne.

ZAKAJ JO PRI STAREJŠIH SPREGLEDAMO?

Depresija se pri starejših pogosto ne kaže kot očitna žalost, ampak jo lahko prepoznamo po majhnih spremembah v vedenju in počutju:

- Oseba pravi, da je **nič več ne veseli**, tudi stvari, ki so ji prej veliko pomenile.
- **Umika** se od drugih, izostaja s srečanj, se manj vključuje.
- Sliši se kot **brezup ali krivda:** "*nima smisla*," "*vsem sem v breme*."
- **Preneha skrbeti** zase: urejenost, prehrana, zdravila.
- Namesto o žalosti, govori o **telesnih težavah:** "*Boli me vse*," "*Ne morem spati*."

Prav zato depresijo **pogosto spregledamo** – stisko pripišemo starosti ali boleznim, oseba pa jo lahko skriva.
Pozorni moramo biti tudi na **pozabljivost** in **zmedenost:** pri starejših sta lahko znak depresije, ne le upada spomina, in se z zdravljenjem pogosto izboljšata. **Verjetnost povečajo izgube in obremenitve:** izguba partnerja, zdravja ali vloge, osamljenost, kronične bolečine, izguba samostojnosti in finančna stiska.

Pogovor z depresivnim posameznikom

1. **AKTIVNO POSLUŠANJE**
   Polna pozornost, brez prekinjanja, očesni stik. *"Mhm ... razumem ... nadaljujte."*
2. **PONOVITE S SVOJIMI BESEDAMI**
   Na kratko povzamite: *"Slišim, da ste od smrti žene izgubili voljo. Sem prav razumel/a?"*
3. **POTRDITE NJEGOVE OBČUTKE**
   Potrdite čustva, ne minimizirajte. *"Slišim, da vam je zelo težko. Vaši občutki so razumljivi."*
4. **ODPRTA VPRAŠANJA**
   "*Kako?*", "*Kaj?*" in ne "*Zakaj?*" (zveni obtožujoče). *"Kako se počutite v zadnjem času?"*
5. **POKAŽITE, DA VAM JE MAR**
   Izrazite sočutje, brez tolažbe na silo. *"To mora biti zelo težko. Žal mi je, da se soočate s tem."*
6. **PREVIDNO SPODBUJANJE UPANJA**
   Brez "vse bo v redu". *"Vem, da se zdi brezupno, a obstaja pomoč. Skupaj jo poiščiva."*

ČESA NE REČI:

"Ni tako hudo."; "Drugim je še huje." "Mislite pozitivno!"; "Vem, kako se počutite."; "Boste že v redu."; "Ne smete tako govoriti."

KAJ REČI:

"Slišim, da je to zelo težko za vas."; "Vaši občutki so pomembni."; "Kako vam lahko pomagam?"; "Ne morem v celoti razumeti, a želim poslušati."; "Skupaj lahko poiščeva pomoč."; "Tukaj sem za vas. Hvala za zaupanje."

Pogovor o samomorilnih mislih

Direktno vprašanje NE poveča tveganja

Raziskave dosledno kažejo: odprto, spoštljivo vprašanje o samomoru prinese olajšanje, oseba se počuti slišano. Izogibanje pot do pomoči zapre, ne odpre.

1. **POIŠČITE MIREN, PRIVATEN PROSTOR**
   Nikoli v skupini. Vzemite si čas, brez motenj (telefon, drugi ljudje). Bodite mirni, topli, brez obsojanja. *"Bi se po srečanju pogovorila na samem?"*
2. **KONKRETNO IZRAZITE SKRB**
   Uporabite "jaz" sporočila in opišite, kaj ste opazili. Pokažite, da vam je mar. *"Skrbi me, ker sem opazil/a, da ste rekli, da ne veste, zakaj še prihajate. Pomembni ste mi in želim vedeti, kako se počutite."*
3. **VPRAŠAJTE NEPOSREDNO**
   Jasno in mirno. Ne izogibajte se besedi samomor. *"Ali razmišljate o tem, da bi si vzeli življenje?"/"Ali razmišljate o samomoru?"*
4. **POSLUŠAJTE BREZ OBSOJANJA**
   Ne prekinjajte, ne minimizirajte, ne moralizirajte (*"to je greh"*), ne ponujajte hitrih rešitev.

Samomorilne izjave jemljite resno.

Samomor je pri starejših pogosteje **načrtovan**, manj impulziven; metode so bolj smrtonosne. Moški nad 75 let imajo eno najvišjih stopenj samomora. **Vsaka izjava šteje.**