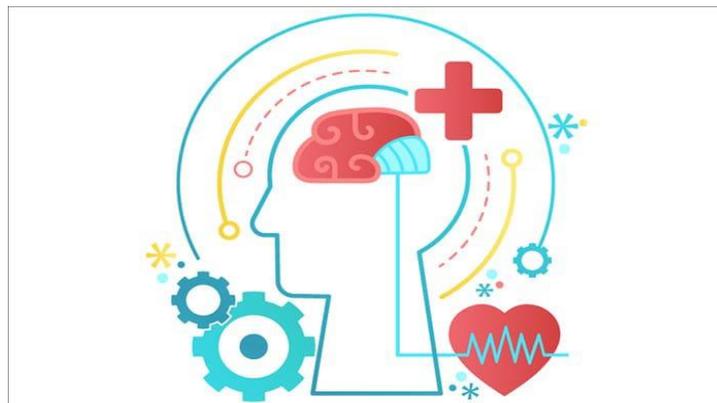


پیشگیری از خودکشی



با توجه به آمار فزاینده ی خودکشی مخصوصا در سنین نوجوانی و جوانی اجرایی کردن تدابیری که بتوان این اقدام ملال آور را کاهش داد از اهمیت بالایی برخوردار است.

پیشگیری از خودکشی به عنوان بخشی جدایی ناپذیر از اولین برنامه های روان درمانی سازمان بهداشت جهانی است.



در وهله ی اول برای حل بسیاری از مشکلات اجتماعی در جامعه و در هر موقعیتی شناخت دادن و آگاهی دهی عمومی جهت افزایش سواد سلامت روان ضروریست.

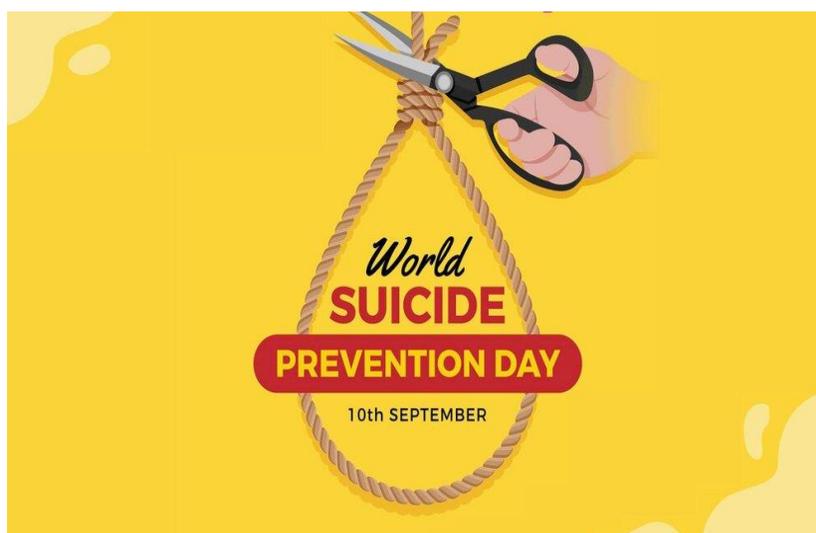
همچنین پررنگ کردن نقش روانشناسان در جامعه جهت آموزش های فرزند پروری ،آموزش مهارت های زندگی و حل مسأله منطقی ، دادن شناخت و کمک به پیدا کردن معنا و هدف در زندگی و درمان اختلالات روانی که زمینه ساز خودکشی می باشد از اقدامات ضروری دیگر برای کاهش آمار خودکشی است.



هر اقدامی که عمدا برای گرفتن جان خود و اغلب پس از ناامیدی ، از دست دادن عزیزان ، احساس شکست و ... باشد خودکشی نام دارد .

گاهی فرد می خواهد با کشتن اعتراضش به موضوعی را به شدید ترین حالت ممکن بیان کند .

طبق تحقیقات انجام شده آمار خودکشی در زنان بیشتر از مردان است ، اما این در حالیست که خودکشی موفقیت آمیز در مردان ۳ تا ۴ برابر بیشتر از زنان است .



از عوامل خطر خودکشی عوامل دموگرافیک مانند جنسیت و سن، عوامل اجتماعی مانند عدم حمایت و درک خانوادگی و اجتماعی، عوامل فرهنگی مانند فروپاشی نظام های ارزشی، عوامل روانی مانند اختلالات دوقطبی و افسردگی و عوامل اقتصادی و ... می باشد.

همچنین استرسورها و عوامل استرس زا، مصرف و سوءمصرف مواد مخدر و محرک و ارتباطات بین فردی معیوب و ناسالم زمینه ساز خودکشی است .

بهترین راه برای پیشگیری از خودکشی شناخت علائم هشداردهنده است

- اگر فردی دچار علائم افسردگی و اختلال دوقطبی باشد
- در مورد مرگ صحبت می کند و می نویسد
- ناامید است و هدف و معنایی در زندگی نمی یابد
- به کارهای روزمره بی علاقه است
- انزوا، کناره گیری و گوشه گیری دارد
- با دوستان خود خداحافظی می کند
- رفتار خودتخریبی مانند رانندگی بی پروا، آسیب به خود و مصرف مواد دارد



نشانه ها را جدی بگیرید

اقداماتی که در صورت مشاهده فردی که می گوید یا میخواهد دست به خودکشی بزند چیست ؟

- اولین کار این است که آرامش خود را حفظ کنید
- شنونده باشید
- به فرد احساس گناه ندهید
- همدلی کنید
- با اورژانس اجتماعی تماس بگیرید
- گاهی فرد نیاز دارد فوراً بستری شود.
- فرد را به پزشک و روانپزشک جهت تجویز داروهای درمان اضطراب و افسردگی برای کاهش علاءمی که منجر به خودکشی می شود ارجاع دهید

گاهی اولین قدم نگه داشتن فردی که داوطلبانه درخواست کمک دارد پشت تلفن و صحبت با او تا رسیدن افرادی برا نجات دادن است.

از جمله عوامل محافظی که می توانند خطر خودکشی را در جامعه کاهش دهد حس توانمندی، مهارت حل مسءله ، عزت نفس بالا ، وجود وابستگی های مذهبی ، برخورد مناسب و حمایت خانواده می باشد .
لذا مداخلات روانی اجتماعی ،آموزش روانی بیمار،خانواده درمانی ،مشاوره فردی و دارودرمانی توسط همکاری روانپزشک و روانشناس به کاهش رنج افراد کمک می کند .

دکتر حمیرا پورجوپاری

روانشناس بالینی