

پیشگیری از خودکشی

تهیه شده در واحد آموزش سلامت

1404

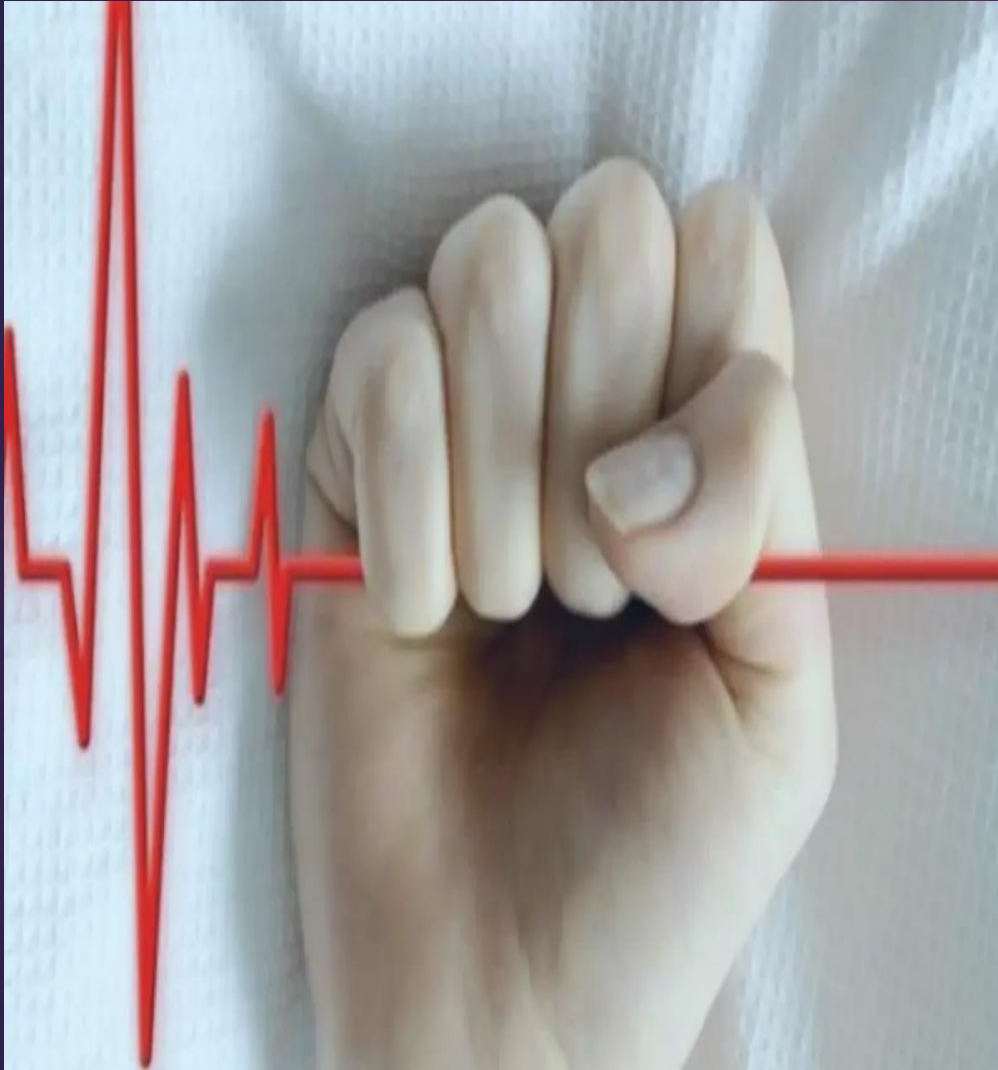


۱۹ شهریور - ۱۰ سپتامبر

روز جهانی پیشگیری از خودکشی



هر چهل ثانیه یک نفر در جهان بر اثر خودکشی
جان خود را از دست می دهد



SUICIDE خودکشی

به معنای عمل آگاهانه یک فرد است که به منظور پایان دادن به زندگی خود، با دست خود اقدام به انجام آن می کند. خودکشی نتیجه تعامل پیچیده ی عوامل زیستی، روانشناختی، ژنتیکی، اجتماعی، فرهنگی و محیطی است و یکی از عوامل مرگ و میر جوانان ۱۵ تا ۲۹ ساله می باشد.



. عوامل و موقعیت های پر خطر جهت اقدام به خودکشی می تواند شامل این موارد نیز باشد:

- از دست دادن شغل.
- تجربه آسیب زا مانند سوء استفاده جسمی و جنسی..
- قضاوت مختل، فقدان کنترل تکانه و رفتارهای آسیب به خود
- بیماری جسمی و درد مزمن.
- رویدادهای مخرب و خشن مانند جنگ و فجایع مصیبت بار..

. عوامل و موقعیت های پر خطر جهت اقدام به خودکشی می تواند شامل این موارد نیز باشد:

- مشکل با عملکرد خانواده، روابط اجتماعی و نظام های حمایتی.
- اختلالات روانی مانند افسردگی، اختلال شخصیت، اسکیزوفرنیا، سوء مصرف مواد و الکل.
- مهارت های مقابله ای ضعیف.
- دسترسی به ابزارهای کشنده برای آسیب جدی به خود.
- مشکل در پیدا کردن کمک و پشتیبانی.

عوامل خطر در کودکان و نوجوانان

بیشتر رفتار خودکشی در کودکان و نوجوانان، انگیزه‌ی پیچیده‌ای مانند خلق افسرده، مشکلات هیجانی، اجتماعی و سوءمصرف مواد را در برمی‌گیرد. عوامل دیگر خودکشی در نوجوانان شکست در روابط عاطفی، ناتوانی مقابله با چالش‌های تحصیلی و عوامل استرس‌زای دیگر زندگی، موارد مربوط به ضعف در مهارت حل مسأله، اعتماد به نفس پایین و کشمکش با هویت جنسی است.

کودکانی که اقدام به خودکشی می‌کنند اغلب تجربه زندگی خانوادگی پیچیده و از هم گسیخته دارند.



عوامل خطر در سالمندان

در سالمندی، وجود افسردگی به طور گسترده عامل اصلی رفتار خودکشی شناخته شده است. از دیگر عوامل می توان به مرگ عزیزان، انزوا و تنهایی، درد و ناتوانی جسمی و تغییرات عمده زندگی مانند بازنشستگی یا از دست دادن استقلال مالی اشاره کرد. در بین سالمندان سوء مصرف داروها به عنوان ابزاری برای خودکشی استفاده می شود.



علائم هشدار دهنده اقدام به خودکشی

این علائم همیشه واضح نیستند و ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشند. بعضی از افراد قصد خود را آشکار می‌کنند و می‌گویند که می‌خواهند خودکشی کنند، در حالی که دیگران تمایل به این کار را مخفی نگه می‌دارند. به طور کلی اطرافیان باید علائم و صحبت‌های زیر را که در فرد در معرض خطر بروز می‌کند، جدی گرفته و در صورت امکان مداخله مناسب را انجام دهند



- صحبت درباره احساس ناامیدی یا تنهایی

- نوشتن وصیت‌نامه یا بخشیدن اموال شخصی.

- خرید ابزار برای آسیب رساندن به خود (مثل اسلحه).

علائم هشدار دهنده اقدام به خودکشی

- اشاره به این موضوع که دلیلی برای زندگی کردن وجود ندارد.
- گشتن به دنبال راه‌های خودکشی راحت یا بدون درد.
- رفتارهای پرخطر (مثل مصرف زیاد الکل و مواد مخدر)
- انزوای بیش از حد.
- پریشانی یا اضطراب شدید.
- صحبت کردن از مرگ به عنوان راه نجات.
- ابراز خشم یا انتقام‌گیری
- تغییرات خلق و خو



آیا امکان جلوگیری از بروز خودکشی وجود دارد؟

در صورت استفاده از عوامل حفاظتی مناسب و شناسایی علایم هشدار دهنده و مداخله ی به موقع، قطعاً پیشگیری از خودکشی امکان پذیر است.



عوامل حفاظتی

عوامل حفاظتی برای افراد مانند یک عایق عمل می کند و آنها را از موقعیت خطرناک نجات می دهد. از عوامل حفاظتی مهم می توان این موارد را نام برد:

- ازدواج، حمایت خانواده، دوستان و داشتن سایر روابط مهم.
- مذهب، فرهنگ و باورهای اخلاقی، مشارکت های اجتماعی، زندگی اجتماعی رضایت بخش.
- دسترسی به خدمات و مراقبت های سلامت روان.



باورهای اشتباه در مورد خودکشی:

باور ۱: افرادی که درباره ی خودکشی صحبت می کنند در واقع به توجه نیاز دارن و به خود آسیب نخواهند زد. **xxx**

باور ۲: کسانی که قصد خودکشی دارند واقعا می خواهند بمیرند. **xxx**

بیشتر افرادی که می خواهند خودکشی کنند افکار خود را حداقل با یک نفر دیگر در میان می گذارند و یا با خطوط تلفنی بحران یا پزشک تماس می گیرند که این کار نشانه تردید آنهاست.

باور ۳: خودکشی رفتاری تکانشی است که بدون هشدار اتفاق می افتد **xxx**



باورهای اشتباه در مورد خودکشی:

باور ۴: فردی را که بدنبال اقدام به خودکشی زنده مانده است دیگر خطری تهدید نمی کند. xxx

در حقیقت، یکی از خطرناک ترین زمان ها، زمان پس از بحران یا زمانی است که فرد پس از اقدام در بیمارستان بستری است در هفته اول پس از ترخیص بیمار بسیار آسیب پذیر بوده و احتمال آسیب به خود زیاد است.

باور ۵: خودکشی همیشه علت وراثتی دارد. xxx

باورهای اشتباه در مورد خودکشی:

باور ۶: تمام افرادی که اقدام به خودکشی می کنند مبتلا به بیماری روانی هستند. **xxx**

رفتار خودکشی علاوه بر افسردگی، سوءمصرف مواد، اسکیزوفرنیا و سایر اختلالات روانی با رفتارهای مخرب و پرخاشگرانه نیز در ارتباط است.

باور ۷: اگر مشاور یا اطرافیان درباره خودکشی با بیمار صحبت کند فکر خودکشی را در فرد ایجاد می کند. **xxx**

باور ۸: خودکشی فقط برای "آدمهای خاص" اتفاق می افتد و برای ما رخ نمی دهد. **xxx**

خودکشی برای همه و در تمام نظام های اجتماعی یا خانوادگی دیده می شود.



باورهای اشتباه در مورد خودکشی:

باور ۹: زمانی که فرد یک بار خودکشی کرد، دیگر آن را تکرار نخواهد کرد. **×××**

باور ۱۰: کودکان خودکشی نمی کنند، چون از قطعیت مرگ بی اطلاع هستند. و از نظر شناختی قادر به درگیر شدن در اقدام خودکشی نمی باشند. **×××**

اگرچه موارد نادر است ولی کودکان هم اقدام به خودکشی می کنند و خودکشی را در هر سنی باید جدی گرفت.

"آرزوی ما؛ بهبودی بیماران شماست"

