

---

## Flere selvmord under hetebølger

---

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

AMANDA HYLLAND SPJELDNÆS

Tidsskriftet

---

**Høy og ustabil utendørstemperatur forverrer psykiske lidelser og fører til flere selvmord, ifølge en ny oversiktsartikkel.**



Illustrasjonsfoto: helivideo/iStock. Tilpasset av Tidsskriftet

Menneskeskapte klimaendringer skaper flere og kraftigere hetebølger. Er det en sammenheng mellom utendørstemperatur og psykisk helse? Dette spørsmålet er forsøkt besvart i en oversiktsartikkel basert på 114 kvalitative og kvantitative studier [\(1\)](#).

Temperatursvingninger og hetebølger økte risikoen for selvmord og selvmordsatferd og for akutthenvendelser for psykisk sykdom. Én grads økning i gjennomsnittlig daglig temperatur var assosiert med 1,7 % flere selvmord, og under hetebølger økte antall sykehusinnleggelses for psykiske lidelser med nesten 10 %. Komfortabelt vær var assosiert med psykisk velvære. Selv om datamaterialet på flere områder var svakt, viser analysen at det trengs mer forskning på temperatursvingningers innvirkning på psykisk helse.

- Det har lenge vært mistanke om at hetebølger kan ha negativ innvirkning på psykisk helse, særlig på suicidalitet, sier Knut Mork Skagen, som er barne- og ungdomspsykiater og styreleder i Legenes klimaaksjon.
- Kunnskap om en slik sammenheng kan være viktig for planlegging av forebyggende tiltak og akuttberedskap, sier han.
- Forskerne bak denne studien har gjort en formidabel innsats for å trekke slutninger fra et uoversiktlig forskningsfelt, som i stor grad er preget av uklare begreper og ulike studiedesign. Andre studier tyder på at varmere vær også kan gi mer impulsiv og voldelig atferd, men i denne studien var atferdstilstander ikke tatt med, påpeker Skagen.

---

## REFERENCES

1. Thompson R, Lawrance EL, Roberts LF et al. Ambient temperature and mental health: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Planet Health* 2023; 7: e580–9. [PubMed][CrossRef]

---

Publisert: 30. oktober 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0609  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.