



# Våga prata om psykisk ohälsa

Stöd och hjälp till att prata om psykisk ohälsa.

# Råd för att prata om psykisk ohälsa

Hur du kan hjälpa andra genom att våga fråga och stanna kvar i samtalet när någon mår dåligt.

## **Livet går upp och ned**

Alla hamnar vi någon gång i livet i ett skede av psykisk ohälsa. Det kan vara att vi lämnar en relation, blir av med jobbet, har det tufft hemma eller att livet inte känns hoppfullt. När vi hamnar i dessa skeden av livet är det viktigt att ha någon att prata med. Det kan vara någon vi anförtror oss till eller varför inte en främling som uppmärksammar vårt mående på stan.

Det är viktigt att vi som medmänniskor känner en trygghet och vågar fråga om någon mår dåligt samt stannar kvar, lyssnar och finns till när någon öppnar upp sig om sitt mående.

I denna broschyr får du handfasta tips kring hur du kan tänka och vilka frågor du kan ställa när en person i din närhet inte mår så bra.

# Varför ska vi prata om psykisk ohälsa?

Det finns många myter kring psykisk ohälsa och tabu som vi måste komma bort ifrån.

## **3 av 4 personer har erfarenhet av psykisk ohälsa**

Världshälsoorganisationen beräknar att redan år 2030 kommer den psykiska ohälsan stå för den största sjukdomsbördan i världen och i Sverige.


När det gäller psykiska besvär i form av ångslan, oro, ångest och sömnsvårigheter har det i Sverige skett en ökning de senaste årtiondena bland såväl barn och unga samt vuxna och äldre.

Svårare symptom av psykiska besvär kan ibland vara grund för en depression som är en allvarlig riskfaktor för självmord. Depression är det vanligaste psykiatriska tillståndet/diagnosen i Sverige.

## ***Den yttersta konsekvensen av psykisk ohälsa är självmord***

När en person mår väldigt dåligt och har ett stort lidande kan det vara svårt att se någon utväg. Det är därför viktigt att agera om man misstänker att någon har planer på att ta sitt liv. Våga fråga om självmordsplaner och hjälp personen till professionellt stöd, det finns hjälp att få.

**Din fråga kan rädda liv.**



Psykisk ohälsa är ett samlingsbegrepp för tillstånd av olika svårighetsgrad och varaktighet, där både psykiska besvär och psykiatriska tillstånd in- nefattas.

# Myter om självmord

Det förekommer en del myter om självmord som försvårar och förvirrar.

## **Väck inte den björn som sover**

Att tala om självmord innebär inte att man "väcker den björn som sover". Däremot kan det få till följd att slumrande självmordstankar kommer upp till ytan, vilket kan vara bra. Det är först när vi blir medvetna om tankarna som vi också blir medvetna om att vi behöver söka hjälp.

## **Det går aldrig att hindra en person som bestämt sig**

Mellan 85 och 90 procent av dem som gjort allvarliga självmordsförsök och överlevt avlider inte av självmord senare i livet. Man vill egentligen inte dö, utan vill bara bort från sitt lidande. Alla som står runtomkring kan förstärka skälen att leva för den som mår dåligt.

## **De som talar om självmord gör det inte**

Jo, de flesta som tar sitt liv har tidigare pratat om det. Däremot är det inte alltid som omgivningen har fångat upp budskapet. De som antyder självmordsplaner tror nämligen ofta att de är tydligare än vad de är.

## **Självmord inträffar plötsligt, utan förvarning**

De flesta självmord har en lång förhistoria. Självmordsprocessen kan pågå i flera år och inleds med självmordstankar som blir allvarligare och leder till självmordsförsök. I den långdragna processen är det möjligt att finna åtgärder för att bryta den.

## **Självmord är ett val**

Många säger att den som tar sitt liv också väljer att ta sitt liv. Men det sättet att uttrycka sig visar på liten förståelse för den svåraste utsatthet som skulle kunna drabba oss själva eller närstående. Ingen väljer att hamna i en situation som känns så outhärdlig att döden blir en utväg, lika lite som att någon väljer att få cancer.



# Att möta en person som mår dåligt

Här kommer förslag på hur du kan stötta någon i din närhet som inte mår bra.

## Våga fråga

Det enda sättet att ta reda på vad personen verkligen känner är att fråga, även om det känns svårt eller obekvämt. Agera respektfullt och bekräfta vad du hört när personen svarar. Avstå till en början ifrån att komma med råd och förslag på lösningar. Försök att hålla dig lugn, även om du själv känner dig orolig eller rädd. Fokus måste få ligga på personen som mår dåligt.

## Lyssna och ställ öppna frågor

För den som mår dåligt kan det vara till stor hjälp att få berätta om sina känslor och tankar. Försök att lyssna utan att komma med goda råd, och försök att vara så lugn det går. Ställ gärna öppna frågor som "*Hur tänker du då?*" och "*Kan du berätta mer?*".

Försök även att stå ut med att det ibland blir tyst. Att få tid att tänka och formulera sig i sin egen takt har ett värde i sig.

*Fortsättning på nästa sida*



## **Visa att du bryr dig**

Visa att du bryr dig och att du vill hjälpa. Det är inte fel att ha med dina egna känslor i samtalet. En person som mår mycket dåligt kan bli väldigt upptagen av sin egen upplevelse och glömma att det hen gör påverkar andra människor. Då är det bra att påminna om det.

## **Fråga om självmordsplaner**

Om du misstänker att personen vill ta sitt liv, fråga om personen har planer på att ta sitt liv, om personen tänkt ut ett sätt eller ett datum. Agera genast vid konkreta självmordsplaner och hjälp personen till vård, se nästa sida.

## **Sammanfatta och förmedla hopp**

Sammanfatta vad personen berättat och vad hen beslutat. Gör det gärna med personens egna ord. Som medmänniska kan du försöka ge hopp om att det kommer att kännas bättre. Visa att du är ett stöd att återvända till om tankarna kommer tillbaka. Bekräfta personens känslor, samtidigt som du ser att förändring är möjlig.

För mer information och vidare stöd gå till [www.1177.se](http://www.1177.se)

# Vård och stöd

**Om du behöver vård och stöd är det i första hand vårdcentral som du ska kontakta, om det är ett akut läge ring 112 eller en akutpsykiatrisk mottagning. Hitta din närmaste vårdcentral och akutpsykiatrisk mottagning på [www.1177.se](http://www.1177.se) eller ring 1177.**

Både för den som mår dåligt och för den som stöttar kan det vara en bra början att kontakta någon hjälplinje. Här finns någon som lyssnar och kan ge råd och stöd i hur du ska komma vidare och vart du kan vända dig om du behöver mer hjälp. Hit kan du vända dig och vara anonym.

## Hjälplinjer - behöver du någon som lyssnar?

- Kyrkan SOS Regnbågslinjen tel: 0770-55 00 10
- Minds självmordslinje tel: 90 101 eller chatt på [mind.se](http://mind.se)
- Minds föräldralinje tel: 020-85 20 00
- Minds äldrelinje tel: 020-22 22 33
- Minds Refugee line tel: 020-150 110
- Bris för barn tel: 116 111 eller chatt på [bris.se](http://bris.se)
- Jourhavande medmänniska tel: 08-702 16 80
- Digitalt samtalsstöd via telefon, video och chatt: [pratamera.nu](http://pratamera.nu)





# Våga prata om psykisk ohälsa

Vi hoppas att denna korta sammanställning var hjälpsam för dig för att ge stöd och hjälp till någon som mår dåligt.

Foldern är framtagen av verksamhet Folkhälsa som jobbar med regionala utvecklingsfrågor.

Regionhuset, 721 89 Västerås  
021-17 30 00  
folkhalsa@regionvastmanland.se  
www.regionvastmanland.se