

# **SJÁLFSVÍG UNGS FÓLKS OG FYRIRBYGGJANDI AÐGERÐIR.**

TILFINNINGARASKANIR BARNA.  
ÁRLEG RÁÐSTEFNA BARNA- OG UNGLINGAGEÐDEILDAR.  
10.JANÚAR 2014.

WILHELM NORÐFJÖRÐ. SÁLFRÆÐINGUR.

# Sjálfsvígisfræði.

- Guðfræði, félagsfræði, sálfræði, læknisfræði, lögfræði, hjúkrunarfræði.....



# ÞRÓUN 1911-2000.

- 1911-40: 8.6/100Þ., karlar: 12.8/100þ., konur: 5,0/100
- 1971-2000: 11,7/100Þ., karlar: 18,1/100þ., konur 5,2/100þ.
- 1911-40: MEÐALALDUR. Karlar 47,9, konur 40,7.
- 1971-2000. MEÐALALDUR. Karlar 39.3 Konur 48.

# Þróun 1911-2000:unggt fólk.

- 1911-40. 19 ára og yngri. Konur 6,6% (5 af 76 konum). Karlar 1,1%(2 af 185 körlum).
- 1971-2000. 19 ára og yngri. Konur 5,3% (10 af 188 konum). Karlar 12,9% (87 af 673 körlum).

# TÍÐNI SJÁLFSVÍGA Á ÍSLANDI.

- Árið 2000 sviptu 51 einstaklingur sig lífi á Íslandi 17,9/100þ.
- Konur voru 8 m.a. 43ár (21-66)
- Karlar voru 43 m.a. 34 ár (15-74)
- Níu þeirra undir 20 ára (um 20%)

# SJÁLFSVÍG 2009.

■ 15-20 ára	kk. 1	kvk 0
■ 21-30 ára	kk. 3	kvk 0
■ 31-40 ára	kk. 6	kvk 3
■ 41-50 ára	kk. 6	kvk 3
■ 51-60 ára	kk. 5	kvk 1
■ 61-70 ára	kk. 7	kvk 0
■ 71-80 ára	kk. 1	kvk 0
■ 81-90 ára	kk. 0	kvk 0

■ -----

■ 36 sjálfsvíg	29	7
----------------	----	---

# Þróun 1911-2000. Aðferðir.

- |             |      |              |
|-------------|------|--------------|
| ■ 1911-1940 |      | ■ 1971-2000. |
| ■ Lyf       | 2,7  | ■ 11,7       |
| ■ Gös       | 0,4  | ■ 18,2       |
| ■ Henging   | 12,5 | ■ 28.6       |
| ■ Drukknun  | 48,3 | ■ 12,9       |
| ■ Byssur.   | 17,0 | ■ 20.5       |
| ■ Hnífar.   | 3,4  | ■ 2,0        |
| ■ Stökk.    | 1,1  | ■ 3,6        |
| ■ Annað.    | 4,0  | ■ 2.0        |
| ■ Óvitað.   | 10,6 | ■ 0,5        |





# ÞRÍR MIKILVÆGIR ÁHÆTTUÞÆTTIR HJÁ UNGU FÓLKI.

- ÞUNGLYNDI.
- VÍMUEFNANEYSLA (ÁFENGI).
- SEFJUNARÞÆTTIR  
(SJÁLFSVÍGSYFIRFÆRSLA) STUNDUM  
KALLAÐ SMIT.

# AÐGERÐIR TIL AÐ TRYGGJA BETRI LÍÐAN.

- UPPELDI.
- ÍÞRÓTTIR.
- LÁGLAUNA OG FJÖLSKYLDUSTEFNA.
- HEILSURÆKT OG TÓMSTUNDIR.
- FRAMLAG OPINBERA STOFNANA.
- ENDURMENNTUN FAGFÓLKS.

# ALMENNT FYRIRBYGGJANDI AÐGERÐIR VARÐANDI SJÁLFSVÍGSATFERLI.

- KOMA Í VEG FYRIR ÞRÓUN HÆTTUÁSTANDS:  
SETJA SKÝRAR REGLUR OG TAKMARKANIR Á  
FRAMLEIÐSLU , KAUP OG SÖLU SKOTVOPNA.
- BÆTA FÉLAGSLEGT STUÐNINGSKERFI.
- TAKMARKANIR Á ÁFENGISKAUPUM.
- NÁM Í GRUNN OG FRAMHALDSSKÓLUM SEM VEITIR  
FRÆÐSLU OG LEIÐBEININGAR TIL HEILBRIGÐARA  
LÍFS.
- LYF AFGREIDD Í LITLUM SKÖMMTUM.
- REGLUR UM HVERNIG GEYMA Á SKOTVOPN Í  
LÆSTUM SKÁPUM.

# ALMENNT FYRIRBYGGJANDI AÐGERÐIR GEGN SJÁLFSVÍGSATFERLI 2.

- SETJA UPP HINDRANIR Á BRÚM OG HÁUM BYGGINGUM.
- MEÐFERÐ FYRIR ÞÁ SEM SÝNA SJÁLFSVÍGSATFERLI.

# I.A.S.P. INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR SUICIDE PREVENTION.

- STOFNAÐ Í VÍN 1960.
- VINNUR Í SAMVINNU VIÐ ALÞJÓÐA HEILBRIGÐISSTOFNUNINA (WHO).
- MEÐLIMIR OG STOFNANIR OG SAMTÖK FRÁ YFIR 60 LÖNDUM.
- BARÁTTA FYRIR FYRIRBYGGJANDI AÐGERÐUM.
- SKAPA VETTVANG FYRIR HÁSKÓLAMENN, HEILBRIGÐSSTAFSFÓLK, SÉRFRÆÐINGA, SJÁLFSBOÐALIÐA OG AÐSTANDENDUR ÞEIRRA SEM SVIPT HAFNA SIG LÍFI.
- HELDUR RÁÐSTEFNUR OG GEFUR ÚT TÍMARITID CRISIS.

# FYRIRBYGGJANDI AÐGERÐIR GEGN SJÁLFSVÍGSATFELI Í SKÓLUM.

- NREPP: NATIONAL REGISTRY OF EVIDENCE-BASED PROGRAMS AND PRACTICES.
- LIFELINES.
- SIGN OF SUICIDE (SOS).
- LANDLÆKNISEMBÆTTIÐ Í USA – 1999 CALL TO ACTON . 30Þ. SJÁLFSVÍG OG 650Þ.  
SJÁLFSVÍGSTILRAUNIR KALLA Á AÐ TEKÐ SÉ SAMEIGINLEGA Á VANDANUM MEÐ SKIPULÖGÐUM HÆTTI.
- 2001 KOM ÞJÓÐARÁÆTLUN FYRIR FYRIRBYGGJANDI AÐGERÐIR GEGN SJÁLFSVIGUM.

# FYRIRBYGGJANDI AÐGERÐIR Í SKÓLUM. 2

- SKIMUN: TIL AÐ FINNA EINSTAKLINGA Í HÆTTU. - TEENSCREEN 13-17 ÁRA OG 18-25 ÁRA.
- NÁMSKEIÐ FYRIR STARFSFÓLK. LIVING WORKS, APPLIED SUICIDE INTERVENTION SKILLS TRAINING (ASIST).
- JAFNINGJA NÁMSKEIÐ: AÐ GERA NEMANDA AÐ “HJÁLPARA”. CANADA, ÁSTRALÍA.
- HÆFNISÞJÁLFUNARNÁMSKEIÐ: AUKA HÆFNI TIL AÐ LEYSA VANDA OG HUGSA Í LAUSNUM ÞAR SEM NEMENDUR SEM SÝNA SJÁLFSVÍGSATFERLI EIGA OFT ERFITT MEÐ ÞETTA. AÐ DRAGA ÚR ÞUNGLYNDI OG VÍMUEFNA NOTKUN.
- MINDMATTERS: SKÓLAR Í ÁSTRALÍU. ÖNNUR NÁMSKEIÐ: RECONNECTIN YOUTH (RY), CARE, CAST.

# FYRIRBYGGJANDI AÐGERÐIR EFTIR SJÁLFSVÍG EÐA SJÁLFSVÍGSTILRAUN.

- MARKMIÐ: AÐSTOÐA AÐSTANDENDUR (fjölskylda, vinir, félagar) OG REYNA AÐ KOMA Í VEG FYRIR “SMIT” (keðjusjálfsvíg).
- KEÐJUSJÁLFSVÍG: SJÁLFSVÍG OG/EÐA SJÁLFSVÍGSTILRAUNIR SEM EIGA SÉR STAÐ Á SVIPUÐUM TÍMA OG SVÆÐUM OG ERU FLEIRI EN BÚAST MÁ VIÐ TÖLFRÆÐILEGA MIÐAÐ VIÐ HEILDARFJÖLDA SJÁLFSVÍGA.
- CDC , COMMUNITY PLAN FOR THE PREVENTION AND CONTAINMENT OF SUICIDE CLUSTER.



# Austurland. Höfuðborgarsvæði.

- Austurland 1984-91.
  - Aldur: 15-24 ára.
  - 17. sjálfsvíg . 14 tóku þátt.
- 
- Höfuðborgarsvæði. Sami aldur, sama tímabil.
  - 36 sjálfsvíg (3 stúlkur) 21 tóku þátt.

# FYRIRBYGGJANDI AÐGERÐIR EFTIR SJÁLFSVÍG ... 2

- SAMEIGINLEGAR HUGMYNDIR ÚR NOKKRUM KERFUM:
- 1. ÞRÓA VIÐBRAGÐSÁÆTLUN Í VIÐKOMANDI SVEITARFÉLAGI.
- 2. TILFINNINGAVIÐRUN (DEBRIEFINGS) MEÐ SÁLFRÆÐILEGRI KENNSLU (EDUCATIONAL/PSYCHOLOGICAL).
- 3. ÚTVEGA BÆÐI EINSTAKLINGS RÁÐGJÖF/MEDFERÐ OG EÐA HÓPMEÐFERÐ FYRIR JAFNINGJA (VINI , FÉLAGA).
- 4. SKIMA ÚT EINSTAKLINGA Í HÁMARKSHÆTTU.
- 5. TRYGGJA ÁREIÐANLEGA OG ÁBYRGA FJÖLMÍÐLAUMFJÖLLUN.
- 6. KOMA Á HEILBRIGÐISSTEFNU OG BATA INNAN SVEITARFÉLAGSINS TIL AÐ HINDRA SJÁLFSVÍG Í FRAMTÍÐINNI.
-

# SAMSKIPTI VIÐ FJÖLMÍÐLA.

- 1974. WERTHER-ÁHRIF.
- RÁÐLEGGINGAR FRÁ WHO: VINNA NÁIÐ MEÐ HEILBRIGÐISYFIRVÖLDUM VARÐANDI BIRTINGU STAÐREYNDA.
- SJÁLFSVÍGIÐ SÉ EKKI TÚLKAÐ T.D. SEM ÁRANGUSRÝKT EÐA LAUSN Á VANDA “ LOKSINS LAUK ÞJÁNINGUM HANS”
- KYNNA BARA RAUNVERULEGAR UPPLÝSINGAR OG EKKI Á FORSÍÐU.
- UNDIRSTRIKA ÆRAR LEIÐIR TIL LAUSNA.
- BIRTA Í LEIÐINNI UPPLÝSINGAR UM “HJÁLPARSÍMALÍNUR” OG HJÁLPARLEIÐIR Í SVEITAFELAGINU.

## FJÖLMIÐLAR: 2

- GREINA FRÁ ÁHÆTTUÞÁTTUM OG AÐVÖRUNARMERKJUM.
- ÞAÐ SEM Á EKKI AÐ GERA: EKKI BIRTA MYNDIR OG SKILABOÐ.
- EKKI GREINA NÁKVÆMLEGA FRÁ AÐFERÐINNI.
- EKKI EINFALDA ÁSTÆÐUR.
- EKKI VEGSAMA , UPPHEFJA SJÁLFSVÍGIÐ
- EKKI NOTA TRÚARLEGAR EÐA MENNINGARLEGAR STAÐALMYNDIR Í TEXTANUM.
- EKKI ÁSAKA.

# ÞJÓÐARÁÆTLANIR UM FYRIRBYGGJANDI AÐGERÐIR.

- USA: 1999, CALL TIL ACTION TO PREVENT SUICIDE 30Þ. SJÁLFSVÍG OG 650Þ. TILRAUNIR. 2001 ÞJÓÐARÁÆTLUN.
- NORÐMENN 1993.
- ÁSTRALIR 1995-99. SÉRSTÖK FYRIR UNGT FÓLK.
- FINNLAND: HÁMARK 1990 , 30 PER 100Þ.
- MARKMIÐ AÐ MINNKA SJÁLFSVÍGSTÍÐNI UM 20% FYRIR 2000.
- 2005 LÆKKAÐ UM 40%

# FYRIRBYGGJANDI AÐGERÐIR EFTIR SJÁLFSVÍG : AÐSTANDENDUR.

- EFTIRFYLGD Í EITT ÁR . SORGARRÁÐGJÖF  
OG SORGARMEDFERÐ.
- .

# SJÁLFSVÍGSFORVARNARSETUR.

- YFIRSÝN YFIR MÁLAFLOKKINN.
- RANNSÓKNIR.
- ENDURMENNTUN.
- VINNA AÐ ÞJÓÐARÁÆTLUN.
- SAMVINNA VIÐ SJÁLFSVÍGSFORVARNARSAMTÖK.