



دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
بیمارستان شهید چمران  
کارگروه آموزش به بیمار



روز جهانی پیشگیری از خودکشی

World Suicide prevention Day

### پیشگیری از خودکشی :

پیشگیری از خودکشی به هر تلاشی از سوی سازمان‌ها، دولت‌ها، مراکز بهداشت روانی، اتحادیه‌ها، متخصصین، شهروندان و هر شخصی برای کاهش میزان خودکشی گفته می‌شود. از جمله روش‌های نامستقیم پیشگیری از خودکشی می‌توان به این موارد اشاره نمود:

الف - درمان نشانه‌های روانی و روانی-جسمی افسردگی

ب - بهبود روش‌های مقابله با بحران در افرادی که به

شدت در فکر خودکشی به سر می‌برند

پ - کاهش شیوع کارهایی که منجر به برانگیختن افکار

خودکشی در فرد می‌شوند

ت - امید دادن به افراد مبنی بر اینکه پس از مشکلاتی که پشت سر گذاشته‌اند یا در حال حاضر با آن‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند، زندگی بهتر خواهد شد.

### نکات کلیدی راجع به خودکشی در جهان:

- 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 می‌کند
- 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 غیرقابل اندازه‌گیری است

### علائم هشدار در خصوص افکار خودکشی در بیمار :

- تهدید به کشتن دیگران
- گفتن جمله‌هایی مانند اینکه: هیچ کس از مرگ من ناراحت نمی‌شود
- جستجو درباره انواع روش‌های خودکشی، مانند: داروها، سموم، آفت کش‌ها و...

این جستجو ممکن است از طریق موتورهای جستجوگر اینترنتی صورت پذیرد

- خداحافظی با دوستان نزدیک و اعضای خانواده
- بخشیدن دارایی‌های ارزشمند
- تنظیم وصیت‌نامه و...

### یادتان باشد

- اگر فردی را می‌شناسید که افکار خودکشی دارد، با او صحبت کنید
- حرفش را بدون قضاوت بشنوید
- از او حمایت کنید و سعی کنید او را قانع کنید که به پزشک مراجعه کند

### آنچه باید درباره فردی که نگرانش هستید، بدانید

- خودکشی قابل پیشگیری است...
- حرف زدن درباره خودکشی باعث افزایش احتمال وقوع آن نمی‌شود
- پرسیدن از افکار خودکشی در بیمار افسرده معمولاً نگرانی و اضطراب فرد را کم می‌کند و همدلی و تلاش برای درک احساسی که فرد دارد نیز می‌تواند تا حدی به او احساس آرامش بدهد

## چه کسانی در معرض خطر اقدام به خودکشی هستند؟

- افرادی که سابقه اقدام به خودکشی داشته اند
- مبتلایان به افسردگی و مبتلایان به سوء مصرف مواد مخدر و الکل
- افرادی که دچار بحران عاطفی شده اند مثلاً متعاقب شکست عاطفی، مرگ همسر، طلاق یا ورشکستگی
- افرادی که از درد یا بیماری مزمن رنج می برند
- افرادی که در معرض جنگ، خشونت، تصادفات رانندگی، سوء استفاده جنسی و تبعیض اجتماعی قرار داشته اند
- افراد منزوی که معمولاً از حضور در اجتماع پرهیز می کنند

## آنچه شما باید برای کسی که نگرانش هستید، انجام بدهید :

- \* زمان و مکان مناسبی برای گفت و گو با فردی که نگرانش هستید در نظر بگیرید
- \* به او بگویید در این زمان و مکان قصدتان فقط شنیدن حرف ها و احساسات اوست
- \* او را تشویق کنید به پزشک مراجعه کند
- \* به او پیشنهاد بدهید در صورتی که او بخواهد، شما نیز در مراجعه به پزشک او را همراهی خواهید کرد
- \* اگر فکر میکنید که او در معرض خطر فوری یا شدید اقدام به خودکشی است، به هیچ وجه تنهاش نگذارید. با اورژانس تماس بگیرید و یا خودتان او را نزد پزشک ببرید و به اعضای خانواده اش حتماً اطلاع دهید

- \* اگر فردی که نگرانش هستید، با شما زندگی می کند، تا زمانی که خطر رفع نشده است ابزارهای خودکشی مانند داروها، سموم و اشیای برنده را از دسترس او خارج کنید، کاملاً

مراقب او باشید و رفتارهای او را زیر نظر داشته باشید

**منابع حمایتی معمول در دسترس عبارتند از :**  
خانواده، دوستان، همکاران، روحانیون، مراکز بحران، کارکنان بهداشتی.

شناسنامه بروشور آموزشی پیشگیری از خودکشی			
کد: Pm-۰۶-۱۰۲-A			
عنوان	پیشگیری از خودکشی		
تهیه کننده	ندا مرادی کارشناس سلامت روان		
تأیید کننده	کارگروه آموزش به بیمار		
سال تهیه	۱۴۰۳	سال بازبینی	۱۴۰۶
منبع	اینترنت، انتشارات رشد، مقاله تأیید شده		
ناظر کیفی	دکتر آرش صفاریان		

