

Mäns självmordsnärlighet och ovilja att söka hjälp

Varje år dör omkring en miljon människor globalt genom självmord, och 10-20 gånger fler gör allvarliga självmordsförsök. Frekvensen av självmord skiljer stort mellan könen. Cirka 80 procent av dem som dör genom självmord i världen är män [1]. Proportionen är det omvända när det gäller självmordsförsök.

Det har hävdats att icke-letala och letala självmordsbeteenden är skilda entiteter, medan andra anser att det finns fler likheter än olikheter och att ett genomfört självmordsförsök öppnar vägen för nya försök och en slutlig död genom självmord [2].

En förklaring till mäns signifikant högre självmordsfrekvens är att de i stor utsträckning inte söker professionell hjälp för psykiska hälsoproblem som oro, ångest och självmordstankar. Källan till detta är den normativa maskulina rollen, som beskriver mannens identitet som bl a stoisk, modig, oberoende, stark, dominant och emotionellt kontrollerad [3]. Ett skattningsinstrument (Conformity to masculine norms inventory; CMNI) har utvecklats för att kunna bedöma i vilken utsträckning en man anpassat sig till den maskulina normen [4].

Med användning av CMNI har forskare i en metastudie av 19 453 män funnit en inners associering mellan graden av tilltro till den maskulina normen och att aktivt söka psykologisk hjälp [5].

Psykologiska autopsier har visat att omkring 90 procent av dem som suiciderat hade en psykisk sjukdom vid tillfället. Här



Rigmor Stain,
docent

● rigmor.stain@comhem.se



Danuta Wasserman,
senior professor, chef, båda Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa (NASP), Karolinska institutet, Stockholm

senior professor, chef, båda Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa (NASP), Karolinska institutet, Stockholm

finns en stor skillnad mellan könen [6]. Depression är vanligast bland kvinnor, medan beroendesjukdomar och personlighetsstörningar dominerar bland män [7]. Män söker hellre läkare för kroppsrelaterade problem än psykosociala.

En australisk forskare har i en kvalitativ undersökning intervjuat 18 män som gjort allvarliga självmordsförsök om deras livshistoria, vad som lett fram till självmordsförsöket och i vilken utsträckning männen hade sökt hjälp för sin självmordsnärlighet [8].

Av de 18 männen hade 9 gjort ett självmordsförsök, 8 hade gjort 2 självmordsförsök och 1 man hade gjort 6 självmordsförsök. Männen var mellan 23 och 66 år och av medelklass, boende i olika tätortsmiljöer, hälften hade partner och hälften var ensamstående. Lika många män som hade överdoserat läkemedel hade använt sig av våldsamma självmordsmetoder.

De bakomliggande orsakerna till männens självmordsbeteende skiljde sig åt från fall till fall och beskrevs exempelvis som arbetslöshet, förlust av närstående eller konkurs, men i inget fall nämnde männen något om nedstämdhet eller depression.

En överväldigande andel av männen avvistade medicinsk hjälp när de blivit bemötta av synsättet att emotionella besvär och självmordsbeteende var liktydigt med psykisk ohälsa. Inställningen att »döden var att föredra framför att bli avslöjad som svag och oduglig» var vanligt förekommande. Tre tydliga mönster i hjälpsökande kunde identifieras:

- Ett aktivt undvikande av vården med förklaringen att »det inte var manligt att söka hjälp», och dessutom fanns risken att den emotionella krisen felaktigt skulle bedömas som psykisk sjukdom.
- Att söka hjälp först när nöden var som störst, eftersom man ansåg »att man inte hade något att förlora».
- Att bli omhändertagen utan egen försorg för sjukhusvård före eller efter ett självmordsförsök.

Man fann att mäns hjälpsökande beteende var helt avhängigt vilket mottagande de fick av sjukvårdspersonalen. Det framgick tydligt att männen kände sig kränkta och tog kraftigt avstånd från ett bemötande som såg självmordshandlingen som en följd av depression och psykisk sjukdom.

Om männen däremot fick möta en person som respektfullt utforskade vilka sociala eller personliga tillkortakommanden som skulle kunna tänkas ligga till grund

»Källan till detta är den normativa maskulina rollen ...«

för självmordsnärligheten, stärktes männens förtroende för sjukvårdens möjligheter att hjälpa dem, vilket tycktes främja ökat hjälpsökande.

Författaren drar slutsatsen att det mottagande och den typ av vård som sjukvården erbjuder en hjälpsökande självmordsnära man direkt kommer att påverka hans vilja att söka professionell hjälp i framtiden. ○

● Potentiella bindningar eller jävsförhållanden: Inga uppgivna.

Citera som: *Läkartidningen*. 2019;116FSA7

REFERENSER

1. Preventing suicide: a global imperative. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2014.
2. Hawton K, Zahl D, Weatherall R. Suicide following deliberate self-harm: long-term follow-up of patients who presented to a general hospital. *Br J Psychiatry*. 2003;183:537-42.
3. Möller-Leimkuhler AM. Barriers to help-seeking by men: a review of sociocultural and clinical literature with particular reference to depression. *J Affect Disord*. 2002;71(1-3):1-9.
4. Mahalik JR, Locke BD, Ludlow LH, et al. Development of the conformity to masculine norms inventory. *Psychol Men Masc*. 2003;222:3-25.
5. Wong YJ, Ho MR, Wang SY, et al. Meta-analyses of the between conformity to masculine norms and mental health-related outcomes. *J Couns Psychol*. 2017;64(1):80-93.
6. Cavanagh JT, Carson AJ, Sharpe M, et al. Psychological autopsy studies of suicide: a systematic review. *Psychol Med*. 2003;33:395-405.
7. Arseneault-Lapierre G, Kim C, Turecki G. Psychiatric diagnoses in 3275 suicides: a meta-analysis. *BMC Psychiatry*. 2004;4:37.
8. Rivers J. Divers and dynamic interactions: a model of suicidal men's help seeking as it relates to health services. *Am J Mens Health*. 2018;12:150-9.

HUVUDBUDSKAP

- Den normativa maskulina rollen är en förklaring till mäns ovilja att söka professionell hjälp för självmordsnärlighet.
- Män tar avstånd från ett synsätt som sammanlänkar deras självmordsbeteende med depression och psykisk sjukdom.
- Ett bemötande med fokus på mannens personliga problem och brister ökar mannens förtroende för vården och främjar ökat hjälpsökande.