



## Selvordstanker?

De fleste mennesker har hatt selvordstanker en eller flere ganger. For noen kan slike tanker være tilstede nesten hele livet.

Selvordstanker vil oppleves av de fleste når de er i krisesituasjoner som er av en slik natur at de ikke finner løsning på dem.

Da hjelper det å snakke med mennesker i ens nærhet. Det viktigste er om du i fortrolighet kan snakke med et medmenneske du har tillit til, komme frem med dine bekymringer, og få hjelp til å se de muligheter som tross alt pleier å være til stede.

Vi kan føle vi er inne i en tunnel det ikke er åpning i. Andre mennesker kan komme med innfall, forslag eller tanker som kan hjelpe deg til å se en løsning av de livsproblemer du står overfor, vise deg en åpning i tunnelen.

Men ikke minst er det viktig at du opprettholder kontakten med venner og familie, og ikke isolerer deg og går videre i den onde sirkel du er kommet inn i. De fleste vil være glade for å kunne gi en hjelpende hånd til et menneske i vanskeligheter.

Kutt ut "stoltheten" ved å vise at du også er svak. Alle er svake til sine tider. Det er ingen skam å vise svakhet, tvertimot.

## Hvor kan jeg søke hjelp?

Det går an å kontakte Kirkens SOS.

Der kan du drøfte problemene dine med et menneske på den andre enden av tråden, der du kan være anonym, og også få råd, eventuelt også råd om hvor du bør søke hjelp.

### **Kan legene hjelpe?**

Hvis dette ikke fører frem, hvis håpløsheten brer seg, hvis depresjonen tar overtak, må du ikke vente med å søke lege.

Hvis du har konkrete planer om hvordan du skal begå selvmordet bør du absolutt ta kontakt. Den almenntilgjengelige lege vil være rimelig å kontakte i første omgang. Kanskje vil han kunne gi en vesentlig hjelp med de effektive midler vi i dag har mot depresjon, med andre typer medikamenter, og ikke minst med forståelsesfull samtale og omsorg.

Han vil også kunne bringe andre personer fra helsevesenet inn i hjelpen, for eksempel hjemmesykepleier, sosionom eller lignende.

### **Når vil legen henvise meg videre?**

Synes han situasjonen er såpass vanskelig at han mener du er i behov for ytterligere faglig hjelp, vil han henvise til spesialist i psykiatri, psykiatrisk poliklinikk eller psykolog, eller han vil legge deg inn i en psykiatrisk klinikkavdeling eller et sykehus.

Vær ikke redd for å søke hjelp hos lege eller andre i det såkalte "behandlingsapparat".

Det er ingen ting å skamme seg over at man er nedfor, deprimert og føler det håpløst. Det er heller ingen grunn til å skamme seg over at du sysler med selvmordstanker. Slike tanker kommer vi alle bort i i løpet av livet vårt, og det er godt å vite at det er hjelp å få. "Det er ingen skam å snu".