

Til deg som tenker på om du vil leve lenger

Noen ganger er det å leve veldig vanskelig. Det kan være problemer i familielivet, med arbeid, studier, økonomi eller sykdom. Det kan være en følelse av mørke og meningsløshet på «innsiden». Fortvilelsen og håpløsheten kan bli så sterk at en får tanker om at livet ikke er verdt å leve.

Tanker og mentale forestillingsbilder

Hvis du som leser dette nå har eller har hatt tanker om selvmord, vit at dette er ganske vanlig. Det kan være tanker om «å ikke orke mer», «at verden har det bedre uten meg» eller mer konkrete tanker om ulike måter å ta sitt eget liv på. Tanker kan komme i enkelte ord eller setninger, men de kan også dukke opp som mentale bilder. Slike tanker kan oppleves skremmende og veldig ubehagelige, særlig hvis de trenger seg på, kommer stadig tilbake og fyller mye av tiden din. Det er et tegn på at du ikke har det bra slik du har det nå. Samtidig er det viktig å huske at tanker og bilder i seg selv ikke er farlige. En tanke eller et bilde er nettopp bare det, en tanke og et bilde inni deg, og det er ikke det samme som å handle på tankene. Det er mye som ligger mellom en tanke og en handling, og det kan hjelpe å bli klar over og å snakke om det vanskelige. Da kan du lettere tåle de intense tankene eller bildene, og være trygg på at det ikke betyr at du kommer til å handle. Du kan gradvis få det bedre.

Et symptom på depresjon

Tanker om selvmord kan være et symptom på depresjon. Depresjon er noe annet enn å være trist. Det er å miste håpet, gleden og kreftene, kanskje også matlysten, nattesøvn og sexlysten eller ønsket om å være sammen med andre. Depresjon farger tilværelsen grå og tankene svarte, og den indre samtalen blir selvkritisk, pessimistisk og nådeløs. På sitt verste kan den fortelle deg at selvmord er den beste løsning, for «du er jo uansett bare en belastning for de rundt deg». Da må du vite at dette er en vanlig tanke å ha når man er inne i en depresjon. Når du ikke er deprimert, vil denne tanken ikke lenger føles riktig eller sann. Depresjon er en vanlig lidelse som vil ramme hver sjette person i løpet av livet. Både samtalebehandling og medikamentell behandling kan være til god hjelp. Det er også flere grep du kan gjøre selv for å komme ut av en depresjon. Se for eksempel selvhjelpsskriv og videoer på www.kognitiv.no.

Andre grunner

Også andre psykiske lidelser, rusproblemer og alvorlig sykdom i kroppen kan gjøre at selvmordstanker kommer. Akutte kriser, som samlivsbrudd og tap av noen vi er glad i, eller langvarig smerte, og belastninger, for eksempel mobbing, avvisning og ensomhet, kan gjøre at det kjennes som om det ikke er verdt å leve lenger.

Et ønske om forandring

Et selvmordsønske er gjerne et desperat ønske om en forandring – *jeg orker ikke å ha det slik lenger, jeg orker ikke føle meg utenfor lengre, jeg orker ikke føle meg så fanget lenger - noe må skje*. Og til deg som føler det akkurat slik: Selv om du har mistet troen på at noe noensinne kan bli bedre og at noen kan hjelpe, **finn frem ditt mot og våg å snakke med noen likevel.**

Snakk med noen

Det å snakke med noen kan hjelpe deg til å sortere og til å se hvilke forandringer du trenger for å ville leve. Hvis du ikke har en du kan være fortrolig med blant dine nærmeste, snakk med fastlegen din eller en annen profesjonell hjelper. Si at du syns livet er tøft, vanskelig, krevende, uten mening eller vondt, og at du har tanker om at du ikke orker mer. Len deg til de mange som har hatt det sånn som deg, som har våget å dele det med en annen og erfart at det hjelper. For mange kan det være svært nyttig å lage en plan for de neste timene og dagene, se link for mestringsplan:

<https://www.oslouniversitetssykehus.no/4ac118/contentassets/70b79c3ff52a4a1f888958f6648d7c89/dokumenter/arbeidsark-36.pdf>.

Spør gjerne den du snakker med om å sammen lage en slik plan. Noen bruker appen «Stay alive» til å starte forandringen til et liv de vil ha.

Hjelpetelefoner og tjenester

- Ved akutt fare for selvmord – ring 113
- Legevaktsentralen, tlf 116117
- Akutteam psykisk helsevern Vinderen, tlf 22498474 mellom kl 8.00-15.30)
- Mental helse døgnåpen hjelpetelefon, tlf 116123
- Mental helse ungdom 18-36 år - hjelpechat mellom 18-21 mandag-onsdag, 18-24 torsdag til søndag
- Sidetmedord.no – chattetjeneste
- Kirkens SOS, anonym, skriftlig tjeneste på nett, melding og chat 22400040 døgnåpen
- Kors på Halsen for deg mellom 14 – 22 år (Røde Kors) 80033321