

Definitioner av begrepp inom suicidologi

Definitioner som används både i det praktiska, kliniska behandlings- och självmordspreventiva arbetet och i forskningen. Definitionerna är hämtade ur Förslag till Nationellt program för suicidprevention från NASP/Socialstyrelsen.

ANALYS AV SJÄLVMORDSPROCESS - beskrivning och bedömning av faktorer som påverkat utvecklingen av en självmordsprocess. Detta kan vara en bedömning av (akut) självmordsrisk, en mer systematisk analys i ett något lugnare skede eller en retrospektiv genomgång efter ett genomfört självmord eller självmordsförsök.

BEDÖMNING AV SJÄLVMORDSRISK - analys av självmordsprocess med fokus på risken att i en nära framtid begå självmord. Ibland avses risken under hela livet.

DÖDSTANKAR, DÖDSÖNSKNINGAR - tankar på eller önskan om att komma bort, slippa vara med, dö, exempelvis genom sjukdom eller olycksfall.

EPIDEMIOLOGI - läran om förekomst av sjukdomar och olycksfall i befolkningen samt med hänsyn tagen till exempelvis kön, ålder och andra omständigheter av betydelse för prevention och behandling.

OSÄKRA SJÄLVMORD - dödsfall för vilka tveksamhet råder om döden orsakats uppsåtligt eller inte.

PSYKISK KRIS - överväldigande påfrestningar, så att individens vanliga problemlösningsmetoder sviktar och hon får svårt att hantera situationen. Känslor av oro, depression, förtvivlan och hjälplöshet är vanliga. Desperata handlingar förekommer ibland.

RETROSPEKTIV GENOMGÅNG - försök att efter ett genomfört självmord eller självmordsförsök rekonstruera den suicidal process som förde fram till handlingen. Syftet är att vinna ökad kunskap som grund för självmordsförebyggande arbete men också att ge berörda personer möjligheter att förstå och känslomässigt bearbeta det som hänt.

SJÄLVDESTRUKTIVT BETEENDE - samlingsnamn på handlingar som medför skada eller risk för skada på personen själv såsom okontrollerat drickande, bränna sig med cigaretter, skära i kroppsdelar eller utföra självmordshandlingar.

SJÄLVFÖRVÅLLAD SKADA - skadeeffekten av självmord och självmordsförsök. Här ingår även skador efter självdestruktiva handlingar, som utförts utan avsikt att dö.

SJÄLVMORD och **SUICID** - är synonymer och används här omväxlande. Självmord innebär en medveten, uppsåtlig, självförvållad, livshotande handling som leder till döden.

SJÄLVMORDSBENÄGENHET - inställning präglad av avsikter, planer, eventuellt beslut och impulser att begå självmord.

SJÄLVMORDSBETEENDE - sammanfattande beteckning på självmordstankar, självmordsförsök och (fullbordade) självmord.

SJÄLVMORDSFÖRSÖK - livshotande eller skenbart livshotande beteende, i avsikt att sätta sitt liv på spel eller göra intryck av en sådan avsikt, men som inte leder till döden. Begreppet ”självmordsförsök” har genom åren givits flera alternativa beteckningar, som självmordshandling, ”parasuicid”, DSH, Deliberate Self-Harm ”avsiktlig självdestruktiv handling” eller ”avsiktlig självförgiftning”. Eftersom risken att avlida i fullbordat självmord är mycket förhöjd om individen tidigare gjort suicidförsök, är det viktigt att behandla en självmordshandlande patient med allvar och respekt, även i suicidterminologi, för att förhindra ett upprepande av suicidbeteendet.

SJÄLVMORDSHANDLING - självmordsförsök eller självmord.

SJÄLVMORDSKRIS - kris under vilken en människas tillgängliga problemlösningsmetoder sviktar så att självmord aktualiseras och eventuellt planeras och genomförs.

SUICIDAL KOMMUNIKATION - omfattar självmordsmeddelanden och självmordssignaler.

SJÄLVMORDSNÄRA - begreppet självmordsnära (=suicidal) används för personer som

- nyligen (inom senaste året) har gjort ett självmordsförsök
- har allvarliga självmordstankar och där självmordsrisk bedöms föreligga under den närmaste tiden framöver
- utan att ha allvarliga självmordstankar ändå bedöms vara i riskzonen för självmord på grund av omständigheterna i övrigt, t.ex. att utsättas för starkt negativa livshändelser.

SJÄLVMORDSPREVENTION - åtgärder för att förebygga självmordshandlingar.

Universell självmordsprevention: Vänder sig till sig till hela befolkningen för att öka kunskapen om symtom på psykisk ohälsa och suicidalitet samt om möjligheterna till prevention och behandling. Strategin gäller också miljöingripanden mot förekomst och lättillgänglighet av självmordsmedel.

Selektiv självmordsprevention: Vänder sig till högriskgrupper. Självmordspreventiva åtgärder mot bakomliggande problem, såsom psykiska störningar, missbruk, kroppssjukdomar, plötsliga livskriser eller ackumulerade livsproblem. Stödjande åtgärder (psykologiska, pedagogiska, sociala) till högriskgrupper med syfte att stärka människans förmåga att hantera livskriser.

Indikativ självmordsprevention: Vänder sig till högriskpersoner, t.ex. personer efter ett självmordsförsök. Strategin omfattar självmordspreventiva åtgärder riktade mot självmordsprocesser.

SJÄLVMORDSPROCESS - utvecklingen från den första allvarliga självmordstanken över eventuella självmordsförsök till (fullbordat) självmord. Termen betonar utvecklingen över tid. Den antyder också att självmorden inte bara inträffar – de har alltid en historia.

SJÄLVMORDSRISK - risken att i en nära framtid begå självmord. Ibland avses risken under hela livet.

SJÄLVMORDSSITUATION - en situation med förhöjd risk för självmordshandling, exempelvis en person med egentlig depression eller starkt upplevd kränkning, som tidigare reagerat med självmordsbenägenhet.

SJÄLVMORDSTAL - antal självmord per 100 000 invånare och år. Det kan anges för hela befolkningen eller specifikt för vissa köns- och åldersgrupper. Talet används för att eliminera inverkan av ändringar i befolkningens storlek och sammansättning vid jämförelser över tid, mellan olika befolkningar eller mellan grupper i befolkningen.

SJÄLVMORDSTANKAR - fantasier, tankar, önskningar om och impulser att begå självmord. Dessa kan utvecklas till avsikter, planer och eventuellt beslut.

SUICIDOGEN FAKTOR - en faktor som för en särskild person ökar risken för självmordshandlingar, till exempel djup depression, akut alkoholpåverkan eller hot om skilsmässa.

SUICIDOLOGI - läran om självmordstankar, självmordsförsök, självmord och självmordsprevention.

SUICIDPREVENTIV FAKTOR - en faktor som för en särskild person minskar risken för självmordshandlingar, exempelvis hopp om lösning på ett hotfullt problem, personligt stöd under skilsmässa eller antidepressiv behandling vid depressiv sjukdom.