

STÖD OCH HJÄLP:

Spes, Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandes stöd

08-34 58 73

Telefonjour varje dag 19–22

www.spes.se

Nationella hjälplinjen

020-22 00 60 alla dagar 13–22

www.hjalplinjen.se

Jourhavande präst

Tel 112, alla dagar 21–06

www.svenskakyrkan.se

Jourhavande medmänniska

08-702 16 80, alla dagar 21–06

www.jourhavande-medmanniska.com

BRIS – Barnens hjälptelefon

116 111, måndag–fredag 15–21, helger
15–18

www.bris.se

BRIS – Vuxentelefon

077-150 50 50

måndag–fredag 10–13

Jourhavande adoptionskompis 020-64 54 30

Linje 59 för bi- och homosexuella ungdomar

020-59 59 00

www.linje59.se



Hemsida: www.regionhalland.se/psykiatri

E-post: psykiatri@regionhalland.se

Tel: södra Halland, 035-13 10 00

Tel: norra Halland, 0340-48 10 10



PATIENTINFORMATION

Om tankar på självmord

Illustration: Michael Qvarsebo

Allmänt

Tankar på självmord, *suicid*, kan vi alla få någon gång i livet, det är normalt. Om tankarna blir allvarliga, plågsamma och ihållande är det viktigt att söka hjälp eller tala med en närstående.

När vi människor tycker att livet är psykiskt smärtsamt kan vi tänka på självmord. En person som gör det känner sig ofta isolerad och ensam. Sådana tankar kan uppstå vid psykisk sjukdom, till exempel depression, bipolär sjukdom och schizofreni. De kan också komma vid smärtsamma händelser som separationer, kriser eller utanförskap. Inte sällan känns det som att ha kommit till en återvändsgränd i livet där det är svårt att hitta lösningar på sina svårigheter. Då är det viktigt att få hjälp att gå vidare. Känslomässigt stöd och ibland medicinsk behandling gör det möjligt att vända utvecklingen.

Behandling

Om de svåra tankarna och känslorna håller i sig en längre tid eller förvärras är det viktigt att söka professionell hjälp. När man har allvarliga tankar på att ta sitt eget liv är det viktigt att söka akut psykiatrisk hjälp. Det finns olika behandlingsformer beroende på vilka psykiska svårigheter man har.

Vanliga behandlingsformer

- Krissamtal
- Kognitiv beteendeterapi
- Psykodynamisk/relationell psykoterapi
- Medicinsk behandling

Här kan du få hjälp

- Vårdcentral
- Vuxenpsykiatrisk mottagning
- BUP – barn- och ungdomspsykiatri
- Skolpsykolog/kurator
- Ungdomsmottagning

Att förebygga

Suicidalitet har under lång tid varit ett tabubelagt område att tala om. På olika sätt har det uppmärksammats mer på senare år och ansträngningar har gjorts i samhället för att skapa förebyggande åtgärder. Att minska tabut kan göra det lättare för den som har tankar på suicid att tala om det och få stöd och behandling.

Råd till närstående

Att vara närstående till en person som tänker på självmord kan väcka oro och vara psykiskt påfrestande. Det är inte ovanligt att man undviker att tala om sina tankar av rädsla att förvärra situationen. Men att uppmärksamma saken ger tvärtom ångestlindring och en känsla av lättnad.

Det är väsentligt att vara stödjande och lyssna till den person som har tankar på att ta sitt liv. Ställ frågor för att få en bild av hur allvarliga tankarna är. Om du som närstående bedömer att personen behöver en professionell hjälp, bistå honom eller henne att komma i kontakt med vården.

Som närstående är det viktigt att du får vara delaktig i den vård och behandling personen får. Du har ofta värdefull information om honom eller henne och är i de flesta fall ett betydelsefullt stöd.

Stöd i krissituation

För dig som är närstående till en person som har allvarliga tankar eller planer på att ta sitt liv samt vid fullbordat suicid finns möjlighet till stödsamtal inom psykiatri, på vårdcentralen eller i sjukhuskyrkan. Barn- och ungdomspsykiatri erbjuder kontakt och krisstöd till alla barn och unga som förlorat en viktig person genom självmord.