

2021-03-18

Pandemin slår hårt på vårt psykiska välmående trots minskade självmordstal

Socialstyrelsen har idag kommit ut med preliminär statistik gällande dödsorsaker för 2020, som inte visar på en ökning av antalet självmord under andra kvartalet. Trots detta råder det ingen tvekan om att pandemin påverkar hur vi mår psykiskt. Mind ser ett ökat tryck i våra stödlinjer, framför allt bland äldre och unga vuxna. De äldre generationerna har drabbats hårt av pandemins konsekvenser med fysisk distans och ensamhet som följd. Många unga har påverkats negativt av distansundervisning, minskade sociala kontaktytor, ändrade framtidsplaner och en ökad ungdomsarbetslöshet.

Vi behöver särskilt uppmärksamma de som drabbas hårt av pandemins konsekvenser med riktade insatser; som äldre generationer, unga i samhället och de som blir arbetslösa, säger Karin Schulz, generalsekreterare Mind.

Ett sjunkande antal självmord bekräftar tidigare studier som tyder på att människor tenderar att verkligen försöka hålla i och hålla ut under större kriser i omvärlden. Det är först när den akuta krisen lagt sig och konsekvenserna blir tydliga som människor riskerar att krascha helt om de inte får det stöd och den vård som krävs.

Vi ser också i våra stödverksamheter att ett medmänskligt samtal kan rädda liv. Vi kan alla förebygga självmord genom att dela känslor och tankar med varandra. Vi behöver också uppmärksamma tidiga tecken på psykisk ohälsa hos oss själva och varandra, såsom nedstämdhet, oro och ångest, sömnbrist och andra förändrade beteenden.

- Under dessa pandemitider när vi inte ses lika ofta är det ännu viktigare att ta kontakt, räcka ut en hand och visa att man bryr sig även om man tycker att det är svårt, menar Karin Schulz.

Mind avser att ta emot 80 000 samtal i Självmordslinjen under 2021 för att minska människors psykiska lidande, men det räcker inte - för att rädda fler liv och vända utvecklingen krävs en politisk kraftsamling. Mind ser följande behov av åtgärder för att förebygga självmord:

1. Utöka resurser för ett utökat psykosocialt stöd, både till offentliga och ideella aktörer, med anledning av pandemin och säkerställ att det suicidpreventiva

perspektivet är närvarande i politiska avvägningar som rör människors socioekonomiska situation.

2. Agera systematiskt när det gäller självmordsprevention. Från att genomföra händelseanalyser vid varje fullbordat självmord till att strukturellt granska och åtgärda brister på nationell politisk nivå. Hela 233 av landets 290 kommuner saknar handlingsplaner för suicidprevention – det är viktigt att dessa nu skyndsamt kommer på plats och implementeras.
3. Ge vårdpersonal och myndighetspersoner, som möter människor med större risk att begå självmord, kunskap och verktyg för att kunna agera preventivt.
4. Förstärka stöd till elever som haft svårt att hänga med i skolan under pandemin. Fullständiga betyg från grundskolan och gymnasieskolan är den viktigaste skyddsfaktorn för barn och ungas psykiska välbefinnande.
5. Inkludera psykisk hälsa i läroplanen för att främja psykiskt välbefinnande hos barn och unga genom kunskap och färdigheter som rustar dem för livet.
6. Undersöka orsakerna till att kvinnor är överrepresenterade vad gäller behov av psykiatrisk vård, konsumtion av psykofarmaka, sjukskrivningar för psykisk ohälsa och självmordsförsök. Även unga kvinnor uppger psykosomatiska besvär i större utsträckning än unga män.

Sida 2/ 2

Kontaktpersoner:

Karin Schulz, Generalsekreterare Mind, 073-501 80 33



För psykisk hälsa