



[Själv mordstankar](#)

Om du har själv mordstankar ska du inte hålla det för dig själv, utan då behöver du söka hjälp. Prata med någon du har förtroende för, kontakta en stödlinje eller sök hjälp i vården. Det är vanligt att tänka på själv mord som en utväg, men de flesta agerar inte på sina tankar. Själv mordstankar ska alltid tas på allvar, oavsett vad som orsakar dem. Oftast vill man egentligen inte dö, utan behöver hjälp med att orka leva.

Den här texten riktar sig till dig som har själv mordstankar. Du som vill få råd om hur du stöttar någon med själv mordstankar kan [läsa mer här](#).

Du som är ung kan [läsa mer på UMO.se](#).

Om du mår så dåligt att du tänker att livet inte är värt att leva och har tankar eller planer på att ta ditt liv ska du inte hålla det för dig själv. Då behöver du prata med någon som du har förtroende för.

Du kan känna dig ensam i din situation, men i själva verket är det många som har tänkt och känt som du. Att sätta ord på sina tankar inför någon som lyssnar kan göra att du hittar nya sätt att se på dina problem och upptäcker nya möjligheter att lösa dem.

Du kan prata med en person som jobbar inom vården, eller med någon du känner. Det går också att kontakta någon [på en stödlinje](#). Du kan vara anonym om du vill. Du kan till exempel kontakta:

- [Bris - Barnens rätt i samhället](#). Du kan ringa eller sms:a till nummer 116 111. Du kan också mejla eller chatta.
- [Jourhavande medmänniska](#) på telefon 08-702 16 80.
- [Jourhavande präst](#) nås via telefonnummer 112. Du kan också mejla eller chatta.
- [Mind Själv mordslinjen](#), chatt via mind.se eller på telefon 90101.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du har själv mordstankar eller mår så dåligt att du har svårt att klara av vardagen. Där kan du antingen få behandling eller vägledning till vidare hjälp. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in på 1177.se](#).

Ring [telefonnummer 1177](#) om du behöver hjälp med var du kan söka vård.

Om du mår så dåligt att situationen känns outhärdlig eller om du har planer på att ta ditt liv ska du söka vård genast på en [psykiatrisk akutmottagning](#) eller ringa 112.

Genom 112 kan du få kontakt med exempelvis ambulans, polis, räddningstjänst, giftinformationscentral eller jourhavande präst. Du som inte pratar svenska kan få [hjälp med tolkning på ditt språk](#).

Du kan också ladda ner [112-appen](#) till din telefon. Där finns fler funktioner och viktiga nummer. När du ringer från appen kan den som svarar se var någonstans du är.

Vem som helst kan få problem eller hamna i situationer som känns omöjliga att ta sig ur. Då kan döden framstå som en möjlig väg bort från lidandet. Det kan exempelvis handla om besvikelse över att inte leva upp till egna eller andras förväntningar, svåra förluster eller ett misslyckande.

Det går inte alltid att förklara varför man får självmordstankar, men de är oftast en konsekvens av att man mår psykiskt dåligt på ett sätt som gör att förmågan att hitta lösningar på problem blir tillfälligt nedsatt. Då kan självmord framstå som en utväg.

Tankar på självmord kan komma i samband med att du har förlorat en person som betyder mycket för dig, till exempel vid ett dödsfall eller en separation. Självmordstankar kan också uppstå om du har förlorat din känsla av trygghet eller identitet, som till exempel om

- Du har förlorat arbetet.
- Du har blivit utsatt för mobbning.
- Du har blivit utsatt för ett övergrepp.
- Du har fått en svår sjukdom.
- Du grubblar över din könsidentitet.
- Någon du känner har tagit sitt liv.

När du sörjer eller [går igenom en kris](#) är det vanligt att känna att livet inte är värt att leva. Du kan ha skuld känslor för saker som hänt, eller känna oro för hur framtiden kommer att bli. Dina känslor är en naturlig reaktion på det du har varit med om och du kan behöva stöd av andra för att orka se att det finns ett liv efter krisen.

Om du har varit med om svåra saker kan naturliga känslor övergå [ångest](#) och [depression](#) som du behöver professionell hjälp för att hantera. Vänta inte för länge med att söka hjälp i vården om du har svår ångest eller misstänker att du är deprimerad.

Ofta hör självmordstankar ihop med en [depression](#) eller annan psykisk sjukdom. Människor som mår psykiskt bra tar ytterst sällan sitt liv. Vid [nedstämdhet](#) eller ångest kan du till exempel förlora lusten att göra roliga saker, träffa andra människor, belöna dig själv eller ta initiativ.

Du kan också få skuld känslor och känna dig misslyckad trots att du anstränger dig för att hantera ditt liv och lösa dina problem. Då kan självmord te sig som en lösning, trots att du egentligen inte vill dö utan kämpar hårdare än många andra för att leva. Du behöver aldrig skämmas över att hamna i en sådan situation, det kan hända vem som helst och det finns hjälp att få.

Ibland kan tankarna på självmord fungera som en tröst när tillvaron känns för svår att hantera. De allra flesta som tänker på självmord eller gör ett självmordsförsök hittar lösningar i livet som gör att de mår bättre.

Om du är nedstämd under en längre tid, och har tappat lusten till det du annars brukar tycka om, kan du ha fått en [depression](#). Då är det viktigt att du får behandling för den.

Att ha [ångest](#) är inte farligt och helt naturligt. Ångesten går alltid över efter ett tag, även om det inte känns så medan den pågår.

Att lära sig att känna igen en ångestreaktion och hitta olika sätt att hantera den ger så småningom en trygghet som gör att ångesten inte känns lika överväldigande och skrämmande.

Om dina tankar styr ditt beteende så att du utsätter dig för risker eller har svårt att kontrollera dina impulser är det olämpligt att dricka alkohol eller använda droger. Då kan beteendet förstärkas så att du gör saker som du annars inte skulle ha gjort. [Ångest](#), [depression](#) och [sömnproblem](#) förvärras också ofta av alkohol.

När man mår dåligt är det lätt att man glömmer bort att ta hand om sina grundläggande behov. Exempel på sådant är att [äta näringsriktig mat](#) och få tillräckligt med rörelse, vila och [sömn](#).

Att sova under dygnets mörka timmar, äta och dricka regelbundet och röra sig på ett sätt som passar en själv kan ge dig starkare motståndskraft mot ångest och jobbiga tankar.

Att be andra om hjälp kan innebära positiva förändringar som leder till att du på sikt hittar bättre strategier för att ta hand om dig själv. Du kanske behöver lära dig att hantera [stress](#), vila, sätta gränser och belöna dig själv oftare.

Dina närstående kan också behöva få konkreta råd om vad de kan göra för att hjälpa dig.

Människor som har gjort ett självmordsförsök och överlevt berättar ofta att de har lärt sig att tänka på ett nytt sätt som gör att de orkar med livets svårigheter på ett bättre sätt.

Ibland kan det vara bra att ha kontakt med andra som har liknande erfarenheter. Ett sätt kan vara att [ta kontakt med en patient- eller närståendeförening](#) eller någon av följande organisationer:

- [Suicide Zero](#) – en ideell organisation som arbetar nationellt för att minska antalet självmord.
- [Riksförbundet SPES](#), Suicidprevention och efterlevandes stöd – en organisation som drivs av personer som har förlorat en närstående i självmord.
- [MIND](#) – en ideell förening som arbetar med att ge medmänskligt stöd och att öka kunskapen kring psykisk ohälsa och självmord.
- [Bris](#), som erbjuder stödhelger för familjer där en förälder tagit sitt liv. Barn och vuxna får träffa andra i samma situation och får stöd att hantera livet, sorgen och saknaden.

Här finns en lista på organisationer som erbjuder [råd och stöd på chatt och telefon](#).

[?](#) [Ge stöd till någon som har självmordstankar](#)

[?](#) [Att hamna i kris](#)

[?](#) [Ångest](#)

[?](#) [Råd och stöd på mejl, chatt och telefon](#)

-
- ❓ [Själv mordstankar, UMO](#)
 - ❓ [Själv mordslinjen](#)
 - ❓ [Suicide zero](#)
 - ❓ [NASP - Nationellt centrum för Suicidforskning och prevention](#)

Senast uppdaterad:

2024-03-26

Redaktör:

Jenny Magnusson Österberg, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Ullakarin Nyberg, läkare, specialist i psykiatri, S:t Görans sjukhus, Stockholm

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).