

Att möta den som inte orkar leva

Ullakarin Nyberg

Konsultpsykiater, suicidforskare

Ordförande Svenska psykiatriska föreningen

Norra Stockholms psykiatri

Centrum för PsykiatriForskning, KI

Ullakarin.nyberg@sll.se

Varför tar man sitt liv?

- Fritt val? ”Hen valde att ta sitt liv” **MYT!**
- Hämnad? **MYT!**
- Ovanligt egoistisk? **MYT!**
- Modig? **MYT!**
- Feg? **MYT!**
- Sjuk? **Lidande som är outhärdligt**
-

Nästan alltid bakomliggande depression.

En person som inte orkar leva

1. Olösliga problem: *Jag klarar inte av det!*
2. Utmattnings: *Jag orkar inte längre!*
3. Psykisk smärta: *Jag står inte ut!*
4. Utanförskap: *Jag är alldeles ensam.*

KAOS

HOPPLÖSHET

ISOLERING

ÅNGEST

AMBIVALENS

Vad önskar man sig?

En medmänniska:

- Jag kommer att göra allt som står i min makt för att du ska välja att leva
- Jag bryr mig om hur det går för dig
- Jag stannar hos dig
- Jag lyssnar
- Jag försöker förstå
- Jag försöker trösta
- Jag vill inte att du tar ditt liv

Samhället



God, säker och tillgänglig vård



Hitta rätt i vården

Så här gör du om du blir sjuk, skadar dig eller behöver råd om din hälsa.

Besök 1177.se eller ring 1177, så får du råd om vård dygnet runt.

1177 är dina råd. Information, svar på dina frågor om din hälsa och sjukvård. Här du frågar är på 1177 Vårdcentraler. Vårdcentraler kan du få utgångsrekommendationer eller boka eller påboka tid.

Ring 1177 dygnet runt, för sjukvård på gatorna. Först när sjukvårdens behov är påbokat, ger 1177 råd om du behöver annan sjukvård som inte är sjukvård.



Vård dagtid vardagar - kontakta din vårdcentral.

Kontakta din vårdcentral via mail eller telefoni för alla de behov som inte kräver akutvård eller sjukhus. Om du behöver hjälp med andra sjukvårdstjänster, Vårdcentralerna kan vägleda dig till dem.

Vård på helger - helijour.

På helger, söndag, samt helijour, vänder du dig till sjukvårdens helijour. Du kan få hjälp med sjukvård på sjukhus. Om du behöver hjälp med andra sjukvårdstjänster, är 1177. Du hittar 1177.se.

Akut vård.

Ring 112 eller gå till sjukhuset om du har ett akut behov av sjukvård.

Mer information: 1177.se eller sjukvårdens helijour



Vi är många

MIND



Sårbarhet

INDIVID

- Ärftlighet och biologi
- Personlighetsdrag
- Tidigare s-försök
- Trauma i barndomen, erfarenhet av våld
- Psykisk sjukdom, beroendetillstånd
- Somatisk sjukdom
- Psykosocial situation/kriser
- Tillgång till dödliga metoder
- Uppföljning inom vården
- Kön, ålder, ekonomi, bostadsort, ursprungsland
- Utanförskap
- Grubblande över sexuell identitet

SAMHÄLLE

- Arbetslöshet/finanskris
- Stigma för psykiska sjukdomar och suicid
- Tillgång till dödliga metoder
- Tillgång till alkohol, droger
- Diskriminering, mobbing
- Rapportering av suicid i media
- Ensamhet
- Könsroller

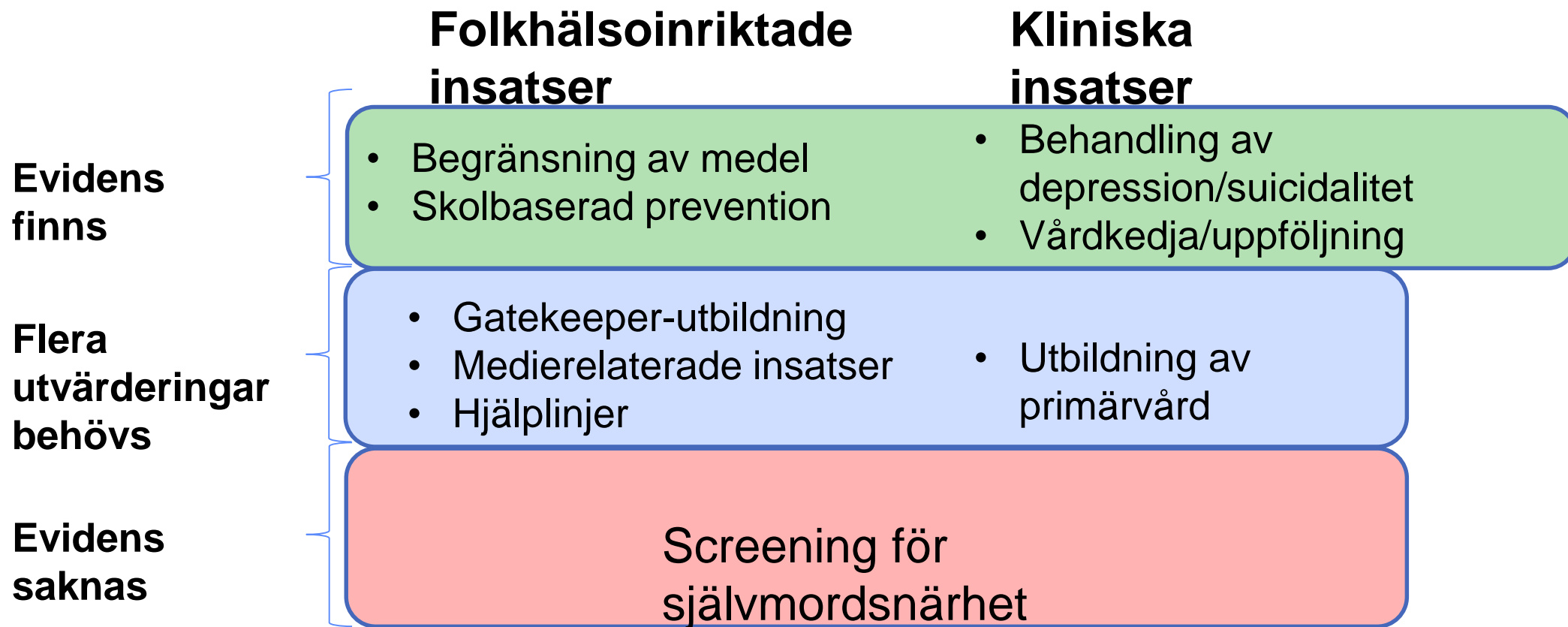
VÅRD

- Dålig tillgänglighet
- Bristande kompetens och rutiner
- Dålig kontinuitet och uppföljning
- Säkerhetsbrister
- Bristande samverkan

Skäl att leva

- ”Hon hade så snälla ögon”
- ”Han strök mig över kinden, det glömmer jag aldrig”
- ”Det märktes att personalen brydde sig om mig”
- ”Sjuksköterskan fick tårar i ögonen när han berättade att min son var död”
- ”Vi fick inte den vanliga landstingsfilten utan deras specialfilt, den var blå”
- ”Hon flyttade min brits så att jag inte skulle få solen i ögonen”

Evidensbaserade strategier för självmordsprevention

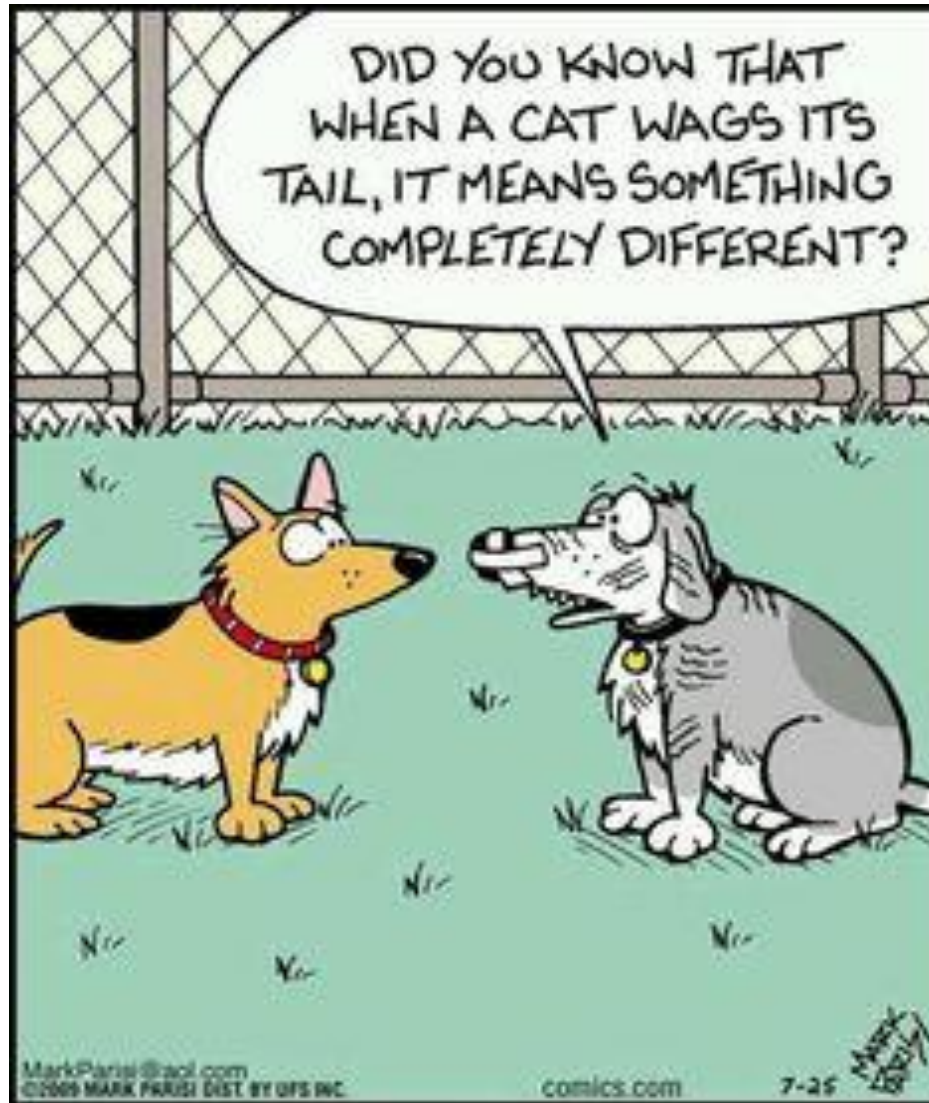


Mest resurser till den som har störst behov

RÄTT VÅRDNIVÅ

- Livslidande – nätverk, elevhälsa
- Lindrig psykisk ohälsa - primärvård
- Allvarlig psykisk ohälsa - psykiatri

Berättelsen – gemensam förståelse





Mina böcker

Podcast om suicid:

Allt du velat veta

<https://aca.st/19129f>

Existenspodden

Inferno podcast

SVTplay: 30 liv i veckan

Föreläsningar på nätet

