










Forebyggelse af selvmord

Selv mord er ikke en bevægelse mod døden; det er en bevægelse væk fra ulidelig smerte forårsaget af en sygdom, som bipolar lidelse, der kan blive både diagnosticeret og behandlet.

-  **Kend advarsels tegnene.** Intense følelser af tristhed, håbløshed, skam, skyld, angst eller vrede; søvnproblemer; og/eller en kombination af depressive tanker og den høje maniske energi (blandingstilstand) kan lede til selvmordstanker.
-  **Forstå (indse) dine risikofaktorer.** Der er større sandsynlighed for at selvmordstanker og- handlinger forekommer umiddelbart efter udskrivning fra hospitalet og under perioder med blandingstilstande af maniske og depressive symptomer.
-  **Stop aldrig pludseligt med at tage din medicin.** Hvis du har det som om det er tid til et skifte i medicinering, så lav en plan med din læge for at reducere risikoen for tilbagefald, bivirkninger og selvmordstanker.
-  **Fjern potentielt farlige objekter.** Hvis du oplever tanker om selvmord, så fjern eller begræns adgang til våben, mængder af medicin og andre objekter som kunne blive brugt til at gøre dig selv fortræd.
-  **Undgå isolation.** Betro dig til en tillidsfuld ven eller familiemedlem og fortæl om dine selvmordstanker. Tiltro dig deres hjælp i forbindelse med at søge behandling og forblive i sikkerhed.
-  **Samarbejd med professionelle.** Din læge kan sammensætte en handlingsplan for at adressere, lindre og forhindre yderligere selvmordstanker.
-  **Kald på hjælp.** Tilføj nummeret på en krisetelefonlinje under dine kontakter for at gøre det nemmere for dig at få fat i hjælp under selvmordsprægede episoder, og besøg din lokale skadestue, hvis du føler du er til fare for dig selv.

For mere information om dette emne, besøg Viden Center på www.isbd.org



Translated by Maj Vinberg and the
Danish Society for Affective Disorders
(ISBD Chapter)