

NASP:s Nyhetsbrev

nummer 5 | år 2016

Psykosocial terapi minskar självskadebeteende och självmord

Anette Erlangsen har tillsammans med kollegor undersökt effekten av psykosocial terapi vid självskade- och självmordsbeteende. Studien var en multicenterstudie och 5 678 patienter med självskadebeteende fick psykosocial terapi och matchades mot 17 034 patienter med självskadebeteende, som inte fick psykosocial terapi. I begreppet självskada inkluderades såväl ytliga sårskador, där avsikten inte varit att dö genom skadan, som självmordshandlingar. Patienterna följdes upp under 1, 5, 10 och 20 år.

Psykosocial terapi resulterade i en minskad risk för självskadebeteende jämfört med ingen psykoterapi. Odds Ratio (OR) var 0,73; 95 % CI 0,65 -0,82 för episoder under första året. Vid ettårsuppföljningen fann man även att psykosocial terapi minskade självmordsförsök och fullbordade självmord, jämfört med ingen terapi, men skillnaden var inte statistiskt signifikant. De longitudinella effekterna av psykoterapibehandlingen var däremot signifikanta och statistiska analyser visade att 145 självskadeepisoder och 153 dödsfall varav 30 självmord kunde förhindras genom behandlingen.

Studien visar att psykosocial terapi minskar risken för självskadebeteende och den generella dödligheten både i det korta och långa perspektivet samt har en självmordsförebyggande effekt på lång sikt. Resultatet borde stimulera till att i ökad utsträckning använda psykosocial terapi som behandlingsform vid självskadebeteende, skriver författarna.

För att läsa hela sammanfattningen och ta del av tidigare Nyhetsbrev från NASP, besök www.ki.se/nasp/nyhetsbrev.

För att titta närmare på artiklar som refereras till i Nyhetsbrev, besök [Nyhetsbrevets läsrum](#)

Nyheter från NASP på webben

På **NASP:s webbsida** kan du se våra senaste nyheter och kalenderhändelser!

Självmordspreventivt stöd och resurser

På NASP:s sida "Få stöd" finns kontaktuppgifter till flera hjälplinjer samt råd om hur man kan hjälpa en person som befinner sig i en självmordskris. **Besök sidan här.**

Nya datum för Aktion Livräddning -VT16

I vår kommer utbildningsprojektet Aktion Livräddning till Norrtälje, Åkersberga, Vallentuna och Österåker samt till Djurgårdens, Norrmalms, Vasastans och Östermalms stadsdelar.

Läs mer om utbildningen och hur du kan anmäla dig och dina kollegor här!

MHFA Instruktörslista 2015

Nu finns en uppdaterad lista med kontaktuppgifter till aktiva instruktörer i Första hjälpen till psykisk hälsa (MHFA).

För att hitta en instruktör i ditt län, se listan här.

Självmordspreventiva utbildningar vid NASP

Besök gärna vår utbildningssida för att se vilka utbildningar vi håller i och hur du anmäler dig till dem!

Utbildningar vid NASP



BRIS stödhelger för familjer där mamma eller pappa tagit sitt liv

Bris stödhelger vänder sig till barn, unga och föräldrar i familjer där mamma eller pappa har tagit sitt liv.

Läs mer på BRIS webbsida.

Mind söker volontärer till suicidpreventiv stödlinje

Den nya stödlinjen är en vidareutveckling av Minds uppskattade webbtjänst Självmordsupplysningen. Stödlinjen erbjuder stöd dygnet runt både via chatt och telefon. **Läs mer och fyll i formuläret ifall du vill anmäla intresse för att bli volontär.**

Litteratur

Galli S. När mammas tankar ändrade färg, Utgiven av IDUS förlag, ISBN13: 9789175772622

Wasserman, D (red.) Suicide: an unnecessary death

Oxford: Oxford University Press. Second Edition. 2nd ed. 2015
ISBN: 9780198717393

Wasserman D. Depression (The Facts) 2nd Edition, omarbetad för allmänheten.

Boken har vunnit 2012 "Book Award" priset från British Medical Association Book of Science Awards 2012, for the Public Understanding of Science. Priset delas ut till den bok som panelen anser bäst stödja främjandet av allmänhetens förståelse för vetenskap.

Utgiven av Oxford University Press November 2011.
ISBN 9780199602933

Susanne Bejerot, docent i psykiatri och överläkare vid Norra Stockholms psykiatri har skrivit **Förordet till Lars Wiklunds bok Lisa – ett liv**, som handlar om hans dotters barndom, ungdom och vuxenliv som tragiskt ändades med ett självmord. **Läs mer och beställ boken här.**

Reading room 1 är tillgängligt för er alla

Varje månad läser Jerzy Wasserman, Vladimir Carli, Gergö Hadlaczky, Guo-Xin Jiang, Marcus Sokolowski, Rigmor Stain, David Titelman och Danuta Wasserman alla självmordsrelaterade artiklar, som publicerats i peer-granskade tidsskrifter. Det rör sig om cirka 300 artiklar/månad. De viktigaste och mest tillämpliga artiklarna för det självmordspreventiva arbetet inom hälso- och sjukvården och befolkningen läggs ut i **läsrummet**.

Har Du information om självmordspreventiva aktiviteter som Du vill att NASP förmedlar i nyhetsbrevet?

Mejla direkt till redaktören. Rigmor.stain@comhem.se

Ledningsgruppen: Danuta Wasserman, Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa (NASP), Gergö Hadlaczky (NASP), Gunilla Wahlén (SPES), Per Anders Rydelius (MIND)

Redaktion: Danuta Wasserman (NASP), David Titelman (NASP), Rigmor Stain, redaktör, kontaktperson mellan nätverken och NASP

[Klicka här för att läsa brevet i din webbläsare](#) | [Tipsa en vän!](#) | [Klicka här för att avregistrera din adress](#)