

Samoubistvo i radno mesto

Da li ste znali da se više od polovine samoubistava u svetu (58%) dogodi pre 50. godine života? Istraživanja su pokazala da samoubistva na poslu čine 10%-13% svih samoubistava.

Prema podacima Međunarodne organizacije rada 57% građana sveta starijih od 15 godina je zaposleno, što znači da često provodimo više vremena radeći svake nedelje nego sa svojim porodicama. Radna mesta imaju ogroman potencijal da obezbede strukturu podrške mentalnom zdravlju, ali istraživanja takođe pokazuju da neki “hazardi” na poslu mogu negativno uticati na mentalno zdravlje i bezbednost. Radne kolege su često u poziciji da primete promene u ponašanju ili raspoloženju nekoga ko možda ima suicidalne misli. Oni su često pouzdane kolege koje mogu da intervenišu i pruže podršku. Radnici, takođe, mogu pomoći preduzećima tako što informišu i predlažu promenu prakse tamo gde “hazardi” na radu negativno utiču na mentalno zdravlje i bezbednost.

Samoubistvo kolege ostavlja trajan uticaj na koji je malo menadžera spremno da reaguje. Istraživanja o samoubistvima na radnom mestu pokazuju neke globalne trendove. Industrije u kojima dominiraju muškarci, kao što su građevinarstvo i rudarstvo, poljoprivreda, javna bezbednost i službe za hitne intervencije, proizvodnja i transport često imaju stope samoubistava znatno iznad nacionalnih proseka. Pored toga, medicinska zanimanja poput lekara, veterinara, medicinskih sestara i babica, takođe imaju povećan rizik. Osobe koje rade u medijima, sportu i kreativnim zanimanjima, takođe, imaju povećan rizik od samoubistva.

Kompanije, sindikati i profesionalna udruženja sve više preduzimaju mere kako bi prevenciju samoubistava učinili prioritetom u oblasti zdravlja i bezbednosti svojih zaposlenih. Neke zemlje poput SAD, Australije, Kanade i Velike Britanije čak imaju standarde ili vodiče za prevenciju samoubistava na radnom mestu. Većina ovih strategija se fokusira na odgovoran, sveobuhvatan i održiv pristup koji je integrisan u kulturu zdravlja i bezbednosti organizacije.

Kako možemo učiniti više

Rukovodioci mogu početi da grade strategiju za prevenciju samoubistava na radnom mestu tako što će prvo pokušati da razumeju svoje zaposlene. Rukovodioci bi trebalo da procene radno mesto u odnosu na potencijalne opasnosti koje bi mogle povećati rizik od samoubistva. Sve veći broj istraživanja pruža dokaze o povezanosti uslova rada i samoubistva, pri čemu su uslovi kao što su prevelika radna opterećenost, maltretiranje, nesiguran posao, izloženost traumi, hronični stres, seksualno uznemiravanje na radnom mestu i “intenziviranje” rada povezani sa povećanim stopama samoubistava.

Slušajući radnike i njihova iskustva u vezi sa očajem, patnjom, traženjem pomoći, pružanjem pomoći i tugovanjem zbog samoubistva, lideri i zainteresovane strane mogu razviti snažnije i kulturno odgovornije inicijative.

Neki pristupi mogu da uključe programe obuke, strategiju komunikacije na radnom mestu koja potvrđuje životno iskustvo ljudi sa samoubistvom, vršnjačku podršku, usluge mentalnog zdravlja, osnaživanje brige o sebi i planove za reagovanje u kriznim situacijama. Ako vaše radno mesto ima program obuke ili komunicira o izazovima mentalnog zdravlja, razmislite o učešću na njemu.

Preduzmite akciju

- Obavežite se da ćete prevenciju samoubistava učiniti prioritetom zdravlja i bezbednosti na radu.
- Unapredite svoje znanje o prevenciji samoubistava na radnom mestu i pristupite resursima.
- Podignite svest o mentalnom zdravlju i prevenciji samoubistava.
- Razmislite o obezbeđenju obuka na vašem radnom mestu na temu prevencije samoubistava.
- Podstičite ranu intervenciju i traženje pomoći na vašem radnom mestu.

Samoubistvo i LGBT zajednice

Da li ste znali da je skoro polovina LGBT osoba (47,7%) ozbiljno razmišljala o samoubistvu tokom života, u poređenju sa nešto više od jedne od sedam heteroseksualnih osoba (15,3%)? Više od jedne od četiri trans osobe (28,5%) je ozbiljno razmišljalo o samoubistvu tokom života, u poređenju sa jednom od šest cisrodnih osoba (16,5%).

Trenutna istraživanja dosledno pokazuju da su LGBT osobe nesrazmerno pogođene samopovređivanjem, suicidalnim mislima i pokušajima suicida u poređenju sa heteroseksualnim kolegama. Ova nejednakost u zdravlju se često pripisuje iskustvima stigme, diskriminacije i uznemiravanja. Stoga, svako, bez obzira na seksualnu orijentaciju ili rodni identitet, može igrati ulogu u kolektivnoj akciji kako bi doprineo boljoj klimi za LGBT zajednice.

LGBT identiteti sami po sebi nisu faktori rizika za samopovređivanje i samoubistvo, ali negativna iskustva koja te osobe imaju u svakodnevnom životu mogu ih dovesti u opasnost. Primeri za to mogu uključivati štetnu stigmatu, strukturne, sistemske i istorijske barijere u životnim oblastima kao što su posao, stanovanje i zdravstvena zaštita. Uključuju, takođe, i nepravde povezane sa kontinuiranim ugnjetavanjem, diskriminacijom, društvenom isključenošću i javnim ocrnjivanjem (govor mržnje). Zajedno, ovi faktori doprinose brojnim nejednakostima koje doprinose lošijim ishodima mentalnog zdravlja i povećanom riziku od namernog samopovređivanja i samoubistva LGBT osoba. Stoga je zalaganje za poboljšanja u širem društvenom i političkom okruženju i pristup osnovnim ljudskim pravima za LGBT osobe ključna osnova za napore u prevenciji samoubistava.

U mnogim delovima sveta, LGBT identiteti se rutinski ne beleže u zvaničnim popisima ili podacima o mortalitetu. Stoga nije moguće proceniti pravu stopu samopovređivanja i samoubistava u LGBT zajednicama i postoji hitna potreba za visokokvalitetnim, inkluzivnim istraživanjem potreba i iskustava LGBT osoba širom sveta. Iako veliki deo dostupnih istraživanja dolazi iz zapadnih zemalja, nova istraživanja sugerišu da je to tačno i za LGBT osobe u drugim, istorijski nedovoljno zastupljenim zemljama, posebno u delovima sveta gde se LGBT identiteti i dalje kriminalizuju.

Poziv na akciju

Zajedno sa SZO, vodeće organizacije za zdravlje i ljudska prava širom sveta ističu da je potrebna hitna akcija kako bi se rešili ovi faktori rizika. Hitno je potrebna saradnja između LGBT zajednica, akademika, nevladinih organizacija, aktivista i stručnjaka javnog zdravlja. Takva saradnja može dalje razviti bazu dokaza kako bi se bolje razumeli faktori rizika koji doprinose lošijem mentalnom zdravlju među LGBT osobama i kako bi se razvile efikasne intervencije koje mogu smanjiti takvu štetu. Ukratko, ova saradnja može pomoći da se osigura da LGBT osobe žive punim, uspešnim životom, gde god da žive, rade ili uče.

Kako mogu da se uključim?

Podržavajte i zastupajte LGBT osobe gde god i kako god možete. Na primer, ohrabrite svoje kolege i radnu organizaciju da potraže obuku koja može pomoći u obezbeđivanju bezbednog i inkluzivnog okruženja za sve LGBT osobe.

Preduzmite akciju

Ako se identifikujete kao član LGBT zajednice:

- Pronađite svoje tačke povezivanja i načine da se uključite u svoju lokalnu zajednicu.
- Ako je bezbedno, koristite resurse nevladinih organizacija u vašoj zemlji da biste naučili kako da se zalažete za inkluzivne zakone i propise za LGBT na lokalnom, regionalnom i nacionalnom nivou.
- Gde god je bezbedno i moguće, podržite ili volontirajte u lokalnoj organizaciji za prevenciju samoubistava LGBT osoba.

Ako se ne identifikujete kao član LGBT zajednice:

- Naučite kako da postanete aktivni saveznik tako što ćete se edukovati o LGBT iskustvima.
- Koristite resurse nevladinih organizacija u vašoj zemlji da biste naučili kako da se zalažete za inkluzivne zakone i propise za LGBT na lokalnom, regionalnom i nacionalnom nivou.
- Razgovarajte sa prijateljima i porodicom o važnosti prihvatanja i inkluzije LGBT zajednice.

Ako ste istraživač:

- Zalažite se za inkluzivne i afirmativne istraživačke prakse LGBT osoba. Nekoliko primera kako bi to moglo izgledati uključuju:
 - ✓ Unapređenje praksi prikupljanja podataka o polu, rodnom identitetu i seksualnoj orijentaciji. Razumite i pratite smernice najbolje prakse za prikupljanje podataka o LGBT identitetima i iskustvima (bez obzira na to da li je vaše istraživanje specifično za LGBT osobe).
 - ✓ Sarađujte sa LGBT zajednicama i organizacijama kako biste identifikovali praznine u istraživanju i prioritete i zajedno sa njima produkovali kulturno odgovorna istraživanja.

Samoubistvo i uloga medija

Mediji imaju snažnu ulogu u oblikovanju javnog razumevanja i mogu biti ključni u promeni narativa o samoubistvu.

Istraživanja pokazuju da medijski prikazi samoubistva i prevencije samoubistava mogu imati uticaj na druge. SZO preporučuje medijske inicijative i saradnju i pristupe zasnovane na dokazima kao neophodne za prevenciju samoubistava. Važno je ukazati da medijski izveštaji o suicidalnom ponašanju mogu izazvati dodatna samoubistva, poznata kao takozvani Verterov efekat.

Svetski dan prevencije samoubistava je savršena prilika da se javnosti pruže medijske priče o prevenciji samoubistava, posebno one koje prikazuju kako pojedinci mogu da potraže i efikasno dobiju pomoć za samoubilačke misli, kako se mogu vratiti u život nakon pokušaja samoubistva, oporaviti se od gubitka voljene osobe ili kako mogu pomoći drugima koji bi mogli biti samoubilački nastrojeni.

Preporuke za najbolju praksu su dostupne kao pomoć u kreiranju takvih priča, a ove preporuke mogu pomoći i u slučajevima kada se izveštava o samoubistvu, na primer o samoubistvima poznatih ličnosti. Ove smernice treba uvek koristiti prilikom izveštavanja o samoubistvu ili prevenciji samoubistava.

Ove medijske priče pojedinaca koji su uspeali da se nose sa tim su ključne jer mogu da istaknu načine suočavanja sa krizom suicidalnih ideja drugim osobama koje su pogođene suicidalnim mislima i nude NADU.

Odgovornim izveštavanjem, mediji mogu pomoći i smanjiti stigmatu, promovisati svest i razumevanje, podstaći otvorene razgovore, podržati traženje pomoći i istaknuti priče o nadi i oporavku.

Kako mogu da se uključim?

Oni koji rade u medijima mogu preduzeti akciju i predvoditi u odgovornim i podržavajućim razgovorima o samoubistvu, takođe, mogu se i međusobno podržavati kroz otvoreni dijalog. Sa mnogim osobama koje su pogođene samoubistvom, direktno ili indirektno, možemo obraditi brojne priče o ličnom suočavanju i isceljenju koje se mogu podeliti, a koje bi mogle pomoći drugima u ozbiljnim životnim krizama i koji su pogođeni suicidalnim idejama i samoubistvom. Promenom narativa, mediji mogu pomoći u sprečavanju samoubistva.

Uvidi i priče ljudi sa životnim iskustvom samoubistva mogu biti izuzetno moćni u pomaganju drugima da bolje razumeju samoubistvo i ohrabrenju ljudi da daju podršku, a pojedince da i sami potraže pomoć. Mnoge takve priče se dele putem medija, uključujući društvene mreže. Važno je da osoba koja deli svoju priču zna kako da to učini na način koji je bezbedan za nju i za one koji čuju njenu priču.

Preduzmite akciju

Mediji mogu podstaći sve da preduzmu akciju. Mediji mogu pomoći u stvaranju prilika i voditi tako što će pričati priče na odgovoran i bezbedan način, kao i tako što će pričati priče o nadi i oporavku.

- Pratite najbolje prakse SZO za smernice za bezbedno izveštavanje.
- Pomozite javnosti da bolje razume samoubistvo i znake upozorenja o prevenciji samoubistva.
- Pružite javnosti verodostojne, pouzdane informacije i resurse za traženje pomoći i kako bezbedno razgovarati o samoubistvu.

Izvor: <https://www.iasp.info/wspd/>

Prim. mr sc. med. dr Nada Kosić Bibić, spec. socijalne medicine