

# Krisen ökar risk för fler självmord

## UPPSALA

Coronakrisen riskerar att leda till allvarliga konsekvenser för människors mående. Men de går att förhindra – om vi agerar nu. Det menar forskare vid Uppsala universitet.

Trycket har ökat på självmordslinjen, som drivs av den ideella föreningen Mind, sedan coronapandemins utbrott. Redan i mars sökte 25 000 kontakt, jämfört med 16 000 samma månad i fjol.

Föreningen har också startat en särskild äldrelinje.

– Bara ensamheten i sig är svår. Om man inte har någon att prata med väcks en massa existentiella funderingar till liv, säger generalsekreteraren Karin Schulz.

**Vårt sociala liv**, vår ekonomi och vardagens rutiner är viktiga för att vi människor ska må bra. Nu gör coronapandemin att vardagen inte ser ut som den brukar.

– Världen har blivit mer oförutsägbar och okontrollerbar. Det kan vara ganska otäckt, säger Filip Arnberg, psykolog och programdirektör vid kunskapscentrum för

katastrofpsykiatri vid Uppsala universitet.

Coronapandemin är en för världen helt ny situation och ingen vet riktigt vad de långsiktiga konsekvenserna blir. Men det finns vissa studier, exempelvis från sars-utbrottet i Hong Kong i början av 2000-talet.

– Vi har sett att många, åtminstone tillfälligtvis, har tecken på psykisk ohälsa, i form av depressionssymtom eller ångestproblem. Det finns också vissa indikationer på att självmorden kan öka som en följd av det här, säger Filip Arnberg.

Den risken tas också upp i en artikel som publicerats i den vetenskapliga tidskriften Lancet Psychiatry. En av medförfattarna är Emily Holmes, professor i psykologi vid Uppsala universitet.

Den är baserad på två undersökningar i Storbritan-

nien, där begränsningarna är hårdare än i Sverige. De som svarade på frågorna hade redan i dag besvär som kunde kopplas till coronapandemin. Oro för nära och kära, för att själv må sämre och för att hjälpen då inte ska finnas där fanns bland svaren.

**Risken finns** att pandemin leder till svåra konsekvenser för människors psykiska hälsa, säger Emily Holmes, men understryker samtidigt att det är något vi redan nu kan motverka.

– De flesta kommer att må bra, men jag tror ändå att vi behöver ta det här på allvar. Jag vill inte skrämja läsaren och säga att självmorden definitivt kommer att öka. Vi vet att det var en ökning efter sars men det här är något som borde vara möjligt att förebygga, säger hon.

I artikeln pekar hon och de andra 23 skribenterna på behovet av fler studier. Hur påverkas människors mentala hälsa i pandemin? Vilken inverkan har medierapportering och -konsumtion? Och inte minst, den viktiga frågan om vad som faktiskt får oss att må bättre trots omständigheterna.

**En strategi behövs** också för att ta hand om särskilt utsatta grupper. Det rör sig om exempelvis äldre, barn och vuxna som utsätts för våld i hemmet eller personer som redan har eller haft psykisk ohälsa.

Även vårdpersonal, som jobbar under hård press och kan få vara med om traumatiska händelser, kan behöva extra stöd.

Behovet är stort.

– Det är akut. Det verkar som att ett vaccin kommer att ta tid och då måste vi hantera möjligheten att coronapandemin går i vågor under ett bra tag till, säger Emily Holmes.

Att agera tidigt är en uppgift för hela samhället.

– Det handlar om allt från att uppmana regeringen att satsa resurser på forskning och förebyggande åtgärder till att fråga hur grannen mår. Man kan ta hand om sig själv, sina närmaste och fundera på hur man kan hjälpa sina medmänniskor, säger Emily Holmes.



Emily Holmes, professor i psykologi vid Uppsala universitet.

FOTO: MIKAEL WALLERSTEDT

## Här finns stöd

• Det finns hjälp att få om du eller någon i din närhet mår dåligt. Är det akut – ring 112.

**Sjukvårdsrådgivning:** 1177.

**Mind äldrelinjen** (vardagar 7-19, helger 10-16): 020 22 22 33

**Mind självmordslinjen** (06-24): 90 101 eller chatt.

**Röda korsets stödtelefon under coronakrisen**

(vardagar 12-16): 0771 900 800

**Jourhavande medmänniska** (21-06): 08 702 16 80 eller chatt.

**Jourhavande präst** (17-08): Nås via 112 eller chatt.

**Barnens rätt i samhället, Bris**

(vardagar 9-12 och 14-12, helger 14-21): 116 111 eller chatt.



"Många har redan en väldig oro och ångest och får ännu mer oro över att folk omkring en ska dö, att

## Ambassadör för Hjärnkoll

UPPSALA  
**Isolering, oro och risken för smitta kan bli extra jobbig för den som redan lever med psykisk ohälsa. "Många har väldig oro och ångest", säger Ylva Larsson, ambassadör för Hjärnkoll i Uppsala län.**

Genom sitt engagemang i riksförbundet Hjärnkoll, som jobbar för ökad öppen-

het kring psykisk ohälsa, och i andra forum har Ylva Larsson kommit i kontakt med flera som i coronakrisen får tampas med stark oro.

Att behöva vara mer hemma, i ensamhet, ger mer tid till tankar och grubblerier.

– Många som redan har en väldig oro och ångest och får ännu mer oro över att folk omkring en ska dö, att de själva drabbas, att vara smit-

tad eller smitta andra, beskriver hon.

**För hennes egen del** är corona i sig ingen stor oro. Där emot märks krisen av på annat sätt. Hon lever själv med psykisk ohälsa och boendestödet som hon normalt får två gånger i veckan har inte kunnat komma som vanligt på grund av sjukdom.

De är annars ett viktigt