



# Sjálfsvíg

## forvarnir og eftirfylgd

Salbjörg Bjarnadóttir  
Geðhjúkrunarfræðingur  
Verkefnisstjóri

# Sjálfsvígsforvarnarteymi



- ➔ Högni Óskarsson geðlæknir
- ➔ Salbjörg Bjarnadóttir geðhjúkrunarfræðingur
- ➔ Óttar Guðmundsson geðlæknir
- ➔ Þorgeir Magnússon sálfræðingur
- ➔ Wilhelm Norðfjörð sálfræðingur
- ➔ Ágústa Ingpórsdóttir námsráðgjafi
- ➔ Ófeigur Þorgeirsson heimilislæknir
- ➔ Sigurður Páll Pálsson geðlæknir



# Meginmarkmið

Draga úr tíðni sjálfsvíga og sjálfsvígstilrauna.

Draga úr sálfélagslegum afleiðingum eftir sjálfsvíg og sjálfsvígstilraunir.



# Frh. markmið

- ➔ Auka þekkingu á orsökum og afleiðingum með vísindalegum rannsóknum.
- ➔ Opna umræðu bæði almenna og sérhæfða.
- ➔ Styðja sem best við þau úrræði sem til eru.
- ➔ Styðja við þá sem eru að vinna að málum með fræðslu, þjálfun og handleiðslu.
- ➔ Auka við samþættingu allra kerfa.



# Tíðni

- ➔ Á 40 sek. fresti fremur einn einstaklingur sjálfsvíg í heiminum.
- ➔ Að minnsta kosti þrír einstaklingar fyrirfara sér á Íslandi í hverjum mánuði.



## → Tíðni sjálfsvíga á Íslandi

- Eftirfarandi tölur eru byggðar á skráningu Hagstofunnar á skráningu sjálfsvíga frá 1911 fram til ársins 2000



# Þróunin 1911-2000

## 1911-1940

8.6/100.000

Karlar 12.8/100.000

Konur 5.0/100.000

## 1971-2000

11.7/100.000

Karlar 18.1/100.000

Konur 5.2/100.000

# Þróun 1911-2000, aldur



## 1911-1940. Meðalaldur:

Karlar 47.9

Konur 40.7

## 1971-2000.

Karlar 39.3

Konur 48.0 ár





# ÍSLAND Í DAG

Árið 2000 sviptu 51 einstaklingur sig lífi á Íslandi, þ.e. 17.9/100.000 íbúa.

*Konur* voru 8, meðalaldur 43 ár (21-66)  
Engin þeirra undir 20 ára.

*Karlar* voru 43, meðalaldur 34 ár (15-74 ára).

Níu þeirra undir 20 ára (20.1%).



# Þróun 1911-2000; hinir mjög ungu

## 1911-1940, 19 ára og yngri.

Konur 6.6% (5 af 76 konum).

Karlar 1.1% (2 af 185 körlum)

## 1971-2000, 19 ára og yngri.

Konur 5,3% (10 af 188 konum)

Karlar 12.9% (87 af 673 körlum).

# Þróunin 1911-2000, aðferðir



	<u>1911-1940</u>	<u>1971-2000</u>
→ Lyf	2,7	11,7
→ Gös	0,4	18,2
→ Henging	12,5	28,6
→ Drukknun	48,3	12,9
→ Byssur	17,0	20,5
→ Hnífar	3,4	2,0
→ Stökk	1,1	3,6
→ Annað	4,0	2,0
→ Óvitað	10,6	0,5



# Samantekt

- ➔ Sjálfsvígum hefur fjölgað marktækt.
  - ➔ *Konur*: Tíðni óbreytt, meðalaldur hækkað
  - ➔ *Karlar*: Tíðni aukist, meðalaldur lækkað.
  - ➔ Áberandi aukning hjá körlum undir tvítugu.
  - ➔ Aðferðir mótast verulega af aðstæðum



# Áhyggjuefni

- ➔ Hvernig nær maður til áhættuhópa?
  - ➔ Hvernig greinir maður hættu?
  - ➔ Hvernig náum við til þeirra þar sem aukningin er mest, það er ungra karlmanna?
    - ➔ Þeir leita sér sjaldan læknis



# Áhættuhópar.

- Ungir karlmenn 15-25 ára.
- Fíklar.
- Geðsjúkir.
- Ungir samkynhneigðir.
- Fangar einkum í byrjun fangelsisvistar.
- Fráskildir, einmana, atvinnulausir karlmenn
- Konur 55-68.
- Eldri karlmenn í lok vinnuferils.
- Eldra fólk 85 ára og eldra.



# Þunglyndi getur verið lífshættulegt

Þunglyndi er ekki leti og ómennska

ONSDAG...

Þunglyndi tekur allan kraft  
og sýgur úr manni allan þrótt



Það er svo erfitt að lifa,  
mig langar til að fá smá frí.



Skyldi einhverjum líða  
Svona illa eins og mér.

M  
i

Það að komast á fætur  
Er kraftaverk.



# Þunglyndi hefur fylgt mannum



Júdas



Sókrates



Egill





# Þunglyndi er ekki fylgikvilli Öldrunar

Það má vera gaman að eldast

Áhugamał

Vinir



Ferðalög


Barnabörn

Starf með eldri borgurum



# Hverjir eru líklegir?

- ➔ Sjálfsvíg geta átt sér stað í öllum fjölskyldum.
- ➔ Oft er sagt að sá sem fremji sjálfsvíg tali ekki um það.
- ➔ Sá sem fremur sjálfsvíg getur hafa talað um það á ýmsan hátt.
- ➔ Sá sem fremur sjálfsvíg getur einnig hafa tekið ákvörðun einn með sjálfum sér og kemur þannig öðrum á óvörum.



# Það eru til spurningar sem hægt er að spyrja

- ➔ Finnst þér þú vera leiður, dapur eða hjálparvana?
- ➔ Finnst þér þú vera vondufur?
- ➔ Upplifir þú að þú eigir í erfiðleikum með daglegar athafnir?
- ➔ Upplifir þú að þú sért byrgði á maka, foreldrum eða börnum?
- ➔ Hvað er svona erfitt við lífið? Er eitthvað sem er jákvætt?
- ➔ Hvað þarf að breytast svo lífið sé þess virði að lifa því? Hver mun taka fyrst eftir breytingu?



# Frh. spurningar

- ➔ Hefur þú hugsað um að láta þig hverfa, eða hugsað um sjálfsvíg?
- ➔ Hefur þú einhverjar hugmyndir hvernig þú myndir fyrirfara þér?
- ➔ Hefur þú einhver plön í huga?
- ➔ Hvað hefur þú hugsað í sambandi við líðan ættmenna þinna?



# Sjálfsvígstilraunir

- Oftast fólk sem komið er í öngstræti.
- Margir þurfa á tímabundinni innlögn á geðdeild að halda.
- Mörgum nægir einnig þétt eftirfylgd á dagdeild eða göngudeild geðdeilda, heilsugæslu eða á stofu fagfólks.

# Harmleikurinn heldur áfram



- ➔ Á hverju ári eru að minnsta kosti 2500 manns sem þjást vegna sjálfsvíga náins ættingja eða vinar.
- ➔ Að minnsta kosti 150-200 manns þyrftu að fá eftirfylgd frá fagfólki og eru ekki að fá þá þjónustu sem þeir þyrftu.



# Harmleikurinn heldur áfram.

- Þegar foreldri, maki, barn eða barnabarn fremur sjálfsvíg brotnar oft sjálfsmynd aðstandenda.
- Syrgjendur kenna sér um.
- Syrgjendur einangra sig.
- Syrgjendur “Hætta” að lifa lífinu af ótta við höfnun.
- Syrgjendur hringsóla kringum spurninguna hvers vegna hann/hún.



# Hvað er framundan?

- ➔ Verið er að vinna að efla samvinnu milli heilsugæslu, félagsþjónustu, skóla, presta og lögreglu á þremur ákveðnum stöðum.
- ➔ Hjálparsíminn er 1717. Samvinnuverkefni með Rauða krossi, neyðarlínu, geðdeild LSH og Símans
- ➔ Fræðsla og ráðgjöf skipulögð fyrir þá sem vinna við hjálparsíman.
- ➔ Verið er að vinna að gerð bæklinga, auglýsinga og myndbands um áhættuþætti.





# Frh. Hvað framundan.

- ➔ Unnið er að því að efla skráningu á sjálfsvígum og sjálfsvígstilraunum.
- ➔ Verið er að vinna með samtökum 78 með mikilvægi fræðslu fyrir samkynhneigða og foreldra þeirra.
- ➔ Samstarf við Kíwanis um Lífsvísir.
- ➔ Ósk er um að fá að skanna þá sem fara í áfengismeðferð með tilliti til sjálfsvígshugsana og sjálfsvígstilrauna.



# Frh. framundan

- ➔ Við erum í samstarfi við Þjóðverja og fleiri sambandi við evrópskt verkefni “Þjóð gegn þunglyndi”.
- ➔ Sambandi við Biskupsstofu og Nýja Dögun um eftirfylgd eftir sjálfsvíg.



# Að lokum

- ➔ Verum meðvituð um okkur sjálf og nánustu fjölskyldu, vini og vinnufélaga. Njótum samverunnar.
- ➔ Hrós, bros og hvatning kostar lítið, en þú færð það margfalt til baka.
- ➔ Verum fyrirmynd fyrir börnin okkar.
- ➔ Sjáum það jákvæða í lífinu og verum með.