



Karolinska  
Institutet



# NASP:s Nyhetsbrev

nummer 13 | år 2015

## Sömnstörningar och suicidrisk

David Titelman skriver i Nyhetsbrevet om en studie av Dafna Weis och en grupp israeliska och amerikanska forskare vid the Academic College of Tel-Aviv, Jaffa, Israel, rörande inflytandet av sömnproblem, depression, kognitiva processer och självmordsbeteende. Graden av depressiva symtom, affektkontroll, grubblerier och impulsivitet samt självmordsbeteende hos 460 unga vuxna mellan 18-och 35 år bedömdes genom självskattningsinstrument. 11 % av studiedeltagarna rapporterade en kliniskt signifikant suicidrisk enligt utfallsvariablerna självmordsförsök och självmordstankar med och utan specifika självmordsplaner. Unga vuxna med signifikant suicidrisk hade en högre andel av sömnstörningar samt ångest- och depressionssymtom och en högre grad av impulsivitet och en högre alkoholkonsumtion jämfört med unga vuxna utan självmordsbeteende. Men man fann inget direkt samband mellan sömnstörningar och ökad suicidrisk. Det var snarare så att sömnstörningar var relaterat till självmordsbeteende via depression och grubblerier. Det behövs ytterligare och fördjupade studier om vilken betydelse sömnstörningar, grubblerier och affektstörningar har för utlösande av självmordsbeteende, skriver författarna.

**För att läsa hela sammanfattningen och ta del av tidigare Nyhetsbrev från NASP, besök [www.ki.se/nasp/nyhetsbrev](http://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!



### Suicidpreventiva dagen 2015

**Torsdagen den 10 september**

**ABF-huset, Sveavägen 41,  
Stockholm**

**Klockan 12.30-15.30**

**Ingen föranmälan krävs**

**Kostnadsfritt**

**Den Suicidpreventiva dagen** uppmärksammas årligen runt om i världen den 10 september. I Stockholm anordnar Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa (NASP) en halvdag med föreläsningar om suicidpreventiv forskning och erfarenheter av suicidpreventivt arbete.

**Mer information och program finns på [vår webbsida](#)**

## Självordspreventivt 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.**

## Kunskapsseminarium

**8 september kl. 13.00**

Vsevolod Rozanov, MD, PhD vid Odessa National Mechnikov University.

**Titel:** "Positive mental health - educational strategy involving young and old"

**Program och mer information om NASPs Kunskapsseminarier**



## MHFA Instruktörslista 2015

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

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

## Självordspreventiva 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**

## MIND söker volontärer till suicidpreventiv stömlinje

Den nya stömlinjen är en vidareutveckling av Minds uppskattade webbtjänst Självordsupplysningen. Stömlinjen kommer att erbjuda stöd dygnet runt både via chatt och telefon. **Läs mer och fyll i formuläret ifall du vill anmäla intresse för att bli volontär.**



## Anmäl dig till den 10:e nationella suicidpreventiva konferensen!

Den nationella konferensen gör det möjligt att uppmärksamma hur vi tillsammans kan påverka utvecklingen av ett livsfrämjande samhälle. Som medmänniskor och medaktörer har vi möjlighet att ta ett gemensamt ansvar för insatser som kan minska suicidrisken. Årets tema är "Skydd för livet - hjälp oss att bygga ett livsfrämjande samhälle".

Under konferensen har du möjlighet att utifrån intresseområde välja bland 25 seminariepass. Runt 80 föreläsare är engagerade under de två konferensdagarna.

### Information om konferensen

**Tid och plats:** 29-30 september, Conventum Kongress och Conventum Konferens i Örebro

**Arrangör:** Region Örebro med medarrangören det Mellansvenska nätverket för suicidprevention, i samverkan med Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa (NASP)

## Litteratur

### **Ringskog Vagnhammar S & Wasserman D. Första hjälpen vid självmordsrisk.**

Utgiven av Studentlitteratur, uppl 1:2, 2011  
ISBN 978-91-44-06068-2

### **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](mailto: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](#)