

Själv mordstankar

– information till dig som är ung

Länsverksamhet Barn- och ungdomspsykiatri

Självordstankar

Det är normalt att fundera över livets mening ibland.

När man är deprimerad kan man ibland få tankar om att livet är tungt. Det kan kännas som att det alltid kommer att vara så och att det inte kommer att bli bättre. Tankar kan då dyka upp om att det skulle vara bättre att inte leva. När man är deprimerad finns en risk att dessa tankar kan bli starkare och man kan få självordstankar. Det är viktigt att ta dessa tankar på allvar, och berätta för någon om dem – exempelvis för en förälder eller en annan trygg vuxen. Det finns hjälp att få. **Du är inte ensam!**

Självordstankar är ett meddelande från dig själv till dig själv, om att du just nu mår riktigt dåligt och har svårt att se andra lösningar på din situation. Tankar om att inte vilja leva kommer och går. Ibland stannar de en kort stund, och ibland längre. Tankarna kommer i stunder då man inte ser någon annan lösning på sin smärtsamma situation. Din livsvilja finns där djupt inne i dig, men den kan just i dessa tillfällen vara svår att hitta.

Ditt framtida jag kommer att tacka dig för att du orkade stå ut.



Kom ihåg

Din första och viktigaste uppgift när du mår dåligt är att ta hand om dig själv! Lägg annat åt sidan och fokusera på att vara extra snäll och omhändertagande mot dig själv. Ta hjälp av någon i din omgivning när det känns svårt.

Om du kan hitta ett sätt att bryta negativa tankebanor, hålla koll på din ork och må lite bättre i vardagen kan det bli lättare att hålla tankar om självmord på avstånd.

Bli uppmärksam på vad som påverkar ditt mående!

Att bli uppmärksam på vad som påverkar ens tankar och känslor och ökar risken för självmordstankar kan vara mycket hjälpsamt. Saker som kan påverka ens mående kan vara exempelvis hunger, trötthet, fysisk sjukdom, stress, att ha träffat för mycket/för några personer under dagen eller att gjort för mycket eller för lite aktiviteter. Alkohol och droger påverkar även ens mående, tankar och känslor negativt. Stäm av med dig själv och gå igenom vad som kan tänkas påverka ditt mående, och försök därefter att arbeta skyddande.



Strategier för att stå ut

- Fokusera på dina andetag. Känn dem och räkna dina andetag.
- Spänn en kroppsdel i taget, räkna långsamt till 10, slappna av och spänn nästa kroppsdel (händerna, fötterna, låren, ansiktet och så vidare).
- Uppmärksamma din omgivning, beskriv en sak som du kan se, höra, känna eller dofta.
- Ring och prata med en förälder, vän eller en hjälplinje.
- Spela ett mobilspel.
- Lyssna på musik du tycker om.
- Se en film eller serie.
- Duscha kallt eller tvätta ansiktet med kallt vatten.
Ta ett skönt bad. Måla naglarna eller lägg en ansiktsmask.
- Rita av någonting i detalj.
- Sortera någonting efter färg eller storlek – exempelvis pärlor, böcker eller pennor.
- Använd dig av 10 minuters regeln: bestäm dig för att inte skada dig själv på 10 minuter. När 10 minuter gått bestämmer du dig för att inte skada dig på 10 minuter till. Fortsätt så och sysselsätt dig under tiden.



Strategier för att få utlopp för starka känslor

- Skriv ner dina tankar och känslor på ett papper eller i en bok.
- Sätt ett plåster där du annars skulle ha skadat dig.
- Riv sönder ett papper i små, små bitar.
- Dansa till musik.
- Skrik eller slå i en kudde.

Strategier för att hantera svåra känslor

- Gör precis tvärt om. När en du känner att du vill skada dig själv, gör något mysigt och trevligt i stället.
- Lek eller kela med ditt husdjur.
- Se dig själv i spegeln och skriv en lista på saker du tycker om med dig själv. Det kan vara olika egenskaper, saker du är bra på eller gillar med din kropp.

När du tänker på att skada dig själv – gå igenom dessa punkter!

- Nu mår jag tydligen riktigt dåligt. Vad kan det bero på denna gång?
- Vad kan jag göra för att må lite bättre, just nu?
- Finns det någon jag kan prata med i stället för att skada mig själv?
- Vilken eller vilka strategier kan jag använda mig av för att stå ut?

Utdrag från SHEDOs websida (www.shedo.se)

och boken Handbok för livskämpar av Jenneteg, Tell och Beskow.

Välj strategier du kan testa om tankar på självskada dyker upp:



Hjälplinjer:

Vid en akut situation, **ring 112** och berätta att du behöver hjälp.

Mind - Självmordslinjen: 90 101

Alla dagar klockan 06.00-24.00

Mind – Föräldralinjen: 020- 85 20 00

Vardagar klockan 10.00-15.00, torsdagar klockan 19.00-21.00.

Jourhavande medmänniska: 08-702 16 80

Alla dagar 21.00-06.00.

BRIS – 116 11

Vardagar 10.00-21.00, och helger 14.00-21.00.

1177 Vårdguiden Sjukvårdsrådgivning:

1177, dygnet runt.

Websidor med chatt:

www.sjalvskadechatten.shedo.se/

måndag – torsdag, lördag – söndag klockan 20.00-22.00

Det går även att maila:

jour@shedo.se.

www.mind.se/sjalvmordslinjen

www.jourhavande-medmanniska.se/chatt/

www.bris.se

KONTAKTUPPGIFTER BUP

Ni kommunicerar enklast med oss på BUP via
1177.se Vårdguidens e-tjänster
alternativt kontaktar oss per telefon.

Sundsvall 060-18 14 02

Härnösand 0611-844 80

Sollefteå 0620 - 192 74

Örnsköldsvik 0660 - 894 40

Öppettider:

Måndag till fredag 08:00 - 16:00

Besöksadress BUP

Lasarettsvägen 21, Sundsvall

Södra Vägen 3-5, Härnösand

Lasarettsgatan 1, Sollefteå

Nygatan 56 D, Örnsköldsvik