



Generelt om selvmord

Med selvmord menes en bevisst eller viljestyrt handling som mennesket foretar for å skade seg selv, og hvor skaden fører til døden.

Hvis skaden ikke fører til døden, snakker vi om selvmordsforsøk.

Hvor mange tar livet sitt i Norge?

I vårt land er det nå hvert år rundt 550 mennesker som blir registrerte som døde i selvmord. I tillegg er det vanlig å regne med et mørketall på 25 prosent, slik at virkelige tall sannsynligvis er nærmere 700.

I Norge er det om lag 10.000 mennesker som hvert år blir innlagt i sykehus etter selvmordsforsøk. I 1994 var tallet av Folkehelsa beregnet til 8900.

Man regner med at de fleste mennesker i løpet av livet kommer bort i selvmordstanker i vanskelige livssituasjoner.

Er det flere som tar livet sitt nå enn før, og hvem er det?

Bekymringsfullt i den norske situasjon, er at selvmordshyppigheten spesielt har øket hos de unge, og særlig hos unge menn i alderen 15-29 år.

Selvmord er den nest hyppigste dødsårsak hos mennesker under 30 år. Omtrent dobbelt så

mange dør i dag ved selvmord enn i trafikkulykker.

Selvmordshyppigheten har falt de siste par år. I 1988 døde 708 nordmenn i selvmord. I 1994 døde 530. Tallet har falt jevnt over tidsrommet.

Hvor er selvmord vanligst?

Selvmord har tradisjonelt vært et fenomen som er mer utbredt i store byer enn i små byer og på landet.

I dag øker selvmordshyppigheten mest i små byer og i distrikts-Norge, spesielt i de nordligste fylker og Agder-fylkene når det gjelder ungdom under 30 år.

Tar barn livet sitt?

Enda er det heldigvis bare et lite antall barn under 15 år som tar livet sitt.

Tar menn livet sitt oftere enn kvinner?

Selvmord er nesten tre ganger så hyppig hos menn som hos kvinner.

Hva går et menneske gjennom før det tar livet sitt?

De fleste mennesker som ender opp med å ta livet sitt, har gjerne gjennomgått en såkalt selvmordsprosess, som er utviklingen fra de første selvmordstanker melder seg til det fullbyrdede selvmord.

Denne prosessen kan finne sted i løpet av dager, uker, måneder eller år. Den er en følge av mange samvirkende faktorer og vokser frem i et menneske i samspill med de nærmeste omgivelser.

Selvmordsprosessen kan starte i hvilken som helst alder. For de aller fleste utvikler heldigvis prosessen seg ikke videre til selvmord.

Prøver selvmordskandidater å få hjelp?

Forut for selvmordet kan man gjerne observere noen fenomener. Mennesket har gjerne på en eller annen måte søkt hjelp, eller forsøkt å komme i kontakt med andre, uten at andre alltid har skjønnet alvoret.

60-80 prosent av dem som tar livet sitt har vært hos lege i den siste måneden.

Kan man merke om en person vil ta livet sitt?

Signalene som når andre, er gjerne at mennesket isolerer seg, blir likegyldig, passivt og negativt. De blir uselvstendige, klamrer seg til andre og gir uttrykk for rådvillhet.

I denne fasen går mennesket mer og mer inn i seg selv ofte med drømmer om å begå selvmord, og fjerner seg på en måte gradvis fra livet.

Hvis en person ikke bare signaliserer å ha tenkt på selvmord men også gir uttrykk for hvordan selvmordet skal begås er det et alvorlig tegn. Tidfesting er også et alvorlig faresignal.

Hva betyr avskjedsbrevet til den som tar livet sitt?

Den selvmordstruede vil også gjerne vise sinne, først og fremst rettet mot seg selv, men også tilsynelatende umotivert sinne rettet mot andre. Anklagende avskjedsbrev overfor nære medmennesker kan danne avslutningen.

I den siste fase forut for selvmordet går mennesket ofte inn i en mer rolig og avklart tilstand, som kan mistolkes som en bedring og som først i ettertid blir forståelig.

Copyright iStock International Inc. Photo: Amanda Rohde