

## Fakta om självmord

### Självmord bland unga minskar inte

- Cirka 40-50 ungdomar under 20 år tar sitt liv i Sverige varje år, av dem är cirka fem under 15 år.
- Under de senaste femton åren har antalet självmord i Sverige minskat med cirka 20 procent, detsamma gäller större delen av EU. Trenden gäller dock inte ungdomar och unga vuxna, där självmorden legat på samma nivå under en längre tid.
- Självmord är den ledande dödsorsaken bland män mellan 15 och 44 år i Sverige.

### Sant eller falskt om självmord?

- De som ofta talar om självmord kommer inte att göra ett försök.

*Falskt! De flesta som begår självmord har tidigare pratat om det, mer eller mindre tydligt. Men det är inte alltid som omgivningen har fångat upp budskapet.*

- Att tala eller skriva om självmord är att "väcka en björn som sover".

*Falskt! Tvärtom finns forskning som visar att det kan fungera förebyggande eftersom det kan göra personen medveten om att den behöver söka hjälp.*

- Självmordstankar är normalt i tonåren.

*Sant! Det är relativt vanligt att tonåringar tänker på självmord och existentiella frågor. Men om tankarna resulterar i självmordsförsök måste det uppfattas som extremt allvarligt och tyder på svåra känslomässiga problem.*

- Tonårspojkar talar mer sällan om självmord innan de begår en självmordshandling.

*Sant! Pojkar håller oftare sina känslor för sig själva och lyckas också oftare genomföra ett självmord. Det är dubbelt så vanligt att unga män tar sitt liv jämfört med unga kvinnor.*

- De flesta ungdomar förmedlar inte sina självmordstankar till vuxna.

*Sant! Ofta vänder sig unga till jämnåriga med sina problem. De är inte heller ovanligt att de upplever att det är lättare att prata med andra vuxna, än sina egna föräldrar.*

- Självmord inträffar plötsligt utan förvarning.

*Falskt! Självmordsprocessen hos vuxna är ofta långdragen. Men hos unga kan självmord oftare ske plötsligt, därför är det viktigt att vara extra uppmärksam på tecken på psykisk ohälsa bland dem.*

- Självmord kan ofta föregås av att personen verkar må lite bättre.

*Sant! En deprimerad person saknar ofta handlingskraft. Men när depressionen mattas av kan kraften återvända och detta kan innebära en ökad risk för självmord.*

- Tidigare självmordsförsök innebär ökad risk för självmord.

*Sant! Forskningen visar ett starkt samband mellan tidigare självmordsförsök och fullbordade självmord. Kopplingen kvarstår långt efter ett tidigare självmordsförsök.*

- Självmord är vanligare i samband med födelsedagar och högtidsdagar.

*Sant! En avhandling vid Karolinska Institutet har visat att ungdomar mellan 10-24 år oftare utförde självmordshandlingar under en tvåveckorsperiod nära födelsedagen.*

- Självmord grundar sig ofta på rationella tankar om livets värde.

*Falskt! De flesta självmordshandlingar sker under inflytande av psykiska störningar eller missbruk. Många självmordsförsök sker dessutom på impuls, innan den drabbade hunnit tänka igenom situationen.*

- Det går aldrig att hindra en person som har bestämt sig.

*Falskt! 85-90 procent av dem som gjort allvarliga självmordsförsök avlider inte av självmord. Många av dem som överlevt sitt självmordsförsök frågar sig efteråt: "Hur kunde jag tänka så?".*

- Att bli magpumpad är så ångestfyllt att det avhåller en person från nya överdoser.

*Falskt! En självmordsnära person som överdoserar tänker inte i sådana banor. Den enda tanke som finns är en önskan att komma bort från en stark ångest eller smärta där överdos är lösningen.*

- Sverige ligger i topp när det gäller andel av befolkningen som begår självmord.

*Falskt! Sveriges siffror över andelen självmord är jämförbara med resten av EUs. På en lista över andelen självmord bland unga mellan 15-19 år i 90 av världens länder hamnar Sverige på plats 57.*

- Alla som försöker ta livet av sig måste vara sjuka.

*Sant! Det är nästan alltid någon form av psykisk sjukdom bakom ett självmord men speciellt bland unga kan självmordet ibland utlösas av händelser som för vuxna tycks bagatellartade.*

## **Varningssignaler, skyddande faktorer och riskfaktorer**

### Varningssignaler

- Dåliga sömnvanor.
- Dåliga/störda matvanor.
- Extrema beteendeförändringar, exempelvis kraftigt försämrade skolresultat.
- Prat om självmord.
- Skolk.
- Drog- och alkoholmissbruk.
- Tappad lust för fritidsaktiviteter.
- Självskadebeteende.
- Tecken på depression som nedstämdhet, irritation, koncentrationssvårigheter och låg självkänsla.

### Skyddande faktorer

*Individfaktorer, till exempel:*

- Positiv självkänsla.
- Kommunikativ förmåga.
- Bra livsstil när det gäller kost, motion, sömn, alkohol och rökning.

*Sociala faktorer, till exempel:*

- Goda familjerelationer.
- Goda relationer till andra vuxna än föräldrarna.
- Bra relationer med jämnåriga.

*Samhällsfaktorer, till exempel:*

- Möjlighet att få ett arbete.

- Möjlighet att få en bostad.
- Möjlighet till fysiska och kulturella aktiviteter.

### Risikfaktorer

#### *Individfaktorer, till exempel:*

- Låg självkänsla.
- Drog- och alkoholmissbruk.
- Alltför stort ansvarstagande.

#### *Sociala faktorer, till exempel:*

- Relationsproblem i familjen/otrygg uppväxt.
- Mobbning.
- Vänner och släktingar med psykiska problem.

#### *Samhällsfaktorer, till exempel:*

- Svårigheter att få ett arbete.
- Svårigheter att få en bostad.
- Avsaknad av känsla av samhörighet.

## **Råd till vuxna i ungas närhet**

- Ta dig alltid tid att lyssna när den unge vill tala, även om det är mitt i natten eller då du egentligen inte har tid.
- Bekräfta att det är viktigt att tala om hur man mår.
- Förringa inte den unga personens känslor genom att säga att "så där känner många".
- Var inte rädd för att tala öppet om svåra känslor och erfarenheter.
- Ta ungdomars depressiva symptom på allvar.
- Främja en god kontakt mellan föräldrar och skola.
- Skolpersonal bör visa att de bryr sig om de unga genom att ta reda på varför de skolkar och genom att ta sig tid att tala med dem som uppvisar tecken på att må dåligt.
- Inkludera information om självmord och psykisk hälsa i alla skolämnen, till exempel effekter av stress på kroppen i biologiundervisningen, existentiella frågor i svenskan/engelskan och självmordsstatistik i matematiken

### **Källor:**

Psykisk ohälsa och risk för självmordshandlingar bland ungdomar av Britta Alin Åkerman ur boken *Barn i utsatta livssituationer*.

*Oxford textbook of suicidology and suicide prevention. A global perspective* av Danuta Wasserman och Camilla Wasserman, Oxford University Press 2009.

Avdelningen för nationell prevention av suicid och psykisk ohälsa, NASP