



Inför suicidpreventiva dagen den 10 september

Jämtlands län har en nedslående suicidstatistik. Ett allvarligt folkhälsoproblem som går att förebygga - Tillsammans kan vi minska risken att människor tar sitt liv!

Visa ditt stöd, delta och få ny kunskap: Program suicidpreventiva dagen 2024

Psykisk ohälsa kan vara en orsak till suicid, men exempelvis svåra livssituationer och somatisk sjukdom kan också spela in. I en nationell forskning med journalgranskning gällande samtliga invånare som tog sitt liv i Sverige under 2015 kan man läsa att: *"Nittio procent av alla individer hade haft kontakt med någon form av sjukvård inom två år före dödsfallet och under den tiden hade 80 procent haft kontakt med primärvården, 51 procent med psykiatrin och 66 procent med somatisk specialistsjukvård. Nästan 74 procent hade varit i kontakt med någon form av sjukvård inom tre månader*

före självmordet, 41 procent med psykiatrin, 50 procent med primärvården och 37 procent med somatisk specialistsjukvård. Under de fyra veckorna före dödsfallet hade cirka 60 procent varit i kontakt med någon form av sjukvård, inom 12 dagar cirka 50 procent och inom tre dagar cirka 25 procent."

Stödet och kunskapen om suicid behöver utvecklas i alla våra verksamheter. Genom att främja psykisk hälsa och genom att bli bättre på att upptäcka och ta hand om människor i riskzonen kan vi rädda liv.

Läs mer om arbetet för psykisk hälsa och suicidprevention i vårt län!

- [Suicidprevention - Region Jämtland Härjedalen \(regionjh.se\)](#)
- [Checklista – våga fråga om självmordstankar och veta vad jag gör med svaret](#)
- [Rutin vid suicidtankar och suicidhot](#)
- [Utbildningar - Region Jämtland Härjedalen \(regionjh.se\)](#)
- [Efterlevandestöd vid suicid - Region Jämtland Härjedalen \(regionjh.se\)](#)
- [Fokusvecka Psykisk hälsa - Region Jämtland Härjedalen \(regionjh.se\)](#)
Tema: Minskat stigma kring beroendesjukdomar och anhörigas situation.

Ta tempen på attityderna kring psykisk ohälsa!

Det förekommer stigmatisering kring suicid och personer med psykiatriska tillstånd vilket ökar risken för att en person inte söker hjälp. Folkhälsoenheten arbetar på uppdrag av Folkhälsomyndigheten för att minska stigma kring psykisk hälsa och suicid och ber nu om er hjälp att i en snabb enkät

Har attityderna kring psykisk ohälsa förändrats de senaste åren?

Enkäten tar ett par minuter att genomföra och är anonym.

<https://forms.office.com/e/QKZ5Z6ZsB0>