

Var 40:e sekund: Låt oss göra självmord till en fråga som vi diskuterar - och förebygger



Under den tid det tar att borsta tänderna på morgonen har en person dött genom självmord. På den tid det tar att fylla en tekittel eller kaffekanna har en annan människa dött. Det är en häpnadsväckande statistik. Var 40:e sekund i världen avslutas någons liv på detta sätt.¹ För varje person som dör överlever cirka 20 personer ett självmordsförsök.²

Självmord är ett globalt hälsoproblem. Men det diskuteras ofta inte öppet. Tystnad, eller till och med dämpade toner, kan bidra till stigmatiseringen. Detta kan leda till skamkänslor för människor som har överlevt ett självmordsförsök eller förlorat någon i självmord. I stället är det viktigt att visa andra att vi bryr oss om dem. 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 är orolig för någon? Vill du visa ditt stöd i samhället? Här är några idéer för att komma igång.

Lär känna varningssignalerna

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

Det finns också vissa riskfaktorer att känna till:⁴

- Upplever en depression eller missbrukssyndrom
- Att ha överlevt ett tidigare självmordsförsök
- Att vara socialt isolerad
- Lider av pågående smärta eller sjukdom
- Har upplevt övergrepp, våld, trauma, krig eller diskriminering
- Upplever allvarlig oro, t.ex. en skilsmässa eller förlust av en älskad person



Självmord 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 blivit mer isolerad på sistone?

Kolla upp dem.

Att sträcka ut en hand kan göra stor skillnad.

Sök efter sätt att hjälpa till i ditt närsamhälle

Överväg att engagera dig som volontär i en organisation som arbetar med självmordsprevention. De kan behöva folk som svarar i telefon. Du kanske också kan erbjuda stöd på andra sätt, t.ex. genom att sprida information vid olika evenemang. Leta efter andra organisationer som också kan hjälpa riskpersoner. Ungdomsorganisationer, mentorskap och återhämtningsprogram kan vara ställen bra att kontakta.

Var beredd på ett svårt samtal

Om du tror att någon funderar på självmord, fråga dem. Om du frågar någon direkt: "Har du funderat på att skada dig eller ta livet av dig?" kommer du inte att få honom eller henne att tänka på det. Det är viktigt att prata och lyssna på ett medmänskligt sätt, utan att döma. Självmord kan förebyggas.^{4,6} Lär dem inte om livets värde och tala inte om för dem om självmord är rätt eller fel.⁶ Lyssna i stället. Du kan ställa frågor vid behov, men försök att inte avbryta.⁶

Skaffa professionell hjälp

Om personen ber dig att hålla det hemligt, förklara varför det är viktigt att de får den vård de behöver på en gång. Även om det kan vara bra för dem att prata med dig, behöver du inte hantera allt på egen hand. Uppmuntra personen du talar med att söka professionellt stöd. De kan prata med en läkare eller en psykolog.⁴ Om du är orolig för att de är i fara ska du inte lämna dem ensamma. Sök hjälp genom en krislinje eller genom att ringa 112, och ta bort alla metoder som kan användas för att orsaka skada.^{4,6}

Med mer medvetenhet och insatser för att förebygga självmord behöver vi inte förlora en person var 40:e sekund. Ta en stund och fundera över vad du kan göra för att åstadkomma en positiv förändring.

Tillsammans kan vi göra skillnad.



Skanna den här koden för att hitta mer information om självmordsprevention på **livewell.optum.com**. Använd ditt företags åtkomstkod för att komma igång.

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.

Denna tjänst ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ska du i Sverige ringa 112 (911 i USA) eller bege dig till närmaste akutmottagning. Detta program ersätter inte vård av läkare eller annan vårdpersonal. Rådgör med din läkare om specifika vårdbehov, medicinering eller behandling. På grund av risken för intressekonflikter kommer juridisk rådgivning inte att ges i frågor som kan innebära rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag, eller någon enhet genom vilken den som ringer får dessa tjänster direkt eller indirekt (t.ex. arbetsgivare eller sjukförsäkringen). Programmet och dess komponenter är kanske inte tillgängligt i alla stater eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.