

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



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

Selvmord er et globalt helseproblem. Men det diskuteres ikke ofte åpent. Stillhet, eller til og med stille toner, kan legge til stigmaet. Det kan forårsake skamfølelser for mennesker som har overlevd et selvmordsforsøk eller mistet noen til selvmord. I stedet er det viktig å vise andre at vi bryr oss. Vi vil lytte uten å dømme og vil hjelpe dem med 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 livet sitt ved selvmord, 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 si farvel til 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 noen risikofaktorer å kjenne til også:⁴

- Opplever depresjon eller ruslidelse
- Har overlevd et tidligere selvmordsforsøk
- Å være sosialt isolert
- Lider av pågående sykdom eller smerte
- Å ha opplevd overgrep, traumer, krig, vold eller diskriminering
- Opplever alvorlig nød som et brudd eller tap av en nær person



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?

Sjekk hvordan det går med dem.

Å ta kontakt kan gjøre en stor forskjell.

Se etter måter å hjelpe i fellesskapet ditt

Vurder frivillig arbeid i en selvmordsforebyggende organisasjon. De trenger kanskje folk til å svare på telefoner. Du kan også være i stand til å tilby støtte på andre måter, for eksempel å spre bevissthet på samfunnsarrangementer. Se etter andre organisasjoner som også kan hjelpe risikopersoner. Ungdomsorganisasjoner, mentormuligheter og recoveryprogrammer 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 drepe deg selv?» vil ikke sette ideen inn i hodet deres. Det er viktig å snakke og lytte medfølende, uten å dømme. Selvmord kan forebygges.^{4,6} Ikke belær 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 det hemmelig, forklar hvorfor det er viktig å få den omsorgen de trenger med en gang. Selv om det å snakke med deg kan det være nyttig for dem, trenger du ikke å gjøre alt på egen hånd. Oppfordre personen du snakker med til å søke profesjonell støtte. De kunne snakke med en lege eller psykisk helsepersonell.⁴ Hvis du er bekymret for at de er i fare, må du ikke la dem være alene. Søk hjelp fra en kriselinje eller nødeter, og fjern eventuelle metoder som kan brukes til å forårsake skade.^{4,6}

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

Sammen kan vi gjøre en forskjell.



Skann denne koden for å finne mer informasjon om selvmordsforebygging på livewell.optum.com. Bruk firmaets tilgangskode for å komme i gang.

Optum

1. World Health Organization (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). September 9, 2019. Accessed June 28, 2022.

2. WHO. Suicide prevention. [who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1](https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1). Accessed 28 June 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). June 17, 2021. Accessed 28 June 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. Accessed 28 June 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). Last reviewed February 24, 2022. Accessed 28 June 2022.

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

Dette programmet skal ikke brukes til nødhjelp eller ved akutte behov. I en nødsituasjon, ring 911 eller oppsøk nærmeste legevakt.

Dette programmet er ikke en erstatning for en lege eller profesjonell omsorg. Rådfør deg med legen din for spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for en interessekonflikt, vil det ikke bli gitt juridisk konsultasjon om spørsmål som kan innebære rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet der den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte (f.eks. arbeidsgiver eller helseplan). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle delstater eller for alle gruppestørrelser, og kan endres. Unntak og begrensninger for dekning kan gjelde.

© 2022 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdt. WF7694789 139179-082022 OHC