



## روز جهانی پیشگیری از خودکشی

"برای پیشگیری از خودکشی با یکدیگر همکاری کنیم"

۱۰ سپتامبر ۲۰۱۹

(۱۹ شهریور ۱۳۹۸)

سالانه نزدیک به ۸۰۰۰۰۰ نفر جان خود را بر اثر خودکشی از دست می‌دهند و مرگ آنها بر خانواده‌ها، جوامع و کشورها تاثیری عمیق قرار می‌گذارد.<sup>۱</sup> علاوه بر افرادی که جان خود را بر اثر خودکشی از دست می‌دهند، عده بسیار بیشتری اقدام به خودکشی‌هایی می‌کنند که سرانجام مرگبار ندارند. بیش از ۷۸ درصد خودکشی‌ها در کشورهای با درآمد کم و متوسط به وقوع می‌پیوندد. با این حال خودکشی را باید یک معضل جهانی دانست. خودکشی پانزدهمین علت مرگ و میر در جهان و علت اصلی مرگ و میر در گروه سنی ۱۵ تا ۲۴ سال است.

### همه خودکشی‌ها قابل پیشگیری هستند

پیشگیری از خودکشی نیازمند یک رویکرد منسجم و همکاری میان بخش‌های مختلف در سطوح مختلف است. در روز جهانی پیشگیری از خودکشی، انجمن بین‌المللی پیشگیری از خودکشی (IASP) شما را به همکاری برای تحقق هدف مشترک - پیشگیری از خودکشی - دعوت می‌کند.

### همکاری کلید پیشگیری از خودکشی است

شعار روز جهانی پیشگیری از خودکشی "همکاری با یکدیگر برای پیشگیری از خودکشی" است. این شعار بر اهمیت همکاری به عنوان عنصر اساسی پیشگیری موثر از خودکشی در سطح جهانی تاکید می‌ورزد. تحقیقات نشان می‌دهد برای این که پیشگیری از خودکشی موثر باشد باید مداخلات و رویکردهای متعددی را در سطوح

<sup>۱</sup> World Health Organization. Suicide Data Factsheet. Available at:

[https://www.who.int/mental\\_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/](https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/). Accessed on September 1st 2019.

مختلف شامل شود. بنابراین هیچ اقدام منفردی برای پیشگیری از خودکشی در سطح فردی یا جهانی موثر نخواهد بود و لازم است برای تحقق هدف مشترکمان، به صورت مشارکتی و با رویکرد چند رشته‌ای، با یکدیگر همکاری کنیم. این همکاری باید در کلیه سطوح، میان دولت و ذینفعان، منابع تامین اعتبارات و سازمان‌ها، سازمان‌های مردم‌نهاد و افرادی که به آنها خدمت ارائه می‌کنند، ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی و بیماران آنها، افراد در معرض خطر و خانواده، دوستان و همکارانشان وجود داشته باشد.

## در روز جهانی پیشگیری از خودکشی مشارکت کنید

انجمن بین‌المللی پیشگیری از خودکشی (IASP) پیش بینی کرده است که امسال در هفدهمین روز جهانی پیشگیری از خودکشی، افراد بیش از ۶۰ کشور جهان شاهد طیف وسیعی از فعالیت‌ها از جمله برنامه سالانه دوچرخه سواری در سراسر جهان، روشن کردن شمع، سمینارهای ملی و منطقه‌ای، برنامه های آگاه‌سازی، برگزاری راهپیمایی‌های گرامیداشت و بسیاری رویدادهای فرهنگی دیگر خواهند بود. این انجمن از مردم دعوت می‌کند تا در این روز با شرکت در رویدادهای محلی یا با پیوستن به یکی از رویدادهای آنلاین بر اهمیت پیشگیری از خودکشی صحنه بگذارند. این رویدادها عبارتند از:

- انجمن بین‌المللی پیشگیری از خودکشی (IASP) در این روز فعالیت سالانه خود- دوچرخه سواری در سراسر جهان- را برگزار می‌کند که در آن شرکت کنندگانی از سطح جهان، دور کره زمین به مسافت ۴۰۰۷۵ کیلومتر یا ۲۴۹۰۰ مایل رکاب خواهند زد. اطلاعات بیشتر در آدرس زیر در دسترس است.

<https://www.iasp.info/wspd۲۰۱۹/cycle-around-the-globe/>

- این انجمن در روز جهانی پیشگیری از خودکشی مردم را به روشن کردن شمع در پشت پنجره‌ها (در ساعت ۸ شب) ترغیب می‌کند تا از این طریق حمایت خود را از روز جهانی پیشگیری از خودکشی اعلام کرده، و یاد و خاطره افرادی را که بر اثر خودکشی جان خود را از دست داده‌اند گرامی داشته و حضور بازماندگان را مغتنم شمارند. همچنین این انجمن افراد را به گذاشتن ویدیو یا عکس‌هایی از این فعالیت‌ها در صفحه رویداد فیس‌بوک تشویق می‌کند. کارت‌های الکترونیکی رویداد "روشن کردن شمع پشت پنجره" به ۶۳ زبان دنیا در لینک زیر به صورت رایگان قابل دانلود است:

[www.iasp.info/wspd۲۰۱۹/light-a-candle/](http://www.iasp.info/wspd۲۰۱۹/light-a-candle/)

- علاوه بر این انجمن بین‌المللی پیشگیری از خودکشی (IASP) به منظور افزایش آگاهی درباره پیشگیری از خودکشی، کاربران توئیتر را به استفاده از هشتگ‌های روز جهانی پیشگیری از خودکشی

( #WSPD, #WSPD۱۹, WSPD۲۰۱۹, #cyclearoundtheglobe ) تشویق کرده است. همچنین امسال به مناسبت روز جهانی پیشگیری از خودکشی، ایموجی مختص این روز بعد از استفاده از هشتگ‌های ذکر شده نمایان خواهد شد. انجمن بین‌المللی پیشگیری از خودکشی از طریق لینک زیر در توییتر در دسترس است:

[www.twitter.com/IASPinfo](http://www.twitter.com/IASPinfo)

- در صفحه فیس بوک IASP، کاربران این فرصت را دارند که حمایت خود را از روز جهانی پیشگیری از خودکشی نشان داده و یاد عزیزانی را که بر اثر خودکشی جان خود را از دست داده‌اند گرامی بدارند. آدرس فیس بوک انجمن بین‌المللی پیشگیری از خودکشی:

[www.facebook.com/IASPinfo](http://www.facebook.com/IASPinfo)

همچنین کاربران می‌توانند فریم فیس بوک انجمن را از طریق لینک فوق به صفحه شما اضافه کنند.

برای اطلاعات بیشتر درباره روز جهانی پیشگیری از خودکشی به لینک زیر مراجعه کنید.

[www.iasp.info/wspd۲۰۱۹/](http://www.iasp.info/wspd۲۰۱۹/)

**نکته مهم:** به خبرنگاران گزارشگر این رویداد توصیه می‌شود اطلاعات مربوط به خطوط بحران و وبسایت‌های مربوطه را درج کنند. وبسایت زیر جزئیات مربوط به مراکز بحران در سراسر جهان را ارائه می‌دهد:

[www.iasp.info/resources/Crisis\\_Centres/](http://www.iasp.info/resources/Crisis_Centres/)

✓ خط تلفن اورژانس اجتماعی: ۱۲۳

✓ خط تلفن صدای مشاور سازمان بهزیستی: ۱۴۸۰

IASP یک سازمان چند رشته‌ای منحصر به فرد است که متخصصانی از ۷۰ کشور جهان - عمدتاً از رشته‌های مرتبط با بهداشت روان - و علاوه بر آن از حوزه‌های دیگر از جمله جامعه‌شناسی، مددکاری اجتماعی، مردم‌شناسی، پزشکی، بهداشت عمومی، آموزش، پزشکی قانونی، آسیب‌شناسی و فلسفه در آن عضو هستند.

برای ارتباط با جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران با آدرس‌های زیر در تماس باشید:

اینستاگرام: iranpreventionofsuicide

تلگرام: lsssp

سایت: <http://irssp.iuims.ac.ir/>

آپارات: <https://www.aparat.com/irssp.iuims.ac.ir>

یوتیوب: <https://www.youtube.com/channel/UCduHiF۸۵۵۳tyFr۰Cu۵NRvMw>



دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان



WHO Collaborating Centre  
for Mental Health

