

World Suicide Prevention Day

روز جهانی پیشگیری از خودکشی

تعریف خودکشی

خودکشی (Suicide)، تلاش و اقدام آگاهانه به منظور خاتمه دادن به زندگی شخص توسط خودش است که ممکن است این اقدام موفق یا ناموفق باشد. طبق آمار سازمان بهداشت جهانی در هر ۴۰ ثانیه یک نفر در جهان خودکشی می‌کند. خودکشی رفتار و پدیده‌ای ضداجتماعی است که معمولاً در پی فشارهای اجتماعی و خانوادگی شکل می‌گیرد.

علائم اقدام به خودکشی

اغلب جوانانی که خودکشی می‌کنند معمولاً از خودکشی حرف می‌زنند. ولی اغلب کسانی که درباره خودکشی صحبت می‌کنند الزاماً خودکشی نمی‌کنند. مهم‌ترین و مشترک‌ترین علامت خودکشی، افسردگی است. به عبارتی افراد قبل از اقدام به خودکشی یک دوره افسردگی حاد یا مزمن را پشت سر می‌گذارند و چنانچه اطرافیان و اعضای خانواده نتوانند موقعیت روحی - روانی او را خوب تشخیص دهند و او را برای معاینات پزشکی نزد متخصصان نبرند فکر از بین بردن خود فرد را تهدید می‌کند. **علائم هشداردهنده افسردگی در بین**

جوانان:

1. احساس غمگینی، بی‌حالی و پریشانی مفرط
2. افت تحصیلی و کاهش فعالیت‌های آموزشی
3. نداشتن فعالیت جسمانی و بی‌حرکی
4. فقدان احساس لذت
5. اختلالات مربوط به خواب (پرخوابی، خواب‌آلودگی، بی‌خوابی)
6. اختلالات مربوط به خوردن (بی‌اشتهایی، پرخوری)
7. کاهش علاقه نسبت به فعالیت‌های گوناگون (حتی فعالیت‌های خوشایندی که سابقاً از انجام آنها لذت می‌برده است).

چگونگی کمک به فردی که قصد خودکشی دارد

می‌توان به فردی که افسردگی شدید دارد یا حرف خودکشی را می‌زند، کمک کرد، باید از نصیحت آدم افسرده و ناامید پرهیز کرد. نباید گفت همه از پس این مشکل برآمده‌اند و راضی هستند و تو چرا نمی‌توانی. مهم این

است که از انزوای فرد جلوگیری شود. فرد باید بتواند از میل خود به خودکشی حرف بزند و کسی صحبت‌های او را گوش بدهد. نباید مشکلات فرد افسرده و در آستانه خودکشی را کوچک کرد و دست کم گرفت و هم‌زمان نباید فکر کرد که صحبت کردن در این باره ممکن است قبح تصمیم به خودکشی را از بین ببرد و میل به آن را تشدید کند.

هدف از نام‌گذاری روز جهانی پیشگیری از خودکشی در تقویم:

هدف اصلی از نام‌گذاری این روز افزایش آگاهی عمومی در مورد خودکشی و بیماری‌های ذهنی مرتبط با آن، پیشگیری از خودکشی در جهان، پرداختن رسانه‌ها به خودکشی، شناسایی نشانه‌های خودکشی و معرفی راه‌حل‌های پیشگیری از آن است تا بتوان میزان خودکشی را تا حد زیادی پایین آورد.

راهکارهای پیشنهادی:

به عزیزانتان برای پیشگیری از رفتارها و تلاش‌های مرتبط با خودکشی کمک کنید:

- روابط قوی با کارشناسان حوزه سلامت روان
- استفاده از ویزیت‌های منظم، دارو درمانی و روان درمانی
- حمایت خانوادگی و اجتماعی و پیوندهای عاطفی قوی
- اعتقادات معنوی و فردی مخالف خودکشی
- داشتن مهارت حل مسئله و مدیریت تعارض

باشد که در آینده ای نزدیک به هدف کلان سازمان بهداشت جهانی یعنی کاهش میزان فوت ناشی از خودکشی و اقدام به خودکشی دست یابیم.

سحر شاه وردی

واحد آموزش و پیگیری بیمار

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات: 03834259101-18

واحد آموزش و پیگیری بیمار: طبقه دوم – داخلی 221