



Citatet er fra en 45-årig kvindelig interviewperson, der indgår i den kvalitative undersøgelse ved CFS.

Alkoholmisbrug og selvmordsadfærd

Af Akademisk medarbejder, cand.mag. Iben Stephensen

Det har i mange år været kendt, at et misbrug stærkt forøger risikoen for selvmordsforsøg og selvmord, hvorfor der på dette område er brug for skærpet opmærksomhed. Blandt forskere er der således generel enighed om, at alkoholmisbrugere udgør en højrisikogruppe for selvmordsadfærd.

personer med *både* et alkoholmisbrug og en psykisk lidelse i forhold til personer, der udelukkende har en alkoholdiagnose eller udelukkende har en depression. Nogle studier viser således, at mellem halvdelen og tre fjerdedele af alle alkoholmisbrugere der begår selvmord har en depressiv sindslidelse. Den førnævnte undersøgelse fra CFS viser, at en overvejende del af alkoholmisbrugerne, – såvel kvindelige som mandlige – var dobbelt-diagnostiserede på selvmordsforsøgstidspunktet. Især angst og depression var dominerende psykiske lidelser blandt selvmordsforsøgerne.

I en dansk undersøgelse fremgår det, at cirka 1/3 af de behandlingsøgende misbrugere havde forsøgt selvmord mindst én gang. En igangværende kvalitativ undersøgelse fra Center for Selvmordsforskning (CFS) om alkoholmisbrug og selvmordsadfærd viser ligeledes, at en 1/3 af de behandlingsøgende misbrugere mindst én gang har forsøgt at tage deres eget liv. Især de kvindelige misbrugere forsøger selvmord. Interviewpersonerne var alle i behandlingsforløb på Ringgården, Fyn.

Betydningen af komorbiditet

Psykiske lidelser synes at spille en markant rolle i sammenhængen mellem alkoholmisbrug og selvmordsadfærd. Man taler i den forbindelse ofte om komorbiditet (dobbeldiagnose), d.v.s. en kombination af psykiske lidelser og misbrug. Alkoholmisbrug fører hyppigt til eller ledsager en række lidelser, som for eksempel angst, depression, personlighedsforstyrrelser eller psykoser. Undersøgelser viser, at risikoen for selvmord eller selvmordsforsøg er særlig høj ved

“Mit misbrug har ødelagt mit liv. Jeg kunne ikke længere holde smerten ud, derfor forsøgte jeg at tage mit eget liv.”

Sociale risikofaktorer

Psykiske lidelser indgår således ofte i årsagskæden i forhold til selvmordsadfærd, men det vil være stærkt forenklet at hævde, at psykiske lidelser er den *eneste* årsag til selvmordsforsøg eller selvmord. Selvmordsadfærd blandt alkoholmisbrugere må ses som et komplekst fænomen,

hvor mange forskellige sociale, psykologiske og kulturelle faktorer spiller sammen.

Af andre risikofaktorer som er relateret til selvmordsadfærd blandt alkoholmisbrugere kan nævnes:

- Nuværende og langvarigt alkoholmisbrug
- Dårlige opvækstvilkår i oprindelsesfamilien
- Skilsmisse
- Dødsfald blandt de nærmeste
- Arbejdsløshed
- Selvmordsadfærd i familien



Der er en generel tendens til, at risikoen for selvmordsadfærd øges væsentligt efter langvarigt og svært alkoholmisbrug. Ydermere kan nævnes, at alkoholmisbrugere typisk forsøger eller begår selvmord i perioder, hvor de drikker intensivt. En dramatisk opvækst med alvorlige og tidlige traumer, seksuelle overgreb og social isolation er ligeledes risikofaktorer for selvmordsadfærd.

Alkoholmisbrugere kan ydermere have svært ved at håndtere og bevare tætte relationer, hvorfor misbruget kan resultere i negative, sociale begivenheder som eksempelvis skilsmisser og brudte parforhold. Disse personlige tab øger i høj grad risikoen for selvmordsadfærd. Andre sociale belastninger, som f.eks. økonomiske problemer og/eller forringet social status, såsom førtidspension, dagpenge eller kontanthjælp, er ligeledes faktorer, der er forbundet med selvmordsadfærd blandt alkoholmisbrugere.

En anden væsentlig risikofaktor er, hvis én i den nærmeste familie tidligere har forsøgt eller begået selvmord. CFS' undersøgelse viser, at en overvejende del af selvmordsforsøgerne havde forældre eller søskende, som havde forsøgt eller begået selvmord.

Udløsende faktorer

Ifølge CFS' studie er de fleste selvmordsforsøg forbundet med en psykosocial hændelse. Hos mange interviewpersoner forekommer i dagene eller ugerne før selvmordsforsøget hyppigt interpersonelle konflikter, som eksempelvis et brudt forhold. Men også afskedigelse udgør en risiko. En anden udløsende faktor for selvmordsforsøget er selve alkoholberuselsen, idet den forstærker depressive tanker og/eller selvmordstanker samt følelsen af håbløshed. Alkoholberuselsen er hæmningsløsende og kan medføre impulsive handlinger – som selvmordsforsøg. Endvidere nedsætter alkohol individets dømmekraft, således at handlingens konsekvenser ikke gennemtænkes.

CFS' undersøgelse viser, at selvmordsforsøget typisk foretages som en impulsiv handling i spirituspåvirket tilstand. Dette gør sig gældende for såvel kvinder som for mænd.



Forebyggelse

Opmærksomhed på de nævnte risikofaktorer er yderst vigtig i forhold til forebyggelse.

Det er dog vigtigt at pointere, at en person – også selvom vedkommendes liv rummer mange af de ovennævnte risikofaktorer – ikke af den grund nødvendigvis vil ende med at forsøge eller at begå selvmord. Mange mennesker er i besiddelse af en robusthed, som indebærer, at de kan møde og håndtere stress – uden at gribe til selvmordsadfærd. Diagnostiseret alkoholmisbrug er således ikke ensbetydende med selvmordsforsøg eller selvmord. Trods dette er det altid vigtigt at være opmærksom på, at denne risiko kan være til stede hos misbrugere.

Selv for erfarne behandlere kan det være vanskeligt at vurdere, hvornår en person er i risiko for at begå selvmord. Mange risikofaktorer indgår i et komplekst samspil, og enhver vurdering af selvmordsfare må derfor tage udgangspunkt i den enkeltes fortid, nutidige situation og syn på fremtiden. Med andre ord må man forsøge at danne sig et helhedsindtryk af personen og agere ud fra det.

Faktaboks

- 500.000 voksne danskere drikker mere end Sundhedsstyrelsen anbefaler
- Ca. 200.000 danskere skønnes afhængige af alkohol
- Risikoen for selvmordsforsøg er 16 gange højere for misbrugere, når der er taget højde for psykiske lidelser

(Sundhedsstyrelsen og Center for Selvmordsforskning)

"Jeg sad og kikkede ud på vandet og tænkte, nu svømmer jeg ud, til jeg ikke kan mere..."

Men det blev ved tanken, jeg ville gerne se mine børnebørn igen."

Citatet er fra en 58-årig kvindelig interviewperson, der indgår i den kvalitative undersøgelse ved CFS.

Center for Selvmordsforskning varetager forskning i selvmordsadfærd, registrering af selvmordsforsøg, vidensformidling og uddannelse.

Centret er en selvejende institution under Socialministeriet.