



LPP

Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse



**Informasjonsfilm
om
selvmordsforebygging**



LPP

Verdighet - Omsorg - Løsninger

Film om selvmordsforebygging

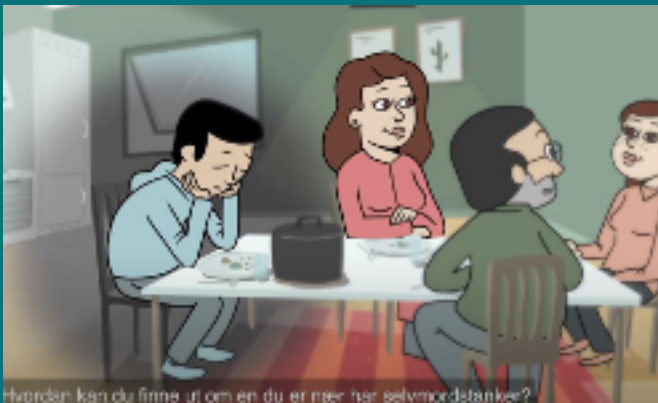
Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse har i samarbeid med psykolog, forsker og spesialrådgiver på Akershus universitetssykehus HF, Johan Siqveland, utarbeidet en informasjonsfilm om selvmordsforebygging.

I filmen går vi inn på kjente risikofaktorer, og hvor du kan henvende deg for å få hjelp dersom du oppdager at noen som står deg nær har selvmordstanker. For å nå ut til så mange som mulig har vi valgt å lage filmen på 7 forskjellige språk; norsk, engelsk, arabisk, somali og kurdisk sorani, samisk og urdu.

Filmene finner du her:

www.lpp.no/informasjonsfilm-om-selvmordsforebygging/

Årsaken til at en person får tanker om eller forsøker å ta sitt liv er ofte sammensatt. For noen er selvmordstanker knyttet til en krise eller depressiv episode, hos andre er det et langvarig og tilbakevendende problem. Det finnes mange steder å få hjelp og behandling.





LPP

Verdighet - Omsorg - Løsninger

Hvis du er bekymret for noen

Mange som er i en krise orker ikke, eller vet ikke, hvor de skal henvende seg. Enkelte har det så vanskelig at de ikke er i stand til å hjelpe seg selv. Da er det viktig at de som er i nærheten tar initiativ og snakker med vedkommende. Det å spørre noen om de har tanker om å ta sitt eget liv vil ikke gjøre det vanskeligere, det kan tvert imot bidra til å redde liv.

Hvilke tegn kan du se etter?

- symptomer på psykisk lidelse, særlig depresjon (tristhet, håpløshetsfølelse)
- sterk angst, rastløshet og/eller indre uro
- snakker om å dø eller om selvmord
- sosial tilbaketrekning
- økende bruk av rusmidler
- tidligere selvmordsforsøk

Hendelser som kan gi økt risiko for selvmord

- tap eller brudd i nær relasjon
- andre tap eller negative livshendelser (jobb, utdanning, økonomi)
- utsatt for vold eller psykiske traumer
- nylig fått diagnostisert alvorlig kroppslig sykdom





LPP

Verdighet - Omsorg - Løsninger

Hvem kan du kontakte for råd og veiledning?

Flere kommunale tjenester kan gi råd og veiledning hvis du er bekymret for om noen du kjenner har tanker om å ta sitt eget liv. Du kan kontakte:

- fastlege (dagtid)
- legevakt tlf. 116117 (ettermiddag/kveld/natt)
- helsestasjons- og skolehelsetjenesten, helsestasjon for ungdom

Se også vår nettside lpp.no/ung for flere kontaktpunkt.

