
En folder om psykisk ohälsa,
framtagen av Riksförbundet
för Social och Mental Hälsa,
RSMH, med finansiellt stöd
av Folkhälsomyndigheten.

#snackapsykiskohälsa

Självskade- beteende

RSMH

RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA

Självskadebeteende är vanligast bland flickor och ungdomar, men förekommer i alla åldrar, oberoende av kön. För dig som mår psykiskt dåligt är det bra att veta att du inte är ensam. Psykiatriska diagnoser är något som ökar bland unga och utgör också en stor del av alla sjukskrivningar. Det finns inget skamligt med psykisk ohälsa, och ett första steg mot att må bättre är att våga prata om hur du mår och ta hjälp av andra.

Vad är självskadebeteende?

Självskadebeteende betyder att du försöker skada dig fysiskt genom att till exempel skära eller slå dig själv eller överdosera läkemedel. Det är ofta ett sätt att dämpa starka och svåra känslor som ilska, sorg eller förtvivlan. Det kan också vara ett sätt för den som har tomhetskänslor att känna något överhuvudtaget.

Självskadebeteende är egentligen ingen egen diagnos utan är ett tecken på att du mår psykiskt dåligt. Det är vanligt att det hänger ihop med att du samtidigt känner dig deprimerad eller har mycket ångest. Du kan ha väldigt kritiska tankar om dig själv och låg självkänsla. Självskada kan också vara ett sätt att straffa dig själv.

Många beskriver hur beteendet ger en snabb lindring av det som känns svårt. Men den blir oftast kortvarig och det är vanligt att det istället leder till skam, ångest, ensamhet och isolering. Med tiden kan det bli allt jobbigare att hantera tunga känslor på något annat sätt, och svårare för andra att hjälpa till. Därför riskerar du att i längden må ännu sämre. Självskadebeteende kan även öka risken för självmordstankar.

Så söker du hjälp

Det kan vara svårt att sluta att skada dig själv, och du kan uppleva att behovet ökar efterhand. Därför är det viktigt att du söker och får rätt hjälp på ett tidigt stadium. Det gör du enklast genom att vända dig till din vårdcentral. Om du går i skolan eller studerar finns det som alternativ även elev- respektive studenthälsa. Du kan också vända dig till en ungdomsmottagning eller Barn- och ungdomspsykiatri, BUP. Om du inte orkar själv kan du be någon hjälpa dig. På vårdcentralen får du tid hos en läkare, som ber dig berätta om din situation och hur du mår. Du kan också få svara på frågor genom att fylla i ett formulär. Om du samtidigt har andra besvär som depression eller ångest är det viktigt att du får hjälp med det också. Passa på att ställa frågor till läkaren, som i samråd med dig ska göra en bedömning av dina behov utifrån din hälsa.

Om du mår så dåligt att du inte står ut eller om du har planer på att ta ditt liv är det viktigt att söka vård omedelbart – vänta inte! Du kan då antingen ringa 112 eller kontakta en akutpsykiatrisk mottagning, som finns för både vuxna och barn.



Vilken vård kan du få?

Efter det första besöket kan du få fortsatt hjälp på vårdcentralen eller remiss till en psykiatrisk mottagning. Vanligast är att du erbjuds psykologisk behandling, vilket innebär olika former av terapi och samtalsstöd. Du får då hjälp att hantera svåra känslor liksom att förstå vilka situationer som triggar ditt beteende. Du kan också få stöd att hitta alternativa strategier att använda istället för att skada dig själv.

Om du har depression eller ångest kan du ibland även erbjudas medicin. Många blir hjälpta av läkemedel, men du har också rätt att tacka nej. De kan ge biverkningar,

vilket du ska få information om från din läkare. Fråga vilken medicin som är bäst för dig.

Annan behandling som du kan erbjudas är Fysisk aktivitet på recept, FaR. Det innebär att du får ekonomiskt bidrag för en träningsform som passar dig. Forskning visar att motion har effekt för den psykiska hälsan.

Att kombinera olika insatser är vanligt och ofta nödvändigt. Det är viktigt att du får skillnaden mellan de olika behandlingarna förklarade för dig, så att du kan vara med och besluta om vad som blir bäst. Oavsett vilken hjälp du får är det viktigt med kontinuitet och långsiktighet.

Dina rättigheter som patient

Du har rätt till god vård och ett respektfullt bemötande från de som ska hjälpa dig. Om du har klagomål är det alltid bäst att prata med din läkare, men om det inte fungerar finns det andra möjligheter. **Second opinion** betyder att en annan läkare gör en bedömning. Om det uppstår problem med kontakterna i vården kan du vända dig till **Patientnämnden**. Känner du dig felaktigt behandlad kan du göra en anmälan till **Inspektionen för vård och omsorg, IVO**.

Vad kan du göra själv?

Det kan vara bra att försöka skriva ner dina tankar och känslor. Fundera på varför du mår dåligt och vad det är som gör att du vill skada dig själv. Det är bra om du kan hitta alternativa sätt att hantera jobbiga situationer. Förningen SHEDO, som är till för att stödja dig med självskadebeteende, har tagit fram tips på saker att göra när man mår dåligt, en så kallad färdighetslista. De har även chatt, mejl och diskussionsforum om du vill ha kontakt med andra. Det finns även andra stödlinjer.

Det är också bra att se till att få struktur i vardagen och

skapa rutiner för att bryta negativa mönster. Du behöver få en bra balans mellan aktivitet och vila. Även om du inte orkar göra det du brukar, är det viktigt att göra något. Försök att:

- *Vara snäll mot dig själv och acceptera den du är.*
- *Gå utomhus varje dag, dagsljus är viktigt för sömnen.*
- *Röra på dig regelbundet, hitta en motionsform du gillar.*
- *Åta ordentligt och regelbundet.*
- *Vila och ta eventuellt hjälp av mindfulnessövningar för att slappna av.*
- *Göra något du tycker om, även om det tar emot.*
- *Undvika droger och dricka alkohol med måtta.*

Glöm heller inte bort att hålla kontakt med – och ta hjälp av – vänner och närstående. Du behöver inte kämpa och vara stark helt på egen hand. Inom Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, kan du träffa likasinnade, ta del av kamratstöd och delta i aktiviteter.

För dig som anhörig

Det är ofta en anhörig som först upptäcker när någon börjar må dåligt. Då kan man spela en viktig roll med att motivera den som har självskadebeteende att söka behandling. Det kan samtidigt vara jobbigt att se på när någon närstående far illa. Därför är det bra att ta hand om sig själv för att orka stötta. Grupper och träffar för anhöriga kan finnas inom kommunen, vården eller hos olika intresseorganisationer.

»Självskadebeteende har varit lite olika för mig. Det har varit allt från att nypa, skära, rispa på händer, fötter, naglar och nagelband. Att hetsäta. Att slå på mig själv så att jag får stora blåmärken. Det är något jag gör för att överhuvudtaget stå ut.«

MAGDALENA

#snacka psykisk ohälsa

RSMH uppmuntrar till samtal om psykisk ohälsa.
Var med i snacket du med!



Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, är en organisation som arbetar för bättre vård, mer kunskap och allas rätt till god psykisk hälsa. RSMH har funnits sedan 1967 och har tusentals medlemmar och många lokalföreningar över hela landet. Vill du bli medlem eller veta mer? Läs på www.rsmh.se eller ring vårt förbundskansli, telefon 08-120 080 40.