



جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران

# واقعیت‌هایی درباره خودکشی

The facts about suicide

جمعیت علمی  
پیشگیری از  
خودکشی ایران

Scientific Society for  
Suicide Prevention Iran

گروه هدف

جمعیت عمومی

تهیه شده توسط جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران

پاییز ۱۳۹۷

منبع

- Dumon, E., & Portzky, G. (2014). General guidelines on suicide prevention (EUREGENAS project). Retrieved from: [https://researchgate.net/publication/261025584\\_General\\_Guidelines\\_on\\_Suicide\\_Prevention\\_EUREGENAS\\_project](https://researchgate.net/publication/261025584_General_Guidelines_on_Suicide_Prevention_EUREGENAS_project)



## جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران

اگر شما یا اطرافیان‌تان دارای افکار خودکشی هستید یا در شرایط بحرانی قرار دارید می‌توانید برای دریافت کمک با شماره تلفن‌های زیر تماس حاصل کنید:

► خط مشاوره تلفنی رایگان سازمان بهزیستی: ۱۴۸۰

► خط تلفن اورژانس اجتماعی: ۱۲۳

آدرس: تهران، خیابان ستارخان خیابان نیایش کوچه منصور، دانشگاه علوم رفتاری و سلامت روان، جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران. تلفن: ۰۲۱-۶۶۵۵۰۲۰۰

<http://www.irssp.iuims.ac.ir>  
Telegram: t.me/lsssp

## صحبت افراد در مورد خودکشی را جدی بگیریم

اکثر اقدام کنندگان به خودکشی و قربانیان آن افکار خودکشی خود را پیش از اقدام به خودکشی بیان کرده‌اند. بنابراین هر گونه بیان افکار خودکشی باید جدی گرفته شده و “کمک خواهی” تشویق شود.

خودکشی واکنشی غیر معمول و نامتناسب به موقعیت‌های نسبتاً طبیعی زندگی است.

همه افراد در طول زندگی خود با موقعیت‌های استرس‌زا یا رویدادهای منفی متعددی مواجه می‌شوند، اما همه آنها درگیر افکار خودکشی نمی‌شوند و برای خودکشی برنامه ریزی نمی‌کنند.

Hope is alive.



## واقعیت‌هایی درباره خودکشی

### درباره خودکشی صحبت کنیم

هنگامی که فردی افکار خودکشی خود را بیان می‌کند نباید آن را تلاشی برای جلب توجه قلمداد کرد بلکه در واقع آن فرد ناامید است و رنج عاطفی بسیاری را تجربه می‌کند. گفتگو درباره افکار خودکشی و برنامه ریزی برای آن اقدام به خودکشی و ناامیدی را افزایش نمی‌دهد. بر عکس، گفتگوی آزادانه درباره خودکشی می‌تواند یک روش پیشگیری/درمانی موثر باشد. به علاوه گفتگو درباره خودکشی از طریق تشویق افراد به جستجوی کمک می‌تواند باعث نجات جان آنها شود.



## خودکشی قابل پیشگیری است

اغلب افرادی که گرایش به خودکشی دارند، احساسات متناقضی درباره مرگ دارند. حتی افسرده ترین افراد نیز تا آخرین دقایق بین میل به زندگی و میل به پایان دادن به درد و رنجشان تردید دارند. شواهد علمی متعددی در تأیید اثربخشی تعداد قابل توجهی از مداخلات پیشگیری وجود دارد.



جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران



## درباره خودکشی

“خودکشی اقدامی غیر متعارف است که در آن فرد آگاهانه، با پیش بینی و قبول خطر مرگ به آن مبادرت می‌ورزد.”

- هر مورد اقدام به خودکشی و خودکشی به طور مستقیم یا غیر مستقیم بر اطرافیان تأثیر می‌گذارد. این موضوع تأثیرات کوتاه مدت و بلند مدت بسیاری بر بازماندگان مانند همسر، والدین، فرزندان، اعضای خانواده، دوستان، همکاران و همسالان خواهد گذاشت.
- افکار خودکشی شامل همه افراد، همه سنین و همه جوامع می‌شود.
- اقدام به خودکشی در بین نوجوانان شایع تر است و با افزایش سن کاهش می‌یابد.