

Flera insatser kan förebygga självmord

Det går att förebygga självmord genom att begränsa tillgången till medel och metoder för suicid, behandla depression, följa upp patienter som gjort ett självmordsförsök samt genom skolbaserade insatser. Detta visar en systematisk litteraturöversikt över det senaste decenniets forskning om effekter av suicidpreventiva insatser.

Gil Zalsman och medarbetare visar att det nu finns starkt vetenskapligt stöd för suicidpreventiva insatser som begränsar tillgången till medel och metoder för suicid, speciellt reglering av smärtstillande läkemedel och åtgärder för att förhindra hopp från s.k. hot-spots. Andra verk samma förebyggande insatser är tillgången till effektiva läkemedels- och psykoterapibehandlingar och att säkerställa vårdkedjan för patienter med suicidalt beteende. Skolbaserade preventionsprogram har visat sig vara effektiva för att förebygga suicidförsök och suicidtankar.

Däremot är det vetenskapliga stödet otillräckligt för att bedöma om identifiering av personer som löper

ökad risk för suicid (s.k. screening) i primärvården och i skolan samt ansvarsfull medierapportering är effektiva självmordsförebyggande insatser. Litteraturgenomgången tyder också på att det behövs mer forskning av hög kvalitet för att kunna uttala sig om effekten på suicidrelaterade utfall av insatserna utbildning till nyckelpersoner (s.k. gatekeeper-program), internet- och telefonbaserade hjälplinjor och utbildningar till läkare inom primärvården. Författarna framhåller också att det behövs mer högkvalitativ forskning som studerar en kombination av evidensbaserade självmordsförebyggande insatser på både individ- och befolkningsnivå.

BAKGRUND OCH METOD

Syftet med den systematiska litteraturöversikten var att följa upp den forskning om suicidpreventiva insatser som publicerades mellan år 2005 och 2014. Forskarna identifierade via två databaser och andra källor totalt 1 821 studier, varav 164 inkluderades i litteraturöversikten. Totalt 18 experter granskade och bedömde det vetenskapliga stödet i de inkluderade studierna. Utfallen som ingår är suicid, suicidförsök och suicidtankar samt intermediära utfall såsom hjälpsökande beteende och identifiering av riskindivider.

Vetenskapligt stöd för effekten av olika typer av suicidpreventiva insatser på suicidrelaterade utfall (siffran i parantes anger antal studier som ingick i översikten)

	Insatser med vetenskapligt stöd	Insatser med otillräckligt vetenskapligt stöd ¹
Befolkningsinriktade insatser	Begränsning av medel och metoder (30) Skolbaserade program (11) Breda, kombinerade samhällsinsatser (5)	Utbildning av s.k. "gatekeepers" (9) Internet- och telefonhjälpplinjor (11) Informationskampanjer (5) Medierelaterade insatser (5)
Individinriktade insatser	Behandling av depression/suicidalitet - läkemedelsbehandling (27) - psykoterapi (15) - övriga behandlingsinsatser (21) Uppföljning av suicidala patienter/säkra vårdkedja (11)	Utbildning av primärvårdsläkare (3) Screening (11)

¹Här ingår insatser där a) effekten på suicidrelaterade utfall är oklar, dvs. det finns studier men de visar både positiv effekt och ingen effekt, b) det saknas studier av hög kvalitet.

MÅLGRUPP Det här bladet riktar sig till beslutsfattare och andra som arbetar med suicidprevention på nationell, regional eller lokal nivå.

REFERENS Zalsman G, Hawton K, Wasserman D, van Heeringen K, Arensman E, Sarchiapone M et al. Suicide prevention strategies revisited: 10-year systematic review. *Lancet Psychiatry*. 2016;3(7):646-659.