

Själv mord hos män



GERGŐ HADLACZY är forskare och enhetschef vid NASP, Nationellt centrum för suicidforskning och prevention. Han har en bakgrund inom experimentell psykologi. Hans forskningsintressen är bestämningsfaktorer för självmord, och befolkningsinriktade metoder för självmordsprevention.

Stor skillnad mellan könen

Det tydligaste och mest robusta fyndet inom självmordsforskningen är att det är stor skillnad mellan könen. Män tar sitt liv i större utsträckning än kvinnor. Det här gäller i stort sett alla länder och åldersgrupper. Det finns två undantag. I Kina visar självmordsstatistiken att det där är vanligare bland kvinnor än bland män att ta sitt liv. Denna statistik är dock gjord utifrån mindre stickprov och kan anses opålitlig. Det andra undantaget är inte ett land utan en åldersgrupp. Hos unga är självmord ungefär lika vanligt bland flickor som bland pojkar. Könskillnaderna ökar sedan fram till medelåldern, för att därefter kvarstå på ungefär samma nivå.

I Sverige är det två till tre gånger fler män än kvinnor som tar sitt liv. I hela Europa är medelvärdet omkring fyra gånger fler män än kvinnor. Det finns en viss variation mellan olika kulturer och länder, men i princip är det betydligt oftare männen som tar sitt liv.

”Tuff” man söker inte hjälp

Det finns två huvudförklaringar till den här skillnaden. Den ena är att män oftare väljer våldsamma metoder, vilket ökar sannolikheten för att självmordet fullbordas. Den andra förklaringen handlar om hjälpsökande beteenden. På grund av könsroller förväntas män vara ”tuffa” och lösa problemen själva, utan att lägga bördan på andra. Detta tros leda till att färre män söker hjälp för sina problem.

Information i könskromosomerna

När man försöker reda ut varför män tar livet av sig i större omfattning tittar man också på andra typer av könskillnader. Den mest uppenbara skillnaden mellan kvinnor och män är könskromosomerna. De bestämmer vilket kön personen ska ha, men de innehåller också annan information som inte har med kön att göra. En viss typ av färgblindhet, till exempel, förklaras huvudsakligen av en gen som finns i könskromosomerna och som bara påverkar män.

Vad forskarna försöker göra nu är att hitta liknande typer av gener som kodar för olika slags beteendemönster eller för hjärnans utveckling. Av metodologiska skäl är det svårt att undersöka detta. Men det finns fynd som pekar på att vissa gener som kodar för hjärnans utveckling, och som specifikt påverkar förmågan att hantera stress och hur man upplever olika typer av krissituationer, verkar finnas i könskromosomerna – och kan leda till könskillnader i självmord.

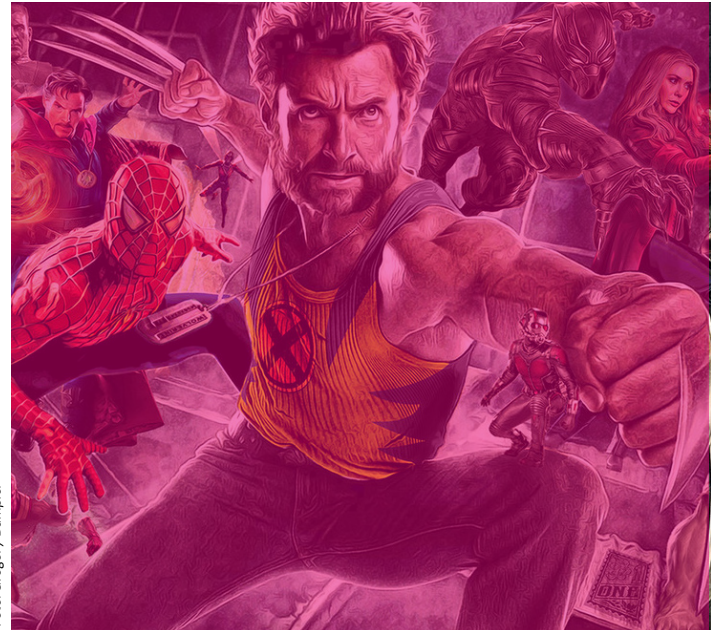


Foto: Gregory Dampier

VÅLD OCH SJÄLVMORD. Män tar sitt liv i större utsträckning än kvinnor. Det finns flera kopplingar mellan våldsamhet och risk för självmord.

Våld och aggression

En annan variabel som är intressant ur det här perspektivet är benägenheten till våld och aggression. Det finns många studier som visar att män är betydligt mer våldsbenägna än kvinnor och genomför betydligt fler våldshandlingar.

Mellan 1990 och 2010 genomfördes cirka 90 procent av alla mord i Sverige av män. Liknande könskillnader finns i andra länder. Män begår de flesta mord, och de flesta våldshandlingarna överhuvudtaget. Måltavla för våldshandlingarna är oftast andra män.

Våldsamma lösningar

Det finns flera kopplingar mellan våldsamhet och risk för självmord. En är våldsamheten i sig själv. Har man en våldsam läggning är det lätt att välja våldsamma lösningar på olika problem, till exempel självmord.

Den våldsamma läggningen kan också påverka valet av metod, när det redan finns en intention att ta sitt liv: Ju mer våldsam metod man väljer, desto större är sannolikheten att man inte kommer att överleva försöket.

När det gäller aggression och våld är könskillnaderna ganska små när man är ung, och blir betydligt större i vuxen ålder. Denna utveckling går hand i hand med utvecklingen när det gäller könskillnader vid självmord, vilket tyder på att det kan finnas ett samband.

Personlighetsdrag som påverkar

En annan viktig variabel när det gäller självmord och könsskillnader är personlighetsdrag. Man kan mäta personlighetsdrag på olika sätt, men det vanligaste är att utgå från något som kallas femfaktorteorin eller Big- Five-teorin. Exempelvis används denna teori ofta när man konstruerar personlighets-test. Enligt femfaktorteorin har varje människa mer eller mindre av fem centrala personlighetsdrag. Tre av dessa är väldigt intressanta när det gäller självmord.

Det första är extraversion, som innebär att man är social och söker andras sällskap. Motsatsen är introversion, då man är mer tillbakadragen. Det andra viktiga draget är agreeableness, på svenska vänlighet eller värme, som innebär att personen är medkännande och samarbetsvillig. Motsatsen är en person som är kritisk och konfliktsökande. En person som är hög i extraversion har många vänner och bekanta, och därmed ett större nätverk. Även en person som är hög i agreeableness har många vänner, och många som tycker om och bryr sig om personen.

Kvinnor har större nätverk

Det finns en lång rad studier som visar att kvinnor i betydligt större grad än män har höga värden för extraversion och agreeableness. Det innebär att kvinnor har större nätverk omkring sig, fler som tycker om dem och förmodligen hjälper till vid en kris.

Andra studier visar att de som har höga värden för extroversion har mindre risk för självmord – oberoende av kön. Samma sak gäller agreeableness.

Det tredje personlighetsdraget som har betydelse är neuroticism, som innebär att man har lätt att känna ångest, osäkerhet och sårbarhet. Om det här kombineras med extraversion och agreeableness, har man förmodligen ett mycket starkt skydd mot självmord. Man oroar sig för många olika saker, men är man extrovert ventilerar man det med sina vänner och närstående. Då ökar sannolikheten för att få hjälp.

Riskfyllt beslutsfattande

Ytterligare en faktor som spelar in när det gäller könsskillnader och självmord är beslutsfattande. Det finns en del studier som visar att män är mer benägna än kvinnor att ta riskfyllda beslut för att uppnå höga vinster, medan kvinnor i större utsträckning undviker risk och nöjer sig med måttliga vinster. Detta innebär att det finns en större sannolikhet för män att råka illa ut när de fattar beslut om olika saker. Det är en riskfaktor i sig, men det har också en effekt direkt på självmordshandlingen.

"I en studie vi gjort visade det sig att männen var mer benägna att gå från suicidtankar till självmordshandlingar, just på grund av det riskfyllda beslutsfattandet", säger Gergö Hadlaczký. "Det verkar finnas en direkt koppling mellan självmord och beslutsfattande".

Alkohol och andra droger

Den sista viktiga faktorn är substansmissbruk. Det kan gälla alkohol, cannabis, opiater, centralstimulantia, lugnande medel eller hallucinogener – i stort sett alla droger används mer av män än av kvinnor. Detta gäller både missbruk och beroende.

Substansmissbruk och beroende är i sig riskfaktorer. Men de kan också bli viktiga faktorer i beslutsfattandet när suicidtankar övergår till ett självmordsförsök. För personer som är aggressivt lagda och har nedsatt impuls kontroll kan alkohol öka risken för impulsiva handlingar, som självmord eller aggressivitet mot andra.

Aggressivare och våldsammare

Sammanfattningsvis kan man säga att män är aggressivare och mer våldsamma än kvinnor. Huvuddelen av våldet utövas också mot män. Män tar ofta riskfyllda beslut, och de har personlighetsdrag som hindrar hjälpsökande. Utöver det finns mansnormer som säger att en man ska vara ensam och stark, och själv kunna lösa alla sina problem.

"Lägg till det substansmissbruket, som i princip förstärker de andra variablerna", säger Gergö Hadlaczký. "Då har vi kommit fram till en ganska tydlig hypotes om varför män tar sitt liv i större utsträckning än kvinnor".

Uppmärksamma riskfaktorer

Vad ska man göra åt det här? Det finns inget enkelt svar, säger Gergö Hadlaczký.

"Det bästa man kan göra kliniskt eller behandlingsmässigt är att vara medveten om sambanden. Om en man kommer in och inte riktigt ber om hjälp för sin depression, kan det ändå betyda att han är deprimerad, eller till och med suicidal. När det gäller substansmissbruk är både primärprevention och behandling av beroendet av yttersta vikt."

"Beslutsfattande kan man inte göra så mycket åt. Det finns olika studier som tittar på träning av beslutsfattande, men när det gäller beslutsfattande och impulsivitet finns det inte övertygande studier om behandling. Personlighetsdragen är väldigt stabila under livstiden. Förändringar av könsrollerna och jämlikhet mellan män och kvinnor kan påverka situationen, men det finns inga specifika, snabba lösningar på problemet."

LÄS MER:

Möller-Leimkübler AM: *The gender gap in suicide and premature death or: why are men so vulnerable?* (Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci 2003;253:1-8).

Rutz W, Rihmer Z: *Suicidality in men – practical issues, challenges, solutions* (J Men's Health Gender 2007;4:39).

Canetto S S: *Suicide: Why are older men so vulnerable?* (Men and Masculinities 2017, 20(1),49-70).

Hunt T m fl: *Signs of suicide in men: A systematic review* (PLOS One 2017, 1-15).

INFORMATION:

NASP, Nationellt centrum för suicidforskning och prevention.
<https://ki.se/nasp>



PSYK-E BAS

Faktabladet bygger på en föreläsning med samma namn. Föreläsningen ingår i Psyk-E bas, ett kompetenhöjningsprogram som ges som uppdragsutbildning vid Karolinska institutet.