

Hvert 40. sekund: La oss gjøre selvmord til noe vi diskuterer – og forebygger

Verdensdagen for selvmordsforebygging –
10. september



På den tiden det tar å pusse tennene om morgenen, har en person dødd av selvmord. På den tiden det tar å fylle en tekjele eller kaffekanne, har nok en person dødd. Det er en oppsiktsvekkende statistikk. Hvert 40. sekund, verden over, ender noens liv på denne måten.¹ For hver person som dør er det rundt 20 som overlever et selvmordsforsøk.²

Selvmord er et globalt helseproblem. Men det diskuteres ikke ofte åpent. Stillhet, eller bare lavmælt snakk, kan øke stigmaet. Det kan føre til skamfølelse for mennesker som har overlevd et selvmordsforsøk eller mistet noen i selvmord. Det er viktig å vise andre at vi bryr oss. Vi vil lytte uten å dømme, og vi vil hjelpe dem til å få støtte når de trenger det.

Lurer du på hva du skal si eller gjøre hvis du er bekymret for noen? Vil du vise støtte i lokalsamfunnet ditt? Her er noen ideer for å komme i gang.

Kjenn faresignalene

Når noen vurderer å ta sitt eget liv, kan de true med å gjøre det og søke etter metoder og midler. De kan si ting som: "Ingen vil savne meg når jeg er borte." De kan ta farvel med familie og venner, og gi bort ting de bryr seg om.⁴ Du kan også se ekstreme humørsvingninger, økt angst eller økt sinne eller raseri.^{5,6}

Det er også noen risikofaktorer å kjenne til:⁴

- Opplever depresjon eller en ruslidelse
- Har overlevd et tidligere selvmordsforsøk
- Er sosialt isolert
- Lider av pågående sykdom eller smerte
- Har opplevd overgrep, traumer, krig, vold eller diskriminering
- Opplever alvorlig lidelse som et brudd eller tap av en kjær



Selvmord er den **fjerde største dødsårsaken** for personer i alderen 12–29 år.²

.....

1 av 100

mennesker dør av selvmord.³

Kjenner du noen som har vært mer isolert i det siste?

Ta kontakt med dem.

Pandemien gjorde det vanskeligere å holde tritt med forhold. Å ta kontakt kan gjøre en stor forskjell.

Se etter måter å hjelpe i samfunnet ditt

Vurder frivillig arbeid i en selvmordsforebyggende organisasjon. De kan trenge folk til å svare på telefoner. Du kan også tilby støtte på andre måter, som å spre bevissthet på lokale arrangementer. Se etter andre organisasjoner som også kan hjelpe personer i faresonen. Ungdomsorganisasjoner, mentorordninger og rehabiliteringsprogrammer kan være gode steder å kontakte.

Vær forberedt på en tøff samtale

Hvis du tror noen vurderer selvmord, spør dem. Å spørre noen direkte "Har du tenkt på å skade eller ta livet av deg selv?" vil ikke sette ideen i hodet deres. Det er viktig å snakke og lytte medfølende, uten å dømme. Selvmord kan forebygges.^{4,6} Ikke lær dem om livets verdi, og ikke fortell dem om selvmord er rett eller galt.⁶ Lytt i stedet. Du kan stille spørsmål om nødvendig, men pass på at du ikke avbryter.⁶

Få profesjonell hjelp

Hvis personen ber deg om å holde ting hemmelig, forklar hvorfor det er viktig at de får den omsorgen de trenger med en gang. Mens det å snakke med deg kan det være nyttig for dem, trenger du ikke gjøre alt alene. Oppmuntre personen du snakker med til å søke profesjonell hjelp. De kan snakke med en lege eller psykisk helsepersonell.⁴ Ikke la dem være alene hvis du er bekymret for at de er i fare. Søk hjelp fra en krisetelefon eller nødeter, og fjern eventuelle midler som kan brukes til å skade.^{4,6}

Med mer bevissthet og innsats for å forhindre selvmord, trenger vi ikke å miste en person hvert 40. sekund. Ta et øyeblikk tid til å vurdere hva du kan gjøre for å hjelpe til en positiv endring.

Sammen kan vi gjøre en forskjell.



Skann denne koden for å finne mer informasjon om selvmordsforebygging på **livewell.optum.com**.

Optum

1. Verdens helseorganisasjon (WHO). Suicide: One person dies every 40 seconds. [who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds](https://www.who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds). 9. september 2019. Åpnet 28. juni 2022.

2. WHO. Suicide prevention. [who.int/health-topics/suicide#tab-tab_1](https://www.who.int/health-topics/suicide#tab-tab_1). Åpnet 28. juni 2022.

3. WHO. One in 100 deaths is by suicide. [who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide](https://www.who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide). 17. juni 2021. Åpnet 28. juni 2022.

4. WHO. Do you know someone who may be considering suicide? cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/depression/suicide-04-handouts-depression.pdf?sfvrsn=7c5eaac4_2. Åpnet 28. juni 2022.

5. Centers for Disease Control and Prevention. #BeThere to help prevent suicide. [cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html](https://www.cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html). Sist gjennomgått 24. februar 2022. Åpnet 28. juni 2022.

6. 988 Suicide & Crisis Lifeline. Help someone else. suicidepreventionlifeline.org/help-someone-else/. Åpnet 28. juni 2022.

Denne opplæringen skal ikke brukes til nødsituasjoner eller akuttbehov. I en nødsituasjon, ring 911 eller gå til nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for behandling hos lege eller helsepersonell. Rådfør deg med legen din for spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. Grunnet potensialet for en interessekonflikt vil det ikke bli gitt juridisk konsultasjon for spørsmål som kan innebære rettslige tiltak mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helsetilbud). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser, og kan endres. Unntak og begrensninger for dekning kan gjelde.