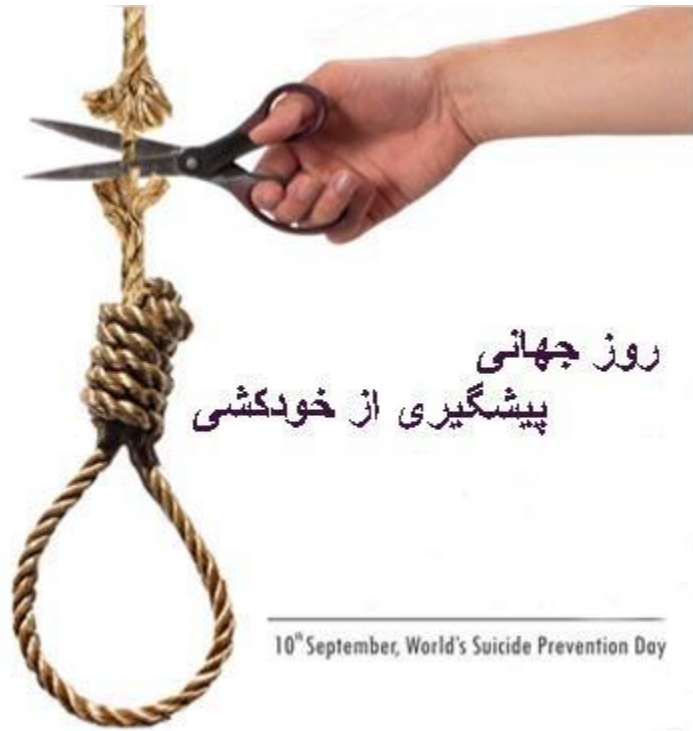


۱۰ سپتامبر مصادف با ۱۹ شهریور روز جهانی

پیشگیری از خودکشی



تعریف خودکشی چیست؟

خودکشی به معنای خاتمه زندگی به دست خود فرد است. اگر کسی دست به خودکشی بزند ولی زنده بماند به این رفتار

اقدام به خودکشی میگوییم.

وضعیت خودکشی در جهان به چه صورت است؟

- هر ۴۰ ثانیه یک نفر در سراسر دنیا جان خود را در اثر خودکشی از دست میدهند.
- هر ۳ ثانیه یک نفر اقدام به خودکشی می کند.
- خودکشی جزء ۳ علت اصلی مرگ افراد ۱۵-۳۵ سال است.
- هر خودکشی حداقل برای ۶ نفر دیگر تأثیر بدی دارد.
- تأثیرات روانشناختی، اجتماعی، و اقتصادی خودکشی بر خانواده و جامعه غیر قابل اندازه گیری است.

چه عواملی مرتبط با خودکشی می باشد؟

جنس: مردان بیش از زنان خودکشی می کنند ولی اقدام به خودکشی در زنان بیشتر است.

سن: براساس آمارهای جهانی خودکشی در دو گروه سنی زیر بیشترین میزان را دارد:

- جوانان ۱۵-۳۵ سال
- افراد مسن بالاتر از ۷۵ سال

وضعیت تأهل: افراد طلاق گرفته، بیوه و مجرد خطری بیشتری برای خودکشی نسبت به افراد متأهل دارند. کسانی که به تنهایی زندگی می کنند یا جدا شده اند آسیب پذیری بیشتری دارند.

شغل: در مطالعات ایران افراد بیکار، زنان خانه دار و دانش آموز بالاترین میزان خودکشی را دارند.

بیکاری: ازدست دادن شغل با افزایش خطر خودکشی مرتبط است.

مهاجرت: کسانی که از مناطق روستایی به شهری یا کشوری دیگر مهاجرت میکنند مستعد رفتارهای خودکشی هستند.

ابتلا به بیماریهای صعب العلاج: دیابت، تشنج، MS،

مصرف مواد: الکل، حشیش، آمفتامین، اپیوئید ها و سایر

سابقه آسیب به خود: وجود آسیبهای متعدد روی اندامها و اقدام های قبلی به خودکشی

چگونه با بیمار مستعد خودکشی برخورد کنیم؟

وقتی که افراد می گویند "من از زندگی خسته ام" یا "دیگر چیزی در زندگی وجود ندارد"، اغلب به آنها توجهی نمی شود یا برای آنها افراد دیگری با شرایط سخت تر مثال زده می شوند. اولین تماس با فرد مستعد خودکشی بسیار مهم است. اغلب تماس ها در کلینیک های شلوغ، خانه یا محل های عمومی رخ می دهد که در این محل ها داشتن یک گفتگوی خصوصی ممکن است مشکل باشد.

۱. قدم اول یافتن مکان مناسبی است که در آن گفتگویی آرام و به طور خصوصی بتواند انجام شود.

۲. قدم بعد اختصاص دادن زمان کافی است. بیماران مستعد خودکشی برای کاهش دردهای درونی خود نیاز به زمان بیشتری دارند و با دادن فرصت بیشتر به آنها باید از نظر ذهنی آماده شوند.

۳. مهم ترین کار گوش دادن مؤثر به آنها است. گوش دادن مؤثر قدم مهمی در کاهش دادن نا امیدی آنهاست.

چگونه سؤال پرسیم تا بتوانیم خطر خودکشی را در یک فرد ارزیابی کنیم؟

سؤال کردن درباره افکار خودکشی آسان نیست. بهتر است به تدریج فرد را به سمت موضوع سؤال هدایت کنید.

برخی از سوالات مفید عبارتند از:

- آیا احساس غمگینی می کنید؟
- آیا احساس می کنید کسی به شما توجه نمی کند؟
- آیا احساس می کنید زندگی ارزش زنده بودن ندارد؟

چگونه شخص مستعد خودکشی را مدیریت کنید؟

افراد کم خطر: فرد با افکار خودکشی مانند «نمی توانم ادامه دهم»، «ایکاش مرده بودم» دارد اما نقشه ای برای اینکار نکشیده

است. کارهایی که باید انجام دهید:

- از لحاظ هیجانی وی را حمایت کنید
- فرد را به کارشناسان بهداشت روان یا پزشک ارجاع دهید.
- در فاصله‌های زمانی منظم پس از ارجاع با فرد ملاقات داشته باشید.

افراد با خطر متوسط: فرد افکار خودکشی و طرح و برنامه‌ریزی برای اینکار دارد ولی تصمیم فوری برای خودکشی ندارد. کارهایی که باید انجام دهید

- از لحاظ هیجانی وی را حمایت کنید.
- فرد را به روانپزشک، مشاور یا پزشک ارجاع دهید و هرچه سریعتر برای او وقت ملاقات بگیرید.
- با خانواده، دوستان، و همکاران فرد تماس بگیرید و حمایت آنها را جلب کنید.

افراد پرخطر: فرد برای خودکشی نقشه قطعی دارد، ابزار آن را در اختیار دارد و تصمیم دارد فوراً آن را عملی سازد. کارهایی که باید انجام دهید

- شخص را تنها نگذارید، پیش او بمانید.
- به آرامی و مهربانی با او صحبت کنید، قرص، چاقو، اسلحه و سموم نباتی را از دسترس او دور کنید (دورکردن ابزار خودکشی)
- سریعاً با پزشک یا کارشناس بهداشت روان تماس بگیرید، آمبولانس را خبر کنید و شرایط بستری شدن وی را فراهم کنید.
- به خانواده خبر دهید و حمایت آنها را جلب کنید.

آیا افسردگی در تشخیص خودکشی نقش دارد؟

افسردگی یکی از شایعترین تشخیص‌ها در خودکشی است. هرکسی ممکن است احساس افسردگی، ناراحتی، تنهایی، عدم ثبات خلق در زمان‌های مختلف داشته باشد و لی اغلب این احساسات گذرا هستند. با این حال وقتی این احساسات مداوم باشند و زندگی طبیعی شخص را مختل کنند دیگر احساس افسردگی نیست بلکه نشان دهنده اختلال افسردگی است. برخی علائم شایع افسردگی عبارتند از: احساس غمگینی بیشتر وقت‌ها و تقریباً هرروز- کاهش علائق در فعالیت‌های روزمره- کاهش وزن- احساس خستگی و ضعف در بیشتر مواقع روز- احساس بی‌ارزشی، گناه و ناامیدی- تحریک‌پذیری و بی‌قراری- مشکل در تمرکز و تصمیم‌گیری- افکار مرگ و خودکشی

چه موقع یک فرد را برای بررسی افکار خودکشی یا احتمال اقدام به خودکشی به پزشک یا روانپزشک ارجاع

می‌دهیم؟ وقتی که شخص موارد زیر را داشته باشد

۱- بیماری روانپزشکی ۲- تمایل به مرگ ۳- سابقه قبلی اقدام به خودکشی ۴- سابقه فامیلی خودکشی، الکلیسم، یا بیماری روانپزشکی ۵- بیماری جسمی صعب‌العلاج