

Att prata om självmord med någon som har självmordstankar är farligt

- Fel! Det är superviktigt att prata med den som du misstänker har tankar eller planer på att ta sitt liv. Det ökar inte risken för att personen ska avsluta sitt liv. Tvärtom – ett sådant samtal kan förebygga självmord. För att vara ett bra stöd kan du behöva ta hjälp av andra, och kanske följa med den personen som har självmordstankar till kurator, skolsyster, vårdcentral eller annan plats för att få stöd.

En psykiskt sjuk person är farlig

Fel! Ytterst få våldsbrott är ett resultat av enbart psykisk sjukdom.

När nyhetsmedierna skildrar psykisk ohälsa finns ofta en koppling till våld i någon form. Organisationen Hjärnkolls medieanalys visar att så är fallet i nästan 40 procent av alla artiklar och inslag. Sannolikt har mediabilden betydelse för våra attityder till psykisk ohälsa. I brist på motbilder frodas rädsla och osäkerhet.

Tjejer är mer psykiskt sköra än killar

Fel! Tjejer upplever dock att det ställs högre krav på utseende, att anpassa sig, att vara tillgängliga för andra och att lyckas i skolan än vad killar gör. Tjejer och killar visar också sitt psykiska mående på olika sätt. Tjejer kanske tillåts

visa sin nedstämdhet mer än killar och söker i högre utsträckning hjälp. Hos killar kan det finnas ett större tabu kring att prata om sina känslor, vilket kan bidra till en uppfattning om att killar är starkare och mår bättre.

**Det är lätt att se om någon har en ätstörning
eftersom de kommer att vara mycket
underviktiga**

Fel! Du kan inte se om någon har drabbats av en
ätstörning. En person som drabbats kan vara
underviktig, normalviktig, eller överviktig.

Cirka 20 % av alla barn i världen lider av psykisk ohälsa

Rätt! Idag lever drygt 20 % av alla barn i världen med någon typ av psykisk ohälsa – alltifrån ångest och depression till ätstörningar och schizofreni. Samtidigt är tillgången till behandling väldigt begränsad i många länder, vilket ökar risken för bland annat drogberoende, självskadebeteende och självmord i vuxen ålder.

Fler än 800 000 människor begår självmord varje år

Rätt! En av de mest skrämmande siffrorna av dem alla är den globala självmordsstatistiken. Varje år tar över 800 000 människor sitt eget liv, vilket gör självmord till den näst vanligaste dödsorsaken bland personer mellan 15-29 år. Samtidigt finns det indikationer på att siffran för antalet självmordsförsök är hela 20 gånger större.

De största orsakerna till självmord är alkoholproblem och psykisk ohälsa.

Den psykiska ohälsan bland skolungdomar i Sverige har dubblerats de senaste tre decennierna

Rätt! Den psykiska ohälsan bland skolungdomar i Sverige har ökat med skrämmande siffror under de senaste trettio åren. År 1985/1986 uppgav omkring 29 % av alla flickor och 15 % av alla pojkar i 15-årsåldern att de upplevt psykiska besvär minst två gånger under de senaste sex månaderna. År 2013/2014 var siffrorna uppe i hela 57 % för flickorna och 30 % för pojkarna, vilket alltså är en ökning med omkring 100 % för bägge könen.