

Var 40:e sekund: Låt oss göra självmord till något vi diskuterar – och förhindrar

Världsdagen för förebyggande av
självmod är den 10 september



Under den tid det tar att borsta tänderna på morgonen har en person dött genom självmord. Under den tid det tar att fylla en te- eller kaffekanna har en annan dött. Det är en ruskig statistik. Var 40:e sekund avslutar någon i världen sitt liv på detta sätt.¹ För varje person som dör överlever omkring 20 ett självmordsförsök.²

Självmod är en global hälsofråga. Men det är inte ofta det diskuteras öppet. Tystnad, eller till och med lågmälda toner, kan öka stigmatiseringen. Det kan leda till skamkänslor hos personer som har överlevt ett självmordsförsök eller förlorat någon i självmord. Det är viktigt att visa andra att vi bryr oss. Vi lyssnar utan att döma och hjälper dem att få stöd när de behöver det.

Undrar du vad du ska säga eller göra om du oroar dig för någon? Vill du visa stöd i ditt samhälle? Här är några idéer för att komma igång.

Känna till varningssignalerna

När någon överväger på att ta sitt liv genom självmord kan de hota att göra det och söka efter metoder och medel. De kanske säger saker som: "Ingen kommer att sakna mig när jag är borta." De kan säga adjö till familj och vänner och ge bort saker de bryr sig om.⁴ Du kan också se extrema humörsvängningar, ökad ångest eller ökad ilska eller raseri.^{5,6}

Det finns också några riskfaktorer att känna till:⁴

- Upplever depression eller en störning genom missbruk
- Har överlevt ett tidigare självmordsförsök
- Att vara socialt isolerad
- Lider av aktuell sjukdom eller smärta
- Har upplevt övergrepp, trauma, krig, våld eller diskriminering
- Upplever svår ångest som ett uppbrott eller förlust av en nära anhörig



Självmod är den **fjärde vanligaste** dödsorsaken för personer i åldern 12–29 år.²

1 av 100
människor dör genom självmord.³

Känner du någon som har varit mer isolerad på sistone?

Titta till dem.

Pandemin gjorde det svårare att upprätthålla relationer. Det kan göra stor skillnad att ta kontakt.

Sök efter sätt att hjälpa till i ditt samhälle

Överväg att arbeta som volontär på en organisation som arbetar med att förebygga självmord. De kan behöva folk som svarar i telefon. Du kanske också kan erbjuda stöd på andra sätt, t.ex. genom att sprida kunskap vid evenemang i samhället. Leta även efter andra organisationer som kan hjälpa personer i riskzonen. Ungdomsorganisationer, möjligheter till mentorskap och återhämtningsprogram kan vara bra ställen att kontakta.

Var beredd på ett tufft samtal

Fråga om du tror att någon överväger självmord. Att fråga någon direkt: "Har du funderat på att skada eller ta livet av dig?" kommer inte få personen att tänka tanken. Det är viktigt att prata och lyssna medkännande, utan att vara fördömande. Självmord går att förebygga.^{4,6} Läxa inte upp dem om livets värde, och berätta inte om självmord är rätt eller fel.⁶ Lyssna istället. Du kan ställa frågor om det behövs, men se till att inte avbryta.⁶

Få professionell hjälp

Förklara varför det är viktigt att få nödvändig vård direkt om personen ber dig att hålla det hemligt. Att prata med dig kan vara till hjälp, men du behöver inte göra det helt på egen hand. Uppmuntra personen du pratar med att söka professionellt stöd. Personen du har kontakt med kan tala med en läkare eller mentalvårdspersonal.⁴ Om du är orolig för att personen är i fara, lämna inte personen ensam. Sök hjälp hos en krislinje eller räddningstjänsten och ta bort alla metoder som kan användas för att orsaka skada.^{4,6}

Med mer medvetenhet och insatser för att förhindra självmord behöver vi inte förlora en person var 40:e sekund. Fundera en stund på vad du kan göra för att göra en positiv förändring.

Tillsammans kan vi göra skillnad.



Skanna denna kod för att hitta mer information om självmordsprevention på livewell.optum.com.

Optum

1. Världshälsoorganisationen (WHO). Självmord: En person dör var 40:e sekund. [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. Åtkomst 28 juni 2022.

2. WHO. Suicidprevention. [who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1](https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1). Åtkomst 28 juni 2022.

3. WHO. Ett av 100 dödsfall är självmord. [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. Åtkomst 28 juni 2022.

4. WHO. Känner du någon som kanske överväger självmord? cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/depression/suicide-04-handouts-depression.pdf?sfvrsn=7c5eaac4_2. Åtkomst 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). Senaste granskad 24 februari 2022. Åtkomst 28 juni 2022.

6. 988 Självmords- och krislinje. Hjälpt någon annan. suicidepreventionlifeline.org/help-someone-else/. Åtkomst 28 juni 2022.

Det här programmet ska inte användas i nödsituationer eller vid akuta vårdbehov. Ring 112 i en nödsituation eller gå till närmaste akutmottagning. Det här programmet ersätter inte läkarvård eller annan professionell vård. Rådgör med din läkare för specifika vårdbehov, behandling eller medicinering. På grund av risken för intressekonflikter kommer juridisk rådgivning inte att ges i frågor som kan innebära rättsliga åtgärder mot Optum eller dess partners eller någon juridisk entitet genom vilken den som ringer tar emot dessa tjänster direkt eller indirekt (t.ex. arbetsgivare eller sjukförsäkringskassa). Detta program och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla stater eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Täckningsundantag och begränsningar kan gälla.