



# MYTER VS FAKTA

## OM SJÄLVSKADEBETEENDE



INTERNATIONAL CONSORTIUM  
ON SELF-INJURY IN  
EDUCATIONAL SETTINGS

## MYT #1

### ENDAST TONÅRSTJEJER SKADAR SIG SJÄLVA

#### FAKTA

Människor i alla åldrar, kön, kulturer och med olika bakgrund skadar sig själva. Tonåringar kan vara mer känslomässigt reaktiva och ha mindre erfarenhet av att dölja sitt självskadebeteende, vilket gör det mer synligt. Historiskt så inkluderades enbart kliniska grupper (där flickor är överrepresenterade) i forskningen om självskadebeteende, eller så begränsades självskademethoderna till att skära sig (vilket är vanligare hos flickor).

## MYT #2

### MÄNNISKOR SOM SKADAR SIG SJÄLVA ÄR UPPMÄRKSAMHETSSÖKANDE

#### FAKTA

För de flesta är självskadebeteende ett sätt att hantera starka eller oönskade känslor och de går väldigt långt för att dölja sitt självskadebeteende. Självskadebeteende är ett beteende som människor brukar ha svårt att förstå eftersom det går tvärtemot den grundläggande mänskliga instinkten att undvika skada. Även om människor skadar sig själva för att få uppmärksamhet behöver vi fråga - varför? Ett medkännande bemötande innebär att vi försöker förstå vad som saknas i personen liv (t ex tillhörighet, närhet) och fokuserar på det underliggande behovet, snarare än att beskriva personen som uppmärksamhetssökande.

### MYT #3

## MÄNNISKOR MED SJÄLVSKADEBETEENDE ÄR SUICIDALA

### FAKTA

Relationen mellan självskadebeteende och suicidala tankar och beteenden är komplex. Medan självskadebeteende vanligtvis används som ett sätt att hantera livet, snarare än att avsluta det, har människor med självskadebeteende samtidigt en större risk att utveckla självmordstankar och beteenden, så det kan vara svårt att lista ut när ett beteende drivs av en önskan att avsluta livet och när det inte gör det.

### MYT #4

## VI ÄR MITT I EN SJÄLVSKADE-EPIDIMI

### FAKTA

Vi vet inte. För att säkert veta om fler människor skadar sig själva behöver vi genomföra stora, epidemiologiska studier med representativa undersökningsgrupper som sträcker sig över flera år med tillförlitliga och valida mätningar av självskadebeteende. För närvarande finns inte några sådana studier. Det är sannolikt så, troligen p.g.a. att självskadebeteende är mer offentligt synligt, att fler människor är beredda att prata om beteendet, vilket bidrar till föreställningen att fler människor ägnar sig åt självskadebeteendet.

### FAKTA

Sociala medier utgör ett tveeggat svärd när det gäller självskadebeteende. Det finns flera potentiella fördelar associerade med online kommunikation om självskadebeteende; det finns också potentiella risker. Det finns en möjlighet att använda internet som ett sätt att nå individer med självskadebeteende som annars kanske inte skulle söka hjälp eller stöd någon annanstans. En allmän uppfattning är att sociala medier ofta är "dåligt" i relation till riskfyllda beteenden. Det innebär att mycket av medias uppmärksamhet kring online kommunikation om självskadebeteende har fokuserat på potentiella risker och bortsett från de potentiella fördelarna.