



Karolinska
Institutet

NyhetsBrevet

Nr 5, 2014. Befolkningsinriktad suicidprevention- effektiv även för män

Regionala Nätverket Stockholm/Gotland

ingsgruppen: Danuta Wasserman, Nationell prevention av suicid och prevention av psykisk ohälsa (NASP),

Gergö Hadlaczky (NASP)

Gunilla Wahlén (SPES)

Per Anders Rydelius (MIND)

ktion: Danuta Wasserman (NASP)

Birgit Frisé-Andersson (NASP)

Rigmor Stain, redaktör, kontaktperson mellan nätverken och NASP

Hej alla nätverksmedlemmar!

Sammanfattning

András Székely vid Semmelweis universitet i Budapest, Ungern rapporterar tillsammans med kollegor, och inom projektet EAAD (European Alliance Against Depression), resultaten från en befolkningsinriktad suicidpreventiv intervention som genomförts i Szolnok, en stad i sydöstra Ungern. Programmet, som bland annat innehöll kunskapshöjande moduler för allmänläkare, sjukvårdspersonal, kommunala tjänstemän och allmänhet om depressionssjukdomar och suicid, omfattade även mediabevakning och vårdunderlättande åtgärder för högriskgrupper och genomfördes under åren 2005 och 2006 och följdes upp under året 2007. Utfallet, antal självmord per 100 000 invånare (självmordstal; SM-tal) jämfördes med motsvarande antal för Ungern totalt, samt för kontrollstaden Szeged i den sydöstra regionen av Ungern. Under åren med pågående intervention, samt året efter, sjönk självmordfrekvenserna signifikant jämfört med det genomsnittliga självmordstalet för åren före interventionen ($p < 0,0076$). SM-talet, som var 31,1 per 100 000 år 2004, sjönk till 13,2 år 2005, och var 14,6 år 2006 och 12,0 år 2007. Nedgången i självmordsfrekvens i Szolnok var signifikant större än den nedgång som observerades för Ungern totalt ($p < 0,017$) och för kontrollstaden Szeged ($p < 0,0015$). Minskningen i självmordsfrekvens var lika stor bland män som bland kvinnor. Merparten av suicidpreventiva program har visats i huvudsak påverka kvinnors självmordsbeteende. Bortsett från den signifikant

suicidpreventiva effekten totalt sett i den aktuella studien, var det mest betydelsefulla resultatet av den genomförda interventionen att programmet uppenbarligen nått ut även till männen, skriver författarna.

I slutet av Nyhetsbrevet finns information om kommande aktiviteter under 2013. Tidigare Nyhetsbrev finns utlagda på NASPs hemsida [www.ki.se/suicid under fliken Vetenskapligt bibliotek](http://www.ki.se/suicid_under_fliken_Vetenskapligt_bibliotek).

[Redaktör Rigmor Stain](mailto:rigmor.stain@comhem.se) har ändrat sin e-postadress till rigmor.stain@comhem.se

Bakgrund

Det finns en hög vetenskaplig evidens för att utbildningsprogram för allmänläkare inom primärvården att diagnostisera och behandla depression minskar självmord. De inledande studierna på detta område genomfördes på Gotland i mitten av 1980-talet av den Svenska kommittén för förebyggande och behandling av depression (the Swedish Committé for the Prevention and Treatment of Depression). Utbildningsprogrammet har beskrivits i detalj av Wolfgang Rutz och övriga kommittémedlemmar i Acta Psych Scand (**1989; 70:19-26, bifogad**). Utbildningen pågick under 1983 och 1984 och de påföljande åren observerades en signifikant minskning av antalet självmord och antalet sjukskrivningar för depression på Gotland. Fortsatta svenska och internationella studier har bekräftat att ökade kunskaper om depression och suicid hos allmänläkare inom primärvården, samt ett förbättrat samarbete mellan primärvård och psykiatri, har signifikant suicidpreventiva effekter. I de flesta studier har den största effekten observerats för kvinnor. Här är sannolikt mäns erkänt sämre hjälpsökande förmåga den mest närliggande förklaringen.

På 1980-talet hade Ungern den högsta självmordsfrekvensen i världen med ett självmordstal (SM-tal) på 44,9 självmord/100 000 invånare. (Sverige hade vid samma tidpunkt ett SM-tal på 33,4). Även om SM-talet har sjunkit kraftigt sedan dess är Ungerns självmordsfrekvens bland de tio högsta i världen. År 2010 var SM-talet 24,9, och skiljde sig kraftigt åt mellan könen med ett SM-tal på 37,5 för män och 8,5 för kvinnor. I Sverige var SM-talet för män och kvinnor 26,6 respektive 10,4 år 2010.

En befolkningsinriktad suicidpreventiv intervention i Ungern

Andras Székely vid Semmelweiss University i Budapest, Ungern och hans kollegor har inom projektet för the European Alliance Against Depression (EAAD) studerat effekten av en befolkningsinriktad suicidpreventiv intervention. Interventionen, som var en utveckling av tidigare utbildningsprogram för allmänläkare i depressionssjukdomar och suicid

omfattade även tre andra samtidigt löpande och kompletterande moduler, som riktade sig till övrig vårdpersonal, personal i kommunala och sociala sektorer, media och allmänhet samt till högriskgrupper. I korthet omfattade de ingående modulerna följande:

Modul 1: Utbildning för primärvårdsläkare i diagnostik och behandling av depression samt åtgärder för ett förbättrat samarbete mellan primärvård och psykiatri.

Modul 2: Information om interventionen till professionella inom vården och olika media och genom seminarier, presskonferenser, TV-diskussioner, radiointervjuer och tidningsartiklar.

Modul 3: Workshops med undervisning för kommunala tjänstemän som lärare, sjuksköterskor, poliser, farmakologer, präster, vilka på olika sätt kommer i kontakt med deprimerade och självmordsnära personer.

Modul 4: Psykiatriska kliniker gav hjälp till högriskgrupper genom att ge högriskpatienter ett "akutkort" med information om vart man kan vända sig för att få professionell hjälp och telefonnummer till en hjälptelefonlinje (Székely et al 2013, bifogad).

Självordsfrekvenserna i två städer belägna i den sydöstra delen av Ungern, där självordsfrekvensen varit särskilt hög, studerades. Staden Szolnok med 78 881 invånare (36 214 män och 40 567 kvinnor) valdes till interventionsstad och staden Szeged med 162 586 invånare (74 754 män och 87 829 kvinnor) valdes till kontrollstad. Interventionen pågick under åren 2005 och 2006 och följdes upp under året 2007. I Ungern var arbetslöshetsfrekvensen under åren 2004, 2005 och 2006 i genomsnitt 6,9 % och motsvarande siffror för Szolnok respektive Szeged var 6,1 % i och 4,6 %.

Resultat

Under interventionsåren 2005 och 2006 samt under det uppföljande året sjönk självordsfrekvenserna i interventionsstaden signifikant jämfört med den genomsnittliga självordsfrekvensen under föregående treårsperiod dvs för åren 2002, 2003 och 2004 ($p < 0,0076$). Självordsfrekvensen sjönk från 30,1 per 100 000 invånare under år 2004 till 13,2 under 2005 (-56,1 %) och 14,6 under 2006 (-51,4 %) och 12,0 under 2007 (-60,1 %). Nedgången var signifikant för både kvinnor och män och var under åren 2005-2007 i genomsnitt 44,3 % för kvinnor och 60,5 % för män. Minskningen i självordsfrekvens i interventionsstaden var signifikant större än den som observerades för hela Ungern, där frekvensen minskade från 27,1/ 100 000 för år 2004 till 24,4 år 2007, och kontrollstaden Szeged, där frekvensen sjönk från 31,2 år 2004 till 27,6 år 2007. Man fann inget samband mellan frekvenserna för självmord och arbetslöshet .

Det skedde en signifikant ökning av antalet samtal på hjälptelefonlinjen i interventionsstaden jämfört med i kontrollstaden under interventionsperioden. Även antalet patienter till öppenvårdspsykiatri ökade, från 2 520 under året före interventionen till 3 147 (+ 24,9 %) under det första året och till 4 421 (+ 75,8 %) under det andra interventionsåret.

Forskarna fann att år 2008 och 2009, två och tre år efter att interventionen avslutats, hade självmordsfrekvensen i Szolnok återgått till samma höga nivå som före interventionen.

Slutsatser

Det mest betydelsefulla utfallet av studien var inte att interventionen resulterade i en minskning av självmorden totalt sett, utan att självmorden i lika hög utsträckning minskade både bland män som bland kvinnor. Det är möjligt att möjligheten att vara anonym på hjälptelefonlinjen kan ha bidragit till att män sökt sig till vården i högre utsträckning än vad man vanligtvis ser, skriver författarna. En annan bidragande orsak kan ha varit att den starka mediebevakningen och det publika intresset kan gett upphov till ett mer tillåtande klimat för psykiska problem även hos män. Hur den suicidpreventiva effekten skall kunna upprätthållas även efter av slutad intervention är en viktig frågeställning för framtida forskning.

Föreningen Psykisk Hälsa har bytt namn till Mind och föreningens webbstödsida för unga vuxna med psykisk ohälsa och självmordstankar har adressen www.mind.se

Man kan prata anonymt på chatten vardagar mellan 19-22 och det gäller såväl för den som mår dåligt som för oroliga anhöriga och vänner.

Man kan även maila frågor och få information om självmord och psykisk hälsa. Gå till hemsidan www.sjalvmordsupplysningen.se och läs mera.

Föreningen söker personer som kan fungera som handledare och stötta och vara bollplank till de volontärer som nu chattar med de hjälpsökande på webbstödsidan på kvällstid. Man söker personer med utbildning inom vård och omsorg och med kunskap om självmord, gärna personer som gått någon av NASPs/KIs utbildningar.

Intresserade ombuds vända sig till Marie-Louise Söderberg

070-484 0334 eller 08-34 70 65

Eller maila till marie-louise.soderberg@mind.se

Suicide Zero (fd Rescue) obs namnändring!

är en svensk organisation som arbetar för att rädda liv och minska antalet självmord. Gå in på organisationens hemsida och läs om deras målsättningar och arbete.

www.suicidezero.se

Du kan även få information direkt ifrån ordförande Ludmilla Rosengren
ludmilla@suicidezero.se

Dr Amy Wenzel, Universitetshuset i Uppsala håller regelbundet Workshops om KBT-vid självmordsnärlighet. Du kan läsa mer om dr Wenzel iden bifogade informationen samt om KBT-behandlingen på hemsidan www.kbt-centrum.se och www.kbt.nu

Konferenser under 2014

Riksföreningen PsykoterapiCentrum bjuder in till Vårkonferens fredagen den 9 maj, 9.30-16.30

på van det Nootska palatset, St Paulsgatan 21 i Stockholm.

Temat för konferensen är depression.

Mer information på hemsidan www.rpc.nu

Aktuell 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 (bifogat)**, som handlar om hans dotters barndom, ungdom och vuxenliv som tragiskt ändades med ett självmord. Även författarens egen presentation av boken har bifogats.

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 c.a 300 artiklar/månad. De viktigaste och mest intressanta läggs ut i "läsrummet". Jag har bifogat en länk till läsrummet som du kan spara bland dina bokmärken och sedan kan du besöka läsrummet när du har lust.

<http://www.mendeley.com/groups/1410773/nasp-recently-published-important-papers/papers>

Att registrera sig på Mendeley och installera detta fantastiska litteratur-dataprogram är helt gratis och du kommer direkt till sidan "Recently published important papers-NASP". De flesta artiklarna har URL och länkar direkt till PubMed, så att du kan hämta hem hela artikeln. Om du stöter på några problem så hjälper Gergö Hadlaczky och Lizzy Mårtensson på NASP dig gärna.

Har Du information som Du vill vidarebefordra inom nätverket Stockholm-Gotland eller till de övriga nätverken i suicidprevention **mejla direkt till redaktören. Observera att jag ändrat postadress till rigmor.stain@comhem.se**

Redaktör
Rigmor Stain, dr med sci, docent, NASP