

Lífið eða dauðann?

Geðrækt í gulum september

Valið er einfalt í huga okkar flestra. Hundruð einstaklinga glíma samt við þessa spurningu af dauðans alvöru daglega hér á landi. Sum hafa gert það allt frá bernskuárum, en hjá flestum leitar spurningin fyrst á hugann í kjölfar áfalla eða andstreymis í lífinu. Á það einkum við hjá þeim sem veikjast af alvarlegu þunglyndi með tilheyrandi vonleysi og skömm, skömm sem oft er lítil eða engin réttlætning fyrir. Sjúkleg sektarkennd er iðulega til staðar hjá þeim sem gera alvarlega atlögu að lífi sínu og sú hugsun að sjálfsvígð létti byrðar annarra sem standa þeim nærri. Það á nær aldrei við, enda fátt þungbærara aðstandendum en sjálfsvíg ástvinar. Uppgjafarhugsanir eru einnig algengar hjá einstaklingum sem glíma við alvarlega fíkn, þar með talið spílaþífn, og hjá jaðarsettum einstaklingum. Þar kyndir flókin félagsleg staða og saga um áföll gjarnan undir vanlíðan og sú hugsun, að allir eða nær allir séu búnir að gefast upp á einstaklingnum og öll sund lokuð. Hjá öðrum geta hugsanir um að enda lífið fyrst leitað á hugann eftir höfnun í ástum, einelti í skóla eða ónærgætna framkomu yfirmanna eða samstarfsfólks á vinnustað. *Aðgát skal höfð í nærveru sálar.* Þótt þunginn í uppgjöfinni sé ekki alltaf eins mikill við þær aðstæður, getur hugsunin magnast og leitt til alvarlegrar sjálfsvígstilraunar, ekki síst ef einstaklingurinn sekkur í djúpa geðlægd í kjölfarið eða ef hvatvísi vex vegna notkunar áfengis eða annarra vímuefna. Ef illvíg þráhyggja eða ranghugmyndir þróast getur það vegið hratt að rötum okkar eðlislæga vilja til að lifa, en meirihluti þeirra sem gera alvarlega sjálfsvígstilraun og lifa af eru raunar þakklát fyrir að vera á lífi nokkrum dögum síðar.

Á þessari öld var fjöldi sjálfsvíga mestur hér á landi aldamótaárið 2000 eða 50, og nýgengið, tíðni á hverja 100.000 íbúa, hæst, 17,9.¹ Á tímabilinu 2000-2024 var meðaltíðnin þó nokkuð lægri, en það, eða 11,8/100.000.¹ Breytileiki í fjölda sjálfsvíga milli ára er viðbúinn vegna þess hve þjóðin er fámenn. Frá 2015 til 2024 hafa sjálfsvígir verið 34 til 48 á ári en meðalnýgengið verið aðeins lægra, eða 11,3/100.000 íbúa.¹ Líkt og á hinum Norðurlöndunum er tíðni sjálfsvíga á tímabilinu 2000-2024 þrefalt hærri meðal karla, 17,8/100.000, en kvenna, 5,7/100.000.¹ Á síðasta áratug hafa fáar íslenskar rannsóknir verið

birtar á sjálfsvígum, aðdraganda þeirra, aðferðum, áhættuþáttum og verndandi þáttum þrátt fyrir að aðgerðaáætlun um forvarnir gegn sjálfsvígum hafi verið samþykkt á Alþingi árið 2018. Þær fáu rannsóknir sem hafa birst fjalla að mestu um árin frá aldamótum til ársins 2018.^{2,3,4}

Það var því stórt skref til að bæta úr þessum skorti á gögnum og rannsóknum á þeim þegar styrkumsókn þriggja innlendra háskóla, HA, HÍ og HR, í samstarfi við Landspítala og Embætti landlæknis, hlaut fyrir rúmu ári 80 milljóna styrk frá verkefninu *Samstarf háskóla* til að stofna til samstarfs um rannsóknir á sjálfsvígum hér á landi. Rannsóknir umsækjendanna í þessu samstarfi voru kynntar á málþingi á Akureyri 16. mars síðastliðinn en formleg stofnun Miðpunkts, samstarfsvettvangs um rannsóknir í sjálfsvígsfræðum, fer fram í Háskólanum á Akureyri núna í haust. Því ber að fagna. Þar er lögð áhersla á að koma upp gagnagrunnum og rauntímaskráningu er leggi grunn að vönduðum rannsóknum í sjálfsvígsfræðum hér á landi til framtíðar.

10. september er alþjóðlegur forvarnardagur sjálfsvíga og gulur september er nýhafinn, samvinnuverkefni stofnana og félagsamtaka sem vinna að geðrækt og sjálfsvígsforvörnum. Ég hvet lesendur til að kynna sér dagskrána á gulurseptember.is og leggja sitt af mörkum til að stuðla að geðrækt í nærumhverfi sínu. Tökum skrefið og sækjum okkur stuðning ef hugsanir um uppgjöf eða sjálfsvíg leita á hugann. Verum til staðar, hlustum og tökum samtalið við nána ættingja eða vini í sömu sporum.

Heimildir

1. Embætti landlæknis. Sjálfsvíg – tölur. <https://island.is/tolfraedi-um-sjalfsvig> – ágúst 2026
2. Ásgeirsdóttir HG, Valdimarsdóttir U, Nyberg U, et al. Suicide rates in Iceland before and after the 2008 Global Recession: a nationwide population-based study. *European Journal of Public Health* 2020;30(6):1102-08.
3. Oskarsson H, Mehlum L, Titelman D, et al. Nordic region suicide trends 2000-2018; sex and age groups. *Nord J Psychiatry*. 2023;77(7):721-30.
4. Levy MR, Thors V, Elínardóttir SH, et al. Decreasing death rates and causes of death in Icelandic children-A longitudinal analysis. *PLoS ONE* 2021;16(9): e0257536.



Engilbert Sigurdsson
sérfræðingur í geðlækningum,
yfirlæknir við geðþjónustu
Landspítala,
prófessor við læknadeild Háskóla
Íslands

Valið er einfalt í huga okkar flestra. Hundruð einstaklinga glíma samt við þessa spurningu af dauðans alvöru daglega hér á landi.

**To be or not to be?
Raising awareness
with Yellow
September**

Engilbert Sigurdsson
Consultant in general adult
psychiatry,
Landspítali University
Hospital,
professor of psychiatry,
University of Iceland

doi 10.17992/ibl.2026.09.905