

PSYKISK LIVRÄDDNING

En andra lektion om suicidprevention för dig som tänker på självmord



Jan Beskow
Li Wikström

Suicidprevention i Väst, SPIV

... Vägen till livet

Jan och Li som skrivit detta, kände sig som två forskare. De samarbetade kring ett gemensamt problem: Lis återkommande tankar på suicid. Li bidrog med sina erfarenheter av sig själv, av hur hon tänkte och kände. Jan bidrog med sitt kunnande om att förstå suicidtankar och undvika suicid.

Vi har tillsammans skrivit broschyren - Psykisk Livräddning. En första lektion om suicidprevention för dig som tänker på självmord. Broschyren och information om hjälptelefon och andra hemsidor hittar du på: www.suicidprev.com

Detta är fortsättningen, en andra lektion för dig som tänker på självmord. Kanske känner du inte alls igen dig i texten. Kanske passar den inte just dig. Människor är så olika, tänker så olika. Gå då bara vidare, sök den hjälp som just du behöver. Sök den någon annanstans.

Suicid är ett medicinskt ord för självmord
Suicidprevention är olika sätt att förebygga suicid
Suicidalitet, är att tänka på, planera och genomföra suicid

Vägen till livet innebär att åter få vara med i mänsklig gemenskap. Det innebär att tala med vänner och anhöriga - också om att man tänker på suicid. Hur kan man tänka om detta? Det vill vi berätta om här.

©Jan Beskow och Li Wikström 2011

Visst vill jag leva

Kärleken och längtan efter närhet finns naturligt kvar även om det inte märks. Ett både och, längtan bort och längtan till livet och gemenskapen. En oförmåga att kunna känna och uppleva gemenskap, där utanförskapet är en del av suicidaliteten. Allt detta är oerhört smärtsamt. Att känna mig som ett passivt offer för yttre och inre omständigheter. Att vilja dö, men samtidigt vara rädd för att förlora kontrollen. Att impulsen ska ta över.

Att någon vill ta sitt liv är ofta svårt att förstå. Det verkar hotfullt - vi blir rädda. Ibland verkar det tvärtom i högsta grad begripligt, lätt att förstå. Konstigt att människor står ut så länge. Det här verkar svårt att få ihop.

När man är suicidal sviktar hela systemet. Man vill dö för att komma från den psykiska smärtan. Man är psykiskt döende.

Suicidaliteten framstår som en paradox: ” Att lämna livet betyder inte att du inte längre vill leva”. Många vill dö och vill leva - samtidigt. Ofta säger de: ”Visst vill jag leva – men inte så här!” Men bakom allt detta finns en stark längtan tillbaka till vanlig mänsklig gemenskap. Det är den friska delen i suicidaliteten. Även om den är dold under tjocka lager.

Självmodstankar har man inte.
Tankar är aldrig något man har.
Tänka är något man gör.
Man tänker på självmord.

Utanför

När den psykiska smärtan tar över helt, försvinner verkligheten och med den också de människor som står mig nära. Det är som om alla band som funnits där plötsligt klipps av. I smärtans innersta rum finns inga relationer, bara utanförskap och död. En smärta som är så svår att den enda möjliga lindringen just då är tanken på suicid. I smärtan försvinner också orden. Jag är ordlös. Jag kan inte förmedla mig genom ord och då inte beller ta emot hjälp genom ord. Det var genom andras ord jag förtrycktes. Det är genom egna ord jag till sist skall befrias.

Ibland finns en eller flera plågsamma upplevelser för länge sedan, som påverkat resten av livet. Ibland är det en psykisk sjukdom som är svår att hantera. Ibland är det suicidtankarna själva som är huvudproblemet, plågsammare än allt annat. Det är ett så känsligt område. Det begränsade medvetandet är så fyllt av motstridande känslor. När smärtan helt fyller det finns inte kraft till något mer.

Det centrala i suicidaliteten är känslan av att vara utanför, inte duga, att inte vara älskad, att inte kunna älska. Det kan vara helt fel. Finns där ändå.”

Gemenskap

Djupt inom mig vet jag att det finns en längtan efter närhet till dem jag älskar mest. Att ta mitt liv innebär att skära av banden till dem. Att tala om att jag vill det, samtidigt som jag absolut inte vill det, är svårt. Det kan vara en väg tillbaka, en möjlighet att lösa mina problem. Jag vet bara inte hur jag skall säga det och till vem jag ska säga det.

Suicidtankarna i sig bildar en barriär mellan dig och dina anhöriga. Andra märker att man inte är uppriktig. Relationerna tar skada. Och tystnaden för ännu längre in i ensamheten.

Det finns många skäl att inte tala med sina anhöriga. Det skulle lätt kunna gå fel, göra ont värre. Du som tänker så är värd all respekt. Det är en form av hänsyn och omsorg.

Ge ändå inte upp tanken helt. Men först måste du själv förstå vad din suicidalitet handlar om.

En viktig uppgift är att hitta tillbaka dit där kärlek och närhet finns, till dina vänner och anhöriga.

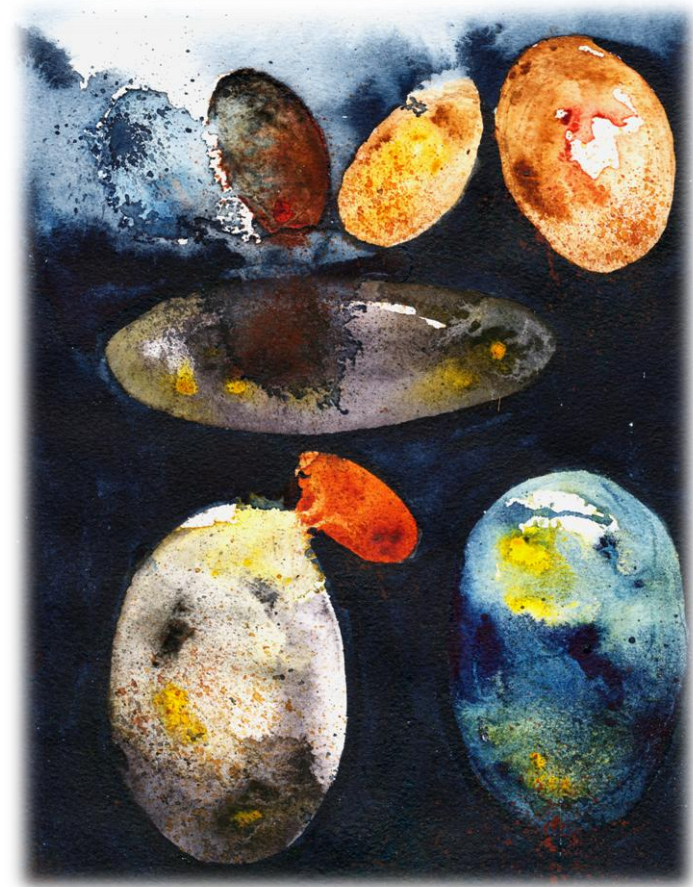
Hinder på vägen

Det finns så många hinder på vägen, tankar som gör att man inte vågar, kanske inte kan, ta nästa steg. Vi kan kalla dem *barriärer* eller *blockeringar*.

Underbetyg åt kärleken. Att vilja dö innebär inte att man vill lämna sina vänner, sin partner, sina barn, sina föräldrar, att man inte längre vill leva med dem. Men det kan lätt uppfattas så. De kan uppfatta att deras kärlek inte räcker till, ett underbetyg, en kritik. Det är sårande!

Ansvar för mitt liv. Att säga att man kommer att ta sitt liv, men inte vet när och var försätter dem i en omöjlig situation. Skall de vara vakter resten av mitt liv? Och efteråt stå där med skulden? Nej, det vill jag inte medverka till!

Livet är värdelöst. Att lämna livet betyder inte att man inte anser livet värt att leva. Men det kan lätt uppfattas så. Vad sänder det för budskap till dem som är kvar, vad betyder det för barnen?



Det går över

Suicid är den sista totala kontrollförlusten. En total kollaps i vårt inre, i vår hjärna. En situation vi inte kan hantera. Suicid är ett psykiskt kaos. Där kaoset kan vara i omgivningen, men främst inom mig själv. Ett kaos av känslor. Ett kaos av tankar. I min hjärna råder total kortslutning. Hjärnan är helt överbelastad av tankar och fullständigt utmattad. Den enda tanken som finns där just då är tanken på suicid. I hjärnan råder en inre diktatur som bara skriker - Det finns ingen annan väg, det är meningslöst, hopplöst! Då har jag svårt att hantera min livssituation och har svårt att stå emot impulserna att ta mitt liv. I en sådan situation kan det behövas väldigt lite för att få bägaren att rinna över. Kan jag då säga att det finns ett val. Kan jag då säga att jag valde att ta mitt liv. Är jag i den situationen överhuvudtaget kapabel att göra ett medvetet val eller fatta ett beslut.

Kroppen vill leva. Det bara är så. Det är den starka livsviljan som fått människan att överleva och utvecklas i årmiljoner trots alla hot.

Problem löses inte genom kroppens arbete utan genom tankens, genom problemlösning. Hjärnan måste ta tag i problemen. Men när den inte ens vet vilka problemen är eller hur de kan lösas. Eller när alla problem kommer på en gång. Då kommer den psykiska smärtan, tröttheten, utmattningen, kaos...

Ibland kommer längtan att dö, att slippa smärta, att få vila. Ibland är det en vag känsla av olust och livsleda. Ibland intensiva impulser. Suicidtankarna anfaller, demonerna går till attack. Inombords skriker en outhärdlig smärta och en outhärdlig ångest. Det är som ett klot som håller på att sprängas. Hur länge ska jag stå ut? Allt är meningslöst! Inget är positivt.

Detta är en *suicidal episod*, en kraftfull ökning av din aktiveringsnivå. Hjärtat bankar, pulsen stiger, musklerna spänner sig. Det är en uppladdning för att slåss eller fly.

Rädsla känner du när det finns något att göra. Springa från ett farligt djur. Ångest är värre, för då vet du inte vad det beror på. Du kan ingenting göra. Bara famla. Samtidigt vidgas tidsperspektivet. Skall det vara så här? Jämt? Ett sätt återstår att lindra smärtan: Att försvinna, att dö! Då bryts medvetandets ström, smärtan försvinner, det blir frid.

Det viktigaste för dig att veta om detta är: Det går över.

Det bara är så. Ingen kan leva med aktivitetsnivån på max. Man blir trött, ger upp. Ord hjälper inte under den mest akuta suicidala episoden, men detta är bra att känna till ändå.

Försök hålla fast din tidigare erfarenhet av att det går upp och ner. Kanske kan du till och med minnas vad som hjälpte dig förra gången.

Nej, jag hoppar inte!

*Det är så här mitt livlösa liv kommer att vara. Jag fixar inte mitt liv. Jag kommer aldrig att kunna fixa de mest enklaste saker. Jag kan inte ens ... så går tankarna av sig själva. Mina suicidtankar följer ett invariant tankeschema, ett negativt tankemönster. Som upplöjda fåror i hjärnan hittar de alltid samma väg. Det är som att gå på en lång brygga rakt ut i vattnet. Jag kan inte sluta tänka på suicid. Det är sant!
Men jag kan välja hur jag ska förhålla mig till mina suicidtankar. Jag kan bli ett offer. Jag kan dö. Jag kan också släppa taget och tillåta tankarna bara vara där. Inte bry mig om dem. Kapitulation. Acceptans.*

Tänk dig följande scen. En balkong på 10:e våningen i ett höghus. Du håller dig i räcket framför dig, ser uppåt, framåt. Som nästan alla känner du då överblick, styrka, frihet. Så böjer du dig framåt och ser neråt. Då känns det genast obehagligt, som om du skulle sugas ner i djupen. Plötsligt kommer tre tankar efter varandra: ”Tänk om jag trillar!” - ”Tänk om jag hoppar!” - ”Nej, det gör jag inte!”

I skiftet mellan de två första tankarna sker något viktigt. Du övergår från att vara offer (”Det bara händer”) till att vara aktör (”Du väljer själv”). Vill jag leva eller vill jag dö? Inför det valet ökar ångesten ytterligare. Men: Kan jag välja att hoppa, så kan jag också välja att låta bli! Det personliga ansvaret hjälper dig välja, hjälper dig leva.

Varefter du tar ett steg bakåt, håller dig i räcket och lugnar ner dig med tanken att någon fara faktiskt inte föreligger. Än en gång ser du ut över nejden och känner frihet, styrka och överblick. Nu känns det t o m ännu bättre än tidigare. Nu har du själv valt att leva! Nu är det *du själv* som står där, hela du, helad.

”Suguet” ner mot marken är ett livsbevarande genetiskt mönster, avsett att varna för branta klippstup och andra hot mot livet.

”Suguet” vill säga: ”Ta itu med dina problem - innan de tar itu med dig. Innan de överväldigar dig!” Detta är en av flera nyttiga funktioner av att tänka på suicid.

Exemplet visar hur lätt vi människor kan skifta sinnesstämning från att känna oss starka och fria, till att känna obehag och bli rädda. Rädda att tankarna på suicid ska ta överhanden. Att tänka på självmord har i själva verket ett överlevnadsvärde. Det ger en känsla av fortsatt kontroll. Det lugnar och ger kraft att gå vidare. Att ta sitt liv är däremot högsta graden av kontrollförlust. Det handlar nästan jämt om att vara modig, våga ta nästa steg, våga ta personligt ansvar.

... Kom igen

Någon frågade - Tror du att du kommer falla igen? - Det är lika svårt att svara på som om jag var alkoholist och om någon frågade om jag aldrig skulle dricka en droppe igen. Om jag klarar att hantera och leva med min suicidalitet det vet jag inte. Förhoppningsvis har den kunskap som jag fått genom KBT ökat förutsättningarna för att jag ska kunna leva så vanligt som möjligt, utan rädsla för mina tankar. Leva själv. Suicidtankarna och suicid - impulserna har jag kontroll på för tillfället. Men det är inte någonting som jag har lämnat bakom mig. Liksom alkoholisten måste leva på ett sätt för att hålla sig nykter, så måste också jag alltid leva i en varsambet mot mig själv.

Hoten mot självbilden är tre:

Rädsla/ångest, när du känner ett hot mot hela dig. Då behöver du trygga dig.
Nedstämdhet, efter en förlust eller vid hot om en förlust. Då behöver du trösta dig.

Kränkning, ett angrepp på din självbild: ”Tro inte du är något!” Då behöver du återupprätta dig!

Att falla igen. Ner i det svarta hålet. Med krossad självkänsla, krossad självbild. Hur hanterar man sig mot sådant?

Res dig igen. Gång på gång. Lär dig att trygga, trösta och återupprätta dig själv. Det har du stor glädje av.



Trygga dig

Grundläggande är att trygga dig. Det motverkar rädsla och ångest. Lugnet återkommer.

- Reglera andningen, slappna av, gör andningsövningar.
- Öka värmen, sätt på dig något varmt, varm filt, duscha varmt.
- Agera ut energin genom någon form av fysisk aktivitet.
- Gör allt långsamt, gå långsamt, tänk långsamt, diska långsamt.
- Koncentrera dig på detaljer, vanliga ting, små arbetsuppgifter, det minskar tankeflykten.
- Strukturera de närmaste stunderna och timmarna med tydliga målbilder.

Ta två steg tillbaka och försök förstå - *Vad lär jag mig nu av detta?* - Det kan du fråga dig mitt uppe i din ångest. Frågan gör ofta att du inte längre är uppslukad av dina problem, det är en bra metod att *distansera sig*.

- *Stanna i din känsla*, det må vara rädsla, ångest eller smärta. Erinra dig vad som hände, uppmärksamma vad som kommer fram, dvs ”gå nära trollen och se efter!”
- *Håll koll på tankestrategier* som inte fungerar, t ex att alltid fastna för det negativa, se problem i stället för möjligheter, förstora det som hänt, ta det alltför personligt, ta för stort ansvar, generalisera från denna gång till ”alltid” ”hela livet”, katastrofera d v s överdriva konsekvenserna av ett misslyckande.
- *Skriv ner* konkret och detaljerat vad som hände omkring dig och i dig under en ångestattack. Och hur du kom till rätta med den. Överlevde.

Engagera någon närstående - *Vänta* med att prata tills det värsta gått över. *Samtala långsamt* – annars är det risk att ni hetsar upp varandra. Många av övningarna ovan kan ni göra tillsammans, t ex *avslappning* och *andningsövningar*. Be om *massage* på dina spända nack- och ryggmuskler.

Trösta dig

Tröst är till för att hantera en förlust eller en hotande förlust. Stora förluster – små förluster – mönstret är detsamma.

Trygga dig. Lägg sedan till en del av detta:

- *Lägg pussel*, dvs återberätta vad som hänt, t ex kring en viktig relation. Konkret, detaljerat, yttre händelser och människors reaktioner. Lyft fram upplevelse efter upplevelse för att förstå vad som hänt.
- *Bygg broar*, dvs skilj på ”Så var det då” och ”Så är det nu”.
- Räkna med att det *tar tid att sörja*. Tänk på att det är ansträngande och tar mycket energi.
- *Engagera någon närstående* - Du har ett legitimt behov av att *berätta* vad du varit med om. Gör det! Tänk dock på att andra har större eller mindre förmåga att lyssna. Ofta behöver vi inte prata så mycket; det räcker att vara tillsammans.
- *Ta väl hand om dig*, var snäll mot dig. Bejaka ditt behov av omväxling. Promenera, skaffa goda intryck. Skriv ner några punkter som du vet och känner att just du mår bra av.



Återupprätta dig

Återupprätta för att *reparera din skadade självkänsla*. Trygga och trösta dig. Lägg sedan till något av detta:

- *Erinra dig* andra situationer, när du gjort *bra prestationer*, människor som tyckte om dig, berättelser som varit bra för ditt självförtroende, för din självbild.
- *Återgå sedan till känslan* av att vara kränkt. Vad var det som hände? Försök få upp bilder och alltmer differentierade känslor.
- Vad är det som *gör mest ont*? Vilka ord? Vilka gester?
- Finns det något som gör ont men som det ligger något i, *något du kan lära dig av*.
- Finns det något som gör ont och som är helt *oberättigat*, något du kan lämna, låta flyta bort.
- Försök förstå hur den andre tänkte och kände. Kan det finnas *andra förklaringar* än den du fastnat för?
- Känner du igen detta från tidigare situationer? Är du *speciellt känslig* för kritik?
- Vad blir nästa steg?

Engagera någon annan - *Tala med någon annan som var med* när det hände. Hur uppfattade hon situationen? Ta ev. kontakt med den person som kränkt dig och försök komma vidare?

Kan du inte själv eller med dina anhöriga förstå och hantera dina besvär av ångest, depression och kränkningsar: Sök hjälp hos läkare eller psykoterapeut.

Vänta inte för länge!

... Med hjälp av andra

Vad ska jag då göra när orden försvinner? Jag behöver inte lösa några problem just då. Då är det svårt att ta in uppmaningar som - Men tänk på det och det! - Det viktiga för mig är att någon bara är där. Att vi båda är närvarande och kanske dricker en kopp te, ser en film eller går en långsam promenad tillsammans. Även om jag då inte känner att jag kan delta i livet så har jag ändå försökt vara en stund i livets enkelhet.

I riktigt svåra stunder, när jag varit förlamad av mina suicidtankar, så har jag inte rört mig ut ur huset och många gånger inte ens upp ur sängen. Jag har en nära vän som vet hur jag känner det i svåra stunder. Ett kort sms meddelande till honom där det bara står "d.Åmoner" så vet han vad det handlar om. Jag känner då att jag har börjat upprätta en kontakt från mitt fängelse. Suicidaliteten i sig är mitt fängelse. För mig har det varit den möjlighet till räddning som jag haft i det ögonblicket, att ta kontakt och därmed bryta ensamheten. En öppning till en relation blir möjlig. En vetskap om att jag inte är ensam.

Nu återkommer vi till den inledande svåra frågan. Det kan vara av oskattbart värde för dig att tala med dina vänner och anhöriga om dina suicidtankar. Den som har påträngande suicidtankar behöver någon som förstår och kan finnas till i de svåra stunderna. Det kan vara en viktig del i läkningsprocessen, ett återvändande till ett friskt liv. *Det känns befriande när någon börjar tala.* Du gör något. Inte bara tänker. Du bygger en bro.

Kontakten kan vara just så enkel – ett sms. Eller en stunds samvaro och närhet. Men ibland vill man mer, man vill berätta, möta förståelse. Ibland går det. Ibland är det inte möjligt. Det beror på var du befinner dig i den suicidala processen och av hur mycket du själv förstår av din situation. Och på hur relationerna sett ut genom åren och hur de är just nu. Det kan variera från stund till stund.

Förutsättningar

Du måste själv vara på väg att acceptera och förstå din suicidalitet om samtalet ska fungera. Förstå:

- Att suicidtankarna gått över från att vara normala och nyttiga till att bli destruktiva, en sjukdom, som ger lidande utan mening.
- Att du behöver hjälp att förstå och hantera både bakomliggande psykiska störning som ångestsyndrom, depression eller något annat och din suicidalitet.
- Att du strävar efter att vara en aktör, som aktivt försöker bemästra den bakomliggande sjukdom och suicidaliteten.
- Att det är du ensam som tar ansvar för ditt liv, men att du behöver stöd ibland och att det kan komma situationer då du är beroende av ingripande utifrån.
- Att olika personer, dvs anhöriga, vänner, professionella kan ge olika typer av hjälp.

Samtalens innehåll

Samtalen med vänner och anhöriga medför vanligen en fördjupning i de personliga relationerna. En viktig avvägning är när i läkningsprocessen de skall komma in. En anhörig kan:

- Sätta sig in i och förstå den sjukliga (tvångsmässiga) suicidaliteten och de besvär den ställer till med.
- Förstå att deras egen roll och ansvar i suicidalitetens uppkomst ofta är mindre än de tror.
- Förstå att när du inte tänker på suicid är du ditt vanliga jag, med dina normala tankar, känslor och kompetenser samt med din vilja att leva.
- Förstå att sjuklig suicidalitet är en sjukdom som alla andra, att kärleken och längtan efter närhet finns ograverad kvar även om det inte märks just då.
- Förstå att du ibland inte orkar prata, framför allt inte om smärtsamma ting, ibland inte orkar relatera överhuvudtaget, men ändå är beroende av kontakt och närhet.
- Uppmuntra och stödja dig att förstå och hantera de suicidala angreppen, den bakomliggande sjukdomen och – *om det fortfarande är nödvändigt* – varför de en gång startade.
- Undersöka om de själva kan och vill vara en aktiv del i den individuella livräddningsplanen.
- Förstå att kontakt per telefon eller sms med någon som förstår kan vara ett enkelt men effektivt sätt att visa att den suicidala personen hör till, är en del av den mänskliga gemenskapen. Det kan vara livräddande.

Om ni kan tala med varandra och om någon vän eller anhörig kan, orkar och vill stödja dig också när du mår riktigt dåligt, ja, då kan ni tillsammans göra upp

en gemensam livräddningsplan. Berätta om de situationer som du upplevt kritiska. Tänk igenom vilken hjälp du då skulle behövt. Fundera tillsammans hur du själv och den andra kan agera för att du skall få så bra stöd som möjligt.

Det finns andra vägar, det gäller bara att finna dem! Det kan ta lång tid. Låt det få göra det. Ge inte upp! Det finns rastplatser på vägen där du kan vila dina trötta fötter. Under vandringen lär du dig mycket om dig själv och om andra!

Att finna vägar är att finna dig själv. Finna dig, som den du egentligen är, har talanger att vara. Den som du var som barn innan allt detta onda började. Den som du är på god väg att åter bli. I detta vägsökande kan dina anhöriga vara till god hjälp.