

WORLD SUICIDE PREVENTION DAY

10th September



2020

Working together to prevent Suicide

همه با هم برای پیشگیری از خودکشی

هر کسی می‌تواند در پیشگیری از خودکشی مشارکت کند

۱۰ سپتامبر ۲۰۲۰
۲۰ شهریور ۱۳۹۹
روز جهانی
پیشگیری از
خودکشی



وَمَنْ أَحْيَاهَا
فَكَأَنَّهَا لِلنَّاسِ جَمِيعًا

و هر کسی نفسی را حیات بخشد (از مرگ نجات دهد)
مثل آن است که همه مردم را حیات بخشیده

سوره المائده / آیه ۳۲

اهمیت روز جهانی پیشگیری از خودکشی

روز جهانی پیشگیری از خودکشی که در ۱۰ سپتامبر هر سال برگزار می شود، فرصتی برای مردم در سراسر جهان است تا آگاهی از خودکشی و پیشگیری از آن را افزایش دهند و روبان زرد و نارنجی نیز نماد کوشش برای پیشگیری از خودکشی است. سال هاست که سازمان ها و انجمن های فعال در حوزه سلامت، پیشگیری و مداخله در خودکشی به اهمیت همکاری و مشارکت بخش های مختلف در یافتن راهکارهایی برای پیشگیری از خودکشی تاکید کرده اند، این همکاری بدین معناست که همه ما در هر موقعیت و جایگاهی که هستیم در پیشگیری از خودکشی نقش داریم و این همکاری به عبارتی دقیق تر بر اهمیت ارتباطات در همه سطوح تاکید داشته و تشویق به تعامل انسان ها و پیوستن شان به یکدیگر برای افزایش آگاهی جهت پیشگیری از خودکشی است.

از آنجایی که خودکشی یک مساله چند وجهی است که عوامل مختلف ژنتیکی، فرهنگی، اجتماعی، تجارب آسیبزا و دردناک در آن نقش دارد، بنابراین پیشگیری از آن نیز مستلزم بکارگیری رویکردی چند سطحی، چند وجهی، منسجم و همگانی است. تلاش همگانی برای پیشگیری از خودکشی به این معناست که غالبا اقدام در جهت پیشگیری از خودکشی ممکن است و هر کسی اعم از پدر، مادر، دوست، همکلاسی، همکار، همسایه و مانند آن یک فرد کلیدی در پیشگیری از

خودکشی است، بنابراین روز جهانی خودکشی تاکیدی بر این است که شما در این روز می‌توانید نسبت به خودکشی، علل و علایم هشدار دهنده آن آگاهی یافته و آگاهی‌تان را با دیگران به اشتراک بگذارید و به آن‌ها نیز آموزش دهید، شایسته است شما به عنوان عضوی از یک جامعه نسبت به افرادی که در خطر و شرایط ویژه قرار دارند با مراقبت رفتار کنید، تا افراد بتوانند به راحتی درباره مشکلات سلامت روانشان گفتگو کنند و از اینکه مساله‌ای در حوزه سلامت دارند خجالت نکشند، در واقع پیشگیری از خودکشی امری است که به تلاش همگانی در همه سطوح فردی، گروهی، اجتماعی و همه نهادها و سیستم‌ها نیاز دارد، چراکه خودکشی حد و مرز ندارد و وقوع آن همگان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، از همین روز است که شعار جهانی پیشگیری از خودکشی مانند سال‌های گذشته تاکید بر **تلاش همگانی در پیشگیری از خودکشی** اعلام شده است، چون تلاش همگانی مهمترین عنصر در پیشگیری از خودکشی و نشانه‌ای از رفتاری مبتنی بر آگاهی، سواد سلامت، مسئولیت فردی و اجتماعی نسبت به اجتماع خویش است.

پیشگیری از خودکشی

بر اساس آمار منتشر شده از سازمان جهانی بهداشت (WHO) در سال ۲۰۱۹، هر ساله ۸۰۰ هزار نفر؛ یعنی هر ۴۰ ثانیه یک نفر بر اثر خودکشی جان خود را از دست می‌دهند. به طور کلی، خودکشی دومین علت مرگ در بین افراد ۱۵-۲۹ سال به حساب می‌آید. خودکشی در همه مناطق دنیا رخ می‌دهد، اما ۷۹٪ از خودکشی‌ها در جهان در کشورهایی با درآمد کم تا متوسط رخ می‌دهد.

پیشگیری از خودکشی یک چالش جهانی است. هر زندگی که از دست می‌رود معادل از دست دادن یک شریک زندگی، فرزند، والدین، دوست یا یک همکار است. به ازای هر خودکشی تقریباً ۱۳۵ نفر یا متحمل سوگ شدید می‌شوند یا دست کم تحت تأثیر قرار می‌گیرند. یعنی بالغ بر ۱۰۸ میلیون نفر در سال عمیقاً تحت تأثیر رفتارهای خودکشی گرایانه قرار می‌گیرند. هر خودکشی منجر به تشویق ۲۵ نفر به تلاش برای خودکشی و بسیار بیشتر از این تعداد منجر به تولید فکر جدی خودکشی می‌گردد. تأثیری که اقدام به خودکشی روی خانواده، دوستان، همکاران و جامعه می‌گذارد بیش از یک بیماری روانی است. خودکشی می‌تواند تبعات جبران ناپذیری برای جامعه با خود به همراه داشته باشد، اما خبر خوب اینکه خودکشی قابل پیشگیری است و شما می‌توانید بازیگر کلیدی آن باشید.

خودکشی: آمار و ارقام



خودکشی‌ها در کشورهای با درآمد پایین یا متوسط و ۲۱ درصد کشورهای با درآمد بالا

نزدیک به **۸۰۰/۰۰۰** نفر هر سال از طریق خودکشی فوت می‌کنند



هر ۴۰ ثانیه یک مرگ ناشی از خودکشی



خودکشی دومین علت منجر به مرگ در سنین ۱۵ - ۲۹



در کل استفاده از دارو و سم، حلق‌آویز کردن و سلاح‌های گرم شایع‌ترین روش‌های خودکشی در جهان می‌باشند.



تعداد مرگ‌ومیر ناشی از خودکشی بیشتر از مرگ و میر ناشی از جنگ، قتل و آدمکشی است.



خودکشی قابل پیشگیری است

مداخله‌های مبتنی بر محیط‌های آموزشی

آموزش کارکنان سازمان‌ها و دستگاه‌ها در شناسایی و درمان زودهنگام

پیگیری مراقبتی و حمایت اجتماعی

**اقدامات
پیشگیرانه
موثر**

محدود کردن دسترسی به وسایل

گزارش‌دهی مسئولانه‌ی رسانه‌ها

اجرای سیاست‌های پیشگیری از مصرف مواد مخدر و الکل



راه حل یک رویکرد جامع چندبخشی است

بیشتر کشورها در حال حاضر یک استراتژی ملی پیشگیری از خودکشی ندارند

کاهش نرخ خودکشی

تا میزان ۱۰ درصد در برنامه اقدام سلامت‌روانی سازمان جهانی بهداشت ۲۰۱۳ - ۲۰۲۰
تا ۳۰ درصد در اهداف توسعه پایدار تا ۱۰ سال آینده

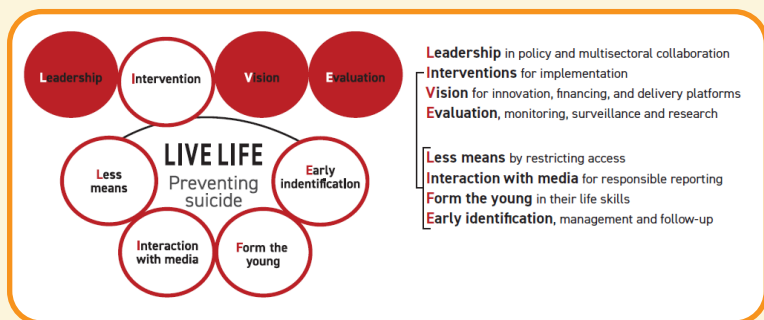
**WORLD
SUICIDE
PREVENTION
DAY** ● ● ●
10th September

برای جلوگیری از خودکشی در سطح فردی، اجتماعی و ملی اقدامات بسیاری می‌توان انجام داد. سازمان بهداشت جهانی ۴ مداخله کلی و کلیدی را به جوامع توصیه می‌کند:

- ۱- محدود کردن دسترسی به ابزار خودکشی
- ۲- گزارش مسئولانه آمار خودکشی در رسانه‌ها
- ۳- کمک به افراد در یادگیری مهارت‌های مقابله با فشارهای زندگی
- ۴- شناسایی و مدیریت زودهنگام افرادی که درباره خودکشی فکر می‌کنند یا اقدام به خودکشی کرده‌اند و نیز پیگیری کوتاه مدت و بلند مدت این افراد در بازه‌های زمانی متفاوت.

WHO معتقد است جوامع باید بر اساس این ۴ هدف استراتژیک، راهکارهای جامع چند بخشی در سطح ملی را برنامه ریزی کنند. این سازمان رویکرد خود در پیشگیری از خودکشی را مبتنی بر شعار **live life** یا نجات زندگی نام‌گذاری کرده است که هر حرف آن معرف راهکاری ویژه در پیشگیری از اعتیاد است، این راهکارها عبارتند از :

رهبری (Leadership)، **مداخله (Intervention)**، **مشاهده (Vision)**، **ارزیابی (Evaluation)**، **محدودیت دسترسی (Less Means)**، **تعامل با رسانه‌ها (Interaction with Media)**، **آموزش جوانان (Form the young)** و **شناسایی زودهنگام (Early Identification)**.



نگ یا استیگما بعنوان مانع یا چالش در پیشگیری از خودکشی

نگ یا استیگما در جامعه نسبت به اختلالات روانی و خودکشی به این معناست که بسیاری از افراد هستند که دچار اختلالات روانی بوده و یا دارای فکر خودکشی هستند اما نگرش منفی جامعه به آنها مانع از این می‌شود که برای دریافت کمک به مراکز تخصصی روانشناختی مراجعه کنند. عدم آگاهی درست جوامع از پدیده خودکشی بعنوان یک مشکل عمده بهداشت عمومی منجر به بی توجهی و نادیده گرفتن آن شده است. بنابراین، افزایش آگاهی جوامع در جهت پیشرفت کشورها در پیشگیری از خودکشی بسیار مهم است.

چه کسانی در معرض خطر خودکشی هستند؟

اگرچه ارتباط بین برخی از اختلالات روانی مانند افسردگی و مصرف مشروبات الکلی به خوبی اثبات شده است، با این حال بسیاری از خودکشی‌ها نیز به صورت تکانشی و در لحظات بحران رخ می‌دهد. ناتوانی در مقابله با استرس‌های زندگی مانند تجربه فقدان، تنهایی، تبعیض، شکست در رابطه، مشکلات مالی، دردها و بیماری‌های مزمن، خشونت، سوء استفاده، بلایا و دیگر بحران‌های اجتماعی به شدت با رفتار خودکشی در ارتباط است.

نشانه‌های هشدار خودکشی که هر فرد باید در صورت مشاهده در اطرفیان‌ش نسبت به آن‌ها حساس باشد چیست؟ برخی از رفتارها می‌تواند نشان دهنده این باشد که فرد در معرض خطر فوری خودکشی است و نیاز به مداخله سریع و جدی دارد مانند تماس با مرکز مشاوره یا مراکز اورژانس. رفتارهایی مانند:

- 🔴 هنگامی که فرد درباره اینکه می‌خواهد بمیرد یا خود را بکشد حرف می‌زند.
- 🔴 زمانی که فرد در جستجوی روش‌های کشتن خود باشد مانند جستجوی پیوسته در سایت‌ها جهت پیدا کردن راه‌های خودکشی یا تهیه اسلحه.

❖ زمانی که فرد از احساس ناامیدی شدید یا نداشتن دلیلی برای زندگی صحبت می‌کند.
برخی از نشانه‌ها هم ممکن است خطر جدی خودکشی را نشان دهد مخصوصاً اگر به تازگی ایجاد شده یا تشدید شده باشد یا همراه با یک رویداد دردناک مانند فقدان یا تغییر به وجود آمده باشد؛ همانند:

❖ صحبت درباره احساس گیر افتادن یا درد غیر قابل تحملی را تجربه کردن

❖ صحبت درباره اینکه فرد باری است بر دوش دیگران

❖ ابراز ناامیدی درباره آینده

❖ تغییر ناگهانی یا چشمگیر در عملکرد تحصیلی

❖ رفتارهای اخلاص گرانه مانند درگیری با دیگران

❖ افزایش غیبت در مدرسه یا دانشگاه و محل کار

❖ زورگویی یا اختلال در روابط با دیگران

❖ مصرف الکل یا مواد مخدر

❖ مضطرب و بی‌قرار بودن و انجام اعمال بی‌پروا

❖ خواب خیلی کم یا خیلی زیاد

❖ کاهش علاقه یا لذت از فعالیت‌هایی که قبلاً لذت بخش بودند

❖ کناره‌گیری یا احساس انزوا

❖ بروز نفرت یا صحبت راجع به انتقام‌گیری یا افزایش

عصبانیت، خصومت یا تحریک‌پذیری

❖ بروز نوسانات خلقی شدید مانند گریه‌های زیاد یا

پریشانی شدید عاطفی

عوامل خطر و محافظت کننده در پیشگیری از خودکشی چه هستند؟

عوامل خطر:

- ❖ سابقه اقدام به خودکشی قوی ترین پیش‌بینی کننده خطر خودکشی است.
- ❖ اختلالات روانی، مخصوصاً افسردگی و دیگر اختلالات خلقی
- ❖ دسترسی به ابزار و مکان های مناسب برای خودکشی
- ❖ آگاه شدن از مرگ شخصی از طریق خودکشی، مخصوصاً یکی از اعضای خانواده
- ❖ انزوای اجتماعی
- ❖ بیماری های مزمن و معلولیت ها
- ❖ عدم دسترسی به خدمات سلامت روان

عوامل محافظ

- ❖ ارتباط موثر با دوستان، خانواده، جامعه و مؤسسات اجتماعی
- ❖ مهارت های زندگی (شامل مهارت های مقابله ای و حل مسئله، توانایی سازگاری با تغییر)
- ❖ داشتن اعتماد به نفس و احساس هدفمندی و داشتن معنا در زندگی
- ❖ داشتن باورهای فرهنگی، مذهبی و فردی که رفتار خودکشی را منع می کنند
- ❖ دسترسی به خدمات مؤثر سلامت روان

عوامل تشدید کننده خطر خودکشی

عوامل تشدید کننده، رویدادهای استرس زایی هستند که در افراد آسیب پذیر می‌توانند بعنوان عامل ایجاد کننده بحران خودکشی عمل کنند. مانند موارد زیر:

❖ پایان دادن به یک رابطه یا ازدواج

❖ مرگ فردی محبوب یا یک عزیز

❖ دستگیر شدن

❖ مشکلات جدی مالی

❖ باورهای رایج اشتباه (افسانه‌ها) و واقعیت‌هایی درباره خودکشی برخی از تصورات غلط متداول درباره خودکشی ممکن است مانع از تشخیص فرد در معرض خطر گردد. به دلیل این باورهای غلط ممکن است فکر کنید فردی که از خودکشی حرف می‌زند به دنبال جلب توجه است یا اینکه قصد دارد شما را به بازی بگیرد. آگاهی از باورهای غلط رایج درباره خودکشی به افراد این امکان را می‌دهد که از زاویه دیگری به این پدیده یا افرادی که با آن دست و پنجه نرم می‌کنند بنگرند و درک و همدلی بیشتری نسبت به آن‌ها پیدا کنند. بنابراین اصلاح این باورهای غلط باعث می‌شود تعداد افراد بیشتری از این مشکل رهایی یابند. در ادامه به تعدادی از این باورهای اشتباه و حقایقی درباره پدیده خودکشی اشاره می‌کنیم.

باور اشتباه: بهتر است با صحبت کردن درباره خودکشی با فرد افسرده او را به سمت فکر کردن به خودکشی سوق ندهید

✓ **واقعیت:** صحبت درباره خودکشی فرصتی برای ارتباط با فرد افسرده فراهم می‌کند. صحبت راجع به ترس‌ها باعث کاهش آن‌ها می‌شوند. اولین قدم برای ترغیب یک فرد خودکشی گرا به زندگی از صحبت درباره آن حاصل می‌شود. این قدم اول می‌تواند یک سؤال ساده باشد درباره اینکه آیا وی تمایل به پایان دادن به زندگی خود دارد یا نه.

باور اشتباه: فقط افراد دیوانه خودکشی می‌کنند

✓ **واقعیت:** هر کسی پتانسیل خودکشی دارد. اگرچه بسیاری از افرادی که دست به خودکشی می‌زنند از لحاظ بالینی افسرده هستند، اما اغلب آن‌ها در تماس با واقعیت هستند و جزو بیماران سایکوتیک (بیمارانی که ارتباطشان با واقعیت قطع می‌شود) محسوب نمی‌شوند.

باور اشتباه: اگر فردی تمایل به خودکشی پیدا کند برای همیشه خودکشی گرا باقی می‌ماند

✓ **واقعیت:** فکر فعال خودکشی اغلب کوتاه مدت و وابسته به موقعیت است. مطالعات نشان دادند که تقریباً ۵۴ درصد از افرادی که در اثر خودکشی جان باختند اختلال قابل تشخیص روانشناختی نداشتند و در صورت وجود اختلال نیز یک درمان مناسب می‌تواند به کاهش علائم افراد کمک



کند. عمل خودکشی اغلب تلاشی است برای کنترل افکار و احساسات دردناک و عمیقی که فرد تجربه می‌کند. وقتی این افکار از بین بروند فکر خودکشی هم از بین خواهد رفت. اگرچه افکار خودکشی ممکن است باز گردند اما دائمی نیستند. یک فرد دارای افکار و اقدام خودکشی می‌تواند یک زندگی طولانی و موفق داشته باشد.

باور اشتباه: بیشتر خودکشی‌ها به طور ناگهانی و بدون هشدار اتفاق می‌افتند

✓ **واقعیت:** در اکثر خودکشی‌ها علائم هشدار دهنده کلامی یا رفتاری وجود دارند. بنابراین، یادگیری و درک علائم هشدار دهنده مرتبط با خودکشی مهم هستند. بسیاری از افراد خودکشی‌گرا ممکن است نشانه‌های هشدار را فقط به نزدیک‌ترین افرادشان نشان دهند. این افراد ممکن است تشخیص ندهند که چه اتفاقی در حال رخ دادن است و اینطور به نظر برسد که خودکشی ناگهانی و بدون هشدار بوده است.

باور اشتباه: افرادی که در اثر خودکشی می‌میرند خودخواه هستند و آسان‌ترین راه را انتخاب کردند.

✓ **واقعیت:** معمولاً علت خودکشی در افراد این نیست که نمی‌خواهند زندگی کنند. افراد از خودکشی می‌میرند چون می‌خواهند به رنج خود پایان دهند. این افراد عمیقاً رنج می‌برند و احساس درماندگی و ناامیدی می‌کنند. افرادی که

افکار خودکشی را تجربه می‌کنند آن را انتخاب نکرده‌اند. این افکار به این دلیل نیست که صرفاً به خودشان فکر می‌کنند، بلکه آن‌ها به دلیل بیماری روانی یا وضعیت دشوار زندگی با یک مشکل بسیار جدی روانشناختی دست و پنجه نرم می‌کنند.

باور اشتباه: اگر فردی تصمیم به خودکشی بگیرد هیچ چیزی مانع از آن نمی‌شود

✓ **واقعیت:** خودکشی قابل پیشگیری است. می‌توان به این افراد کمک کرد. خودکشی یک راه حل دائم برای یک مشکل موقت است. بیشتر افراد خودکشی گرا احساسات دو سوگرایانه ای دارند و بین میل به زندگی و مرگ در آمد و شد هستند. آن‌ها فقط می‌خواهند به درد عاطفی خود پایان دهند اما راه حلی برای آن نمی‌یابند.



**WORLD
SUICIDE
PREVENTION
DAY** ●●●
10th September

در صورت مشاهده نشانه‌های هشدار در اطرافیان‌تان چه اقداماتی می‌توانید انجام دهید؟

می‌توانید در یک فضای خصوصی با فرد صحبت کنید و نگرانی خود را به او ابراز کنید و به طور جدی و بدون قضاوت به حرف‌های او گوش دهید.

در صورت وجود افکار خودکشی او را تشویق کنید تا با فرد قابل اعتمادی مانند والدین یا دیگر افراد قابل اعتماد خانواده یا یک متخصص صحبت کند. اگر برای وی صحبت کردن سخت است، در صورتی که او موافق باشد شما با فردی که او معرفی می‌کند صحبت کنید.

اگر او به طور جدی قصد آسیب زدن به خود را دارد حتماً از حمایت‌های فوری خدمات سلامت مانند مراکز درمانی یا مشاوره کمک بگیرید و به هیچ عنوان وی را تنها نگذارید.

دکتر فاطمه یونسی

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران