



Be om hjelp

Tidligere i år gikk varselet om at finanskrisen kunne føre til flere selvmord. Psykolog mener krisen gjør at enkelte ikke lenger tenker rasjonelt.

Tidligere i vinter uttalte politimesteren i Asker og Bærum at finanskrisen hadde ført til flere selvmord.

– Vi har hatt tilfeller av selvmord i den siste tiden som åpenbart kan føres tilbake til finanskrisen, sa Torodd Veiding til Asker og Bærums Budstikke i slutten av november. Senere ble det arrangert et folkemøte i Sandvika der blant annet selvmord var et tema.

– Flere menn sier de ønsker å ta livet sitt fordi de etterlatte da kan få gjeldsslette, sa Nora Blaasvær, generalsekretær i Kirkens SOS til VG etter møtet.

Psykolog Rolf Lindgren mener mange som rammes av krisen ikke er forberedt på det de går gjennom.

– Folk må begynne å ta av et repertoar som de ikke har brukt før. Folk blir gjerne irrasjonelle, de vet ikke hva de skal gjøre, har plutselig en hel masse følelser i kroppen de ikke har hatt før, og vet ikke hvem de skal gå til for å få hjelp, sier han til Ukeavisen Ledelse. Spesielt for mennesker som er vant til å være økonomisk komfortable kan en økonomisk smell få fatale konsekvenser.

– Alle mennesker har behov for en viss grad av prediksjon og kontroll i tilværelsen. Alle mennesker trenger en form for sikkerhetsnett. Når folk har vært vant til at det har vært oppgangstider lenge så mister de opplevelsen av kontroll, og da er selvmord typisk. Da får man i hvert fall kontroll over dét, sier Lindgren. Han mener psykologer har mye å bidra med i slike tilfeller.

– For mennesker som går gjennom en krise hjelper det å få vite på forhånd hvilke følelser man skal gå gjennom, for det har man en del forskning på. For mange mennesker kan det hjelpe å få beskjed om hvilke følelser man kommer til å oppleve fremover. Kom deg til psykolog og få hjelp til å få sortert ut disse følelsene, som det heter på utenlandsk, sier Lindgren, og legger til:

– De følelsene som oppstår hos folk når de merker at de ikke har kontroll lenger, kan gjøre at folk ikke ser at det kan finnes enklere utveier.