

# Själmordsrelaterad internetanvändning

Karolinska  
Institutet  
Region Stockholm  
Nationellt Centrum för Suicidforskning och Prevention (NASP)

- Själv mord är ett tabubelagt och stigmatiserat ämne
- Själv mord är ett komplext beteende
- Internet utgör idag den huvudsakliga arenan för alla typer av kommunikation om självmord

## Suicidkommunikation på digitala plattformar: En forskningsöversikt

Michael Westerlund & Hanna Nilsson

Statens medieråd

<https://www.statensmedierad.se/rapporter-och-analyser/material-rapporter-och-analyser/suicidkommunikation-pa-digitala-plattformar-en-forskningsoversikt>

<https://nyheter.ki.se/media/133806/download>

# Syfte

Att beskriva och exemplifiera hittillsvarande forskning om suicidkommunikation på digitala plattformar och att diskutera de fördelar och nackdelar och risker och möjligheter som forskningen inom fältet pekat ut. Tyngdpunkten i översikten ligger också på unga människors sociala kommunikation om självmordsrelaterade frågor online.

# Frågeställningar

- Vilka risker respektive möjligheter är förknippade med självmordsrelaterad internetanvändning?
- Hur kan man identifiera varningssignaler på internet?
- Finns det pågående eller genomförda insatser inom området och hur kan de i så fall utvecklas?
- Finns det områden eller personer (målgrupper som är särskilt sårbara) som bör prioriteras i en kommande nationell strategi på området psykisk hälsa och suicidprevention, och hur bör i så fall dessa personer bemötas?

# Insamling av artiklar

Två tidigare insamlingar/sammanställningar:

- Krysinska, Westerlund, Niederkrotenthaler et al. 2017;
- Westerlund & Krysinska, 2021
- Insamling av artiklar 2021 (artiklar från 2018-2021)
- Databaser: PubMed, PsycINFO, Web of Science och Sociological Abstracts
- Söktermer: *suicid\* AND (Internet or online or web or net or “new media” or digital\* or cyber\* or Twitter or virtual or computer or Facebook or “world wide web” or chat or “social forum” or blog or YouTube or Instagram)*

# Rubriker/Områden

- Studier med utgångspunkt i sökmotorers sökträffar
- Google trends och prediktion av suicid
- Självmordsförespråkande och skadligt innehåll på internet
- Unga suicidala människors användning av internet
- Suicidproblematik kopplat till internetberoende (IA) och problematiskt internetanvändande (PIU)
- Suicidkommunikation på sociala medier, diskussionsforum och chattar
- Imitationseffekter av suicidrelaterad kommunikation på sociala medier
- Suicidrelaterat krisstöd och hjälplinjer online
- Suicidrelaterad maskininlärning, screening, detektering, monitorering och prediktion

# Vilka risker respektive möjligheter är förknippade med självmordsrelaterad internetanvändning?

## • Möjligheter:

- Sociala medier är lättillgängliga 24/7
- Möjlighet till anonymitet
- Användare kan dela erfarenheter och hjälpa varandra
- Kan förhindra självmordsbeteende

## Risker:

- Ökad exponering för självmords-beteende
- Normalisering, uppmuntran eller bagatellisering av självmordsbeteende
- Destruktiva forum och gemenskaper
- Internetberoende (IA) och Problematiskt internetanvändande (PIU)

# Hur kan man identifiera varningssignaler på internet?

- Nya tekniker för tidig upptäckt, t.ex. Google Trends
- Mer effektiva suicidpreventiva insatser och program
- Maskininlärning/Algoritmer för att detektera och predicera riskfylld kommunikation om självmord
- Många studier visar på en god precision för upptäckt av suicidrisk
- Kan följas upp med proaktiva stöd- och hjälpinsatser
- Etiskt och juridiskt problematiskt

# Finns det pågående eller genomförda insatser inom området och hur kan de i så fall utvecklas?

- Utbilda webbplatsleverantörer webbplatsansvariga och användare i hur man kommunicerar säkert och balanserat om självmord på internet (t.ex. "chatsafe guidelines" )
- Förbättra rangordningen av preventiva webbplatser vid användning av sökmotorer
- Informera och utbilda kliniker och annan hälso- och sjukvårdspersonal om den potentiella effekten av skadligt internetinnehåll och kommunikation vad gäller individer i riskzonen för självmordshandlingar
- Suicidpreventiva hjälplinjer och chattar kan ge ett temporärt stöd till människor som befinner sig i en akut självmordskris, särskilt vad gäller unga sårbara individer som inte söker hjälp på annat sätt



Finns det områden eller personer som bör prioriteras i en kommande nationell strategi på området psykisk hälsa och suicidprevention, och hur bör i så fall dessa personer bemötas?

- Unga personer med hög suicidrisk använder i högre grad internet i destruktiva syften och påverkas mer av negativ exponering av skadligt innehåll än andra. De söker också mer frekvent efter potenta självmordsmetoder och undviker webbplatser som innehåller preventiv information och kommunikation.
- Suicidkluster är vanligare bland unga och att kommunikation på sociala medier kan driva spridningen av imitationsbeteende ("suicidsmitta").

# Sammanfattningsvis:

Studierna i forskningsöversikten förtydligar sammantaget den suicidrelaterade kommunikationens dubbla karaktär:

- Å ena sidan kan lättillgängligt självmordsförespråkande och mer skadligt online-innehåll både ha en normaliserande och suicid-triggande inverkan på unga sårbara individer.
- Å andra sidan har möjligheterna till självmordsförebyggande åtgärder, krisintervention och olika typer av hjälplinjer ökat markant genom den digitala utvecklingen.

# Tack!

Michael Westerlund  
michael.westerlund@ki.se