

Sant eller falskt?

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.

Själv mord 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.

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.