



- هر ساله ۲۵,۰۰۰ تا ۵۰,۰۰۰ آمریکایی اقدام به خودکشی می کنند. خودکشی به مراتب بیشتر از دیگرکشی شایع تر است.
- ▶ ۳۰۰,۰۰۰ تا ۶۰۰,۰۰۰ هر ساله اقدام به خودکشی وجود دارد؛ ۱۵ درصد از این موارد به خودکشی موفقیت آمیز ختم می شود.
 - ▶ نسبت اقدام به خودکشی موفق در حدود ۱:۱۰ است
 - ▶ ۳/۱ آمریکایی ها در طی دوران زندگی خود افکار خودکشی را تجربه کرده اند.
 - ▶ شایع ترین روش اقدام به خودکشی: بیش مصرفی (۸۰%) و بعد از آن بریدن مچ دست است (۱۰%).

آمار خودکشی در ایران

آمار خودکشی در ایران به نسبت جهان، میزان کمتری را نشان می دهد؛ به طوریکه این رقم در ایران حدود پنج نفر به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر بوده است، حال آنکه در جهان رقمی بیش از ۱۲ نفر بین هر ۱۰۰ هزار نفر است. شاید به همین دلیل هم باشد که روز ۱۰ سپتامبر معادل ۱۹ شهریور به نام «روز پیشگیری از خودکشی» نام گرفته تا به بهانه‌ای برای پرداختن به این آسیب اجتماعی که دارای ریشه‌های متعدد است و نیز عوامل ایجاد و پیشگیری‌کننده آن، تبدیل شود.

پزشکی قانونی

افزایش ۵ درصدی تلفات خودکشی‌ها در سال ۹۶ نسبت به سال ۹۵

- ▶ بر اساس اعلام سازمان پزشکی قانونی کشور در سال گذشته مجموع تلفات خودکشی‌ها ۴۶۲۷ نفر بوده که نسبت به سال ۹۵ افزایش ۵ درصدی را نشان می‌دهد.
- ▶ از بین تعداد خودکشی‌های منجر به فوت ۳۲۶۲ مورد مربوط به **مردان** و ۱۳۶۵ **مورد مربوط به زنان** بوده است. همچنین براساس آماری که پزشکی قانونی در اختیار اینسنا قرار داده، ماه‌های دارای بیشترین تلفات خودکشی مربوط به مردان با ۴۶۶ نفر، تیرماه با ۴۲۴ نفر و اردیبهشت ماه با ۴۲۰ نفر است.

خودکشی جزء ۱۰ عامل اصلی مرگ در دنیا است

وی با بیان اینکه معمولاً اقدام به خودکشی در زنان بین دو تا سه برابر مردان است، می‌افزاید: اما فوت در مردان بین ۳ تا ۴ برابر زنان است. تقریباً بر اساس آمار سال ۲۰۱۵، ۸۰۰ هزار نفر در جهان بر اثر خودکشی فوت کرده‌اند. همچنین در دنیا گفته می‌شود ۱۰ درصد مرگ و میر افراد ۱۵ تا ۲۹ سال بر اثر خودکشی است و خودکشی جزو ۱۰ عامل اصلی در مرگ و میر افراد جوان محسوب می‌شود.

براساس نتایج تحقیقات: - مردان ۴ تا ۵ برابر به احتمال بیشتر نسبت به زنان اقدام به خودکشی موفقیت آمیز می‌کنند؛ زنان به احتمال بیشتری نسبت به مردان اقدام به خودکشی غیر مرگبار می‌کنند.

- ▶ - بیشترین خطر دموگرافیک: مردان سفید پوست بالای ۶۵ سال.
- ▶ - ۸۰ درصد از کسانی که اقدام به خودکشی موفقیت آمیز داشته‌اند، پیش‌تر در مورد قصد خود با کسی صحبت کرده‌اند.

▶ - بیش از ۱۵ درصد افرادی که افسردگی مزمن یا وابستگی به الکل دارند سرانجام اقدام به خودکشی خواهند کرد؛ ۱۰ درصد از این نرخ مبتلا به اختلال دوقطبی یا اسکیزوفرنیا هستند.

عوامل مؤثر بر خودکشی

- ▶ در ایران نیز؛ یکی از دلایل مربوط به اختلالات روانی مثل افسردگی، اختلال دو قطبی یا اسکیزوفرنی است که معمولاً بین افرادی که دست به خودکشی می‌زنند شیوع بیشتری دارد. مصرف الکل یا مواد مخدر نیز جزو عوامل تاثیرگذار محسوب می‌شوند؛ اما به طور کلی در جامعه‌ای که نشاط اجتماعی وجود نداشته باشد یا کمتر باشد، بیشتر شاهد رفتارهای پرخطر خواهیم بود که خودکشی هم یکی از مصادیق آن است.
- ▶ - الکل در ۱۵ الی ۵۰ درصد مقاصد خودکشی درگیر است.
- ▶ - بیشتر افراد که اقدام به خودکشی می‌کنند بطور همزمان اختلال روانی دیگری تجربه می‌کنند.
- ▶ - ۲۰ تا ۵۰ درصد متخصصان سلامت روان يك مراجع خود را بدلیل خودکشی از دست می‌دهند.

علائم هشدار دهنده

- ▶ فقدان اخیر (طلاق یا بیکاری)
- ▶ الکل و مشکلات مواد
- ▶ قطع رابطه با فردی صمیمی
- ▶ فقدان حمایت اجتماعی
- ▶ کنترل تکانه ضعیف
- ▶ مهارت حل مساله ضعیف
- ▶ هشدار های مستقیم کلامی
- ▶ افکار یا برنامه های خودکشی
- ▶ **تاریخچه خانوادگی**
- ▶ سابقه رفتار های خودتخریب گری
- ▶ سابقه بستری روانپزشکی
- ▶ بیماری جسمانی مزمن
- ▶ افسردگی: بخصوص ناامیدی و بی خوابی
- ▶ اختلال شخصیت

مقاصد روان شناختی برای خودکشی

- ▶ ۱- **خودکشی ناامیدانه:** دید بدبینانه که زندگی غیر قابل تحمل بوده و بهتر از این نمی شود؛ خودکشی بعنوان تنها مساله مطرح می شود.
- ▶ ۲- **خودکشی روانپریشانه:** خسته از جنگ با يك اختلال مزمن و روانپریش؛ شخص ممکن است تجربه ای از توهمات و هذیانات آمرانه داشته باشد.
- ▶ ۳- **خودکشی منطقی:** نگاه به خودکشی بعنوان راه حل منطقی در به پایان رساندن بیماری؛ آسودگی دلخواه از رنج حاضر یا در پیشرو
- ▶ ۴- **خودکشی تکانشی / هیستریونیک:** اقدام به خودکشی توسط میلی برای توجه، انتقام یا تحریک پذیری؛ آنان به امید تغییر رفتار دیگران نسبت به خود، دست به خودکشی می زنند.

چرا افراد به خود آسیب می زنند؟

- ۱- کاهش تنش
- ۲- مقابله با هیجانات منفی (بصور مثال برگرداندن درد هیجانی به درد جسمانی)
- ۳- روابط بین فردی (کنترل دیگران)
- ۴- کفاره دادن به گناه اداری شده
- ۵- نفرت به بدن یا سکسوالیته خود
- ۶- خودتحریکی (برای چیزی احساس کردن)
- ۷- احساس قدرت بیشتر کردن و بدست آوردن کنترل زندگی فرد
- ۸- روانپریشی

استراتژی های مقابله ای در کاهش آسیب به خود

- ▶ - در جستجوی احساس غیر مضر باشید (برای مثال فروبردن دست در آب یخ)

- ▶ - نابودی چیز غیر زنده و بی ارزش
 - ▶ - استفاده از مارکر قرمز بجای چاقو
 - ▶ - ابراز کلامی مستقیم احساسات
 - ▶ - حواس پرتی
 - ▶ - درگیری اجتماعی
 - ▶ - جنبش فیزیکی یا ورزش
 - ▶ - فنون آرامش سازی
- کدام دسته از افراد بیشتر در معرض بحران خودکشی هستند؟:**

۱- افراد بالقوه خشن:

- ▶ - تاریخچه از خشونت یا رفتارهای تکانشی
- ▶ - تعارض خانوادگی
- ▶ - تحمل پایین در ناکامی
- ▶ - مسائل حقوقی گذشته یا اخیر
- ▶ - برنامه برای اقدام خشونت آمیز
- ▶ - ابزار قابل حمل برای ابراز خشونت

۲- افراد ناتوان (مبحث ناتوانی در افرادی که در مراقبت از خود ناتوانند):
 ▶ - مثال: اختلالات روانپریشی، بیماری آلزایمر، دمانس، یا سایر اختلالات مغزی ارگانیک

شناسایی و اصلاح تحریف های شناختی

▶ شناسایی و بازسازی شناختی افکاری که پشت افکار و تمایلات خودکشی قرار داشته و در واقع به آن سوخت می رسانند، یکی از مهمترین اقدامات برای کاهش تمایل به خودکشی است. این کار با استفاده از تکنیک های شناختی انجام می شود.

برای این منظور باید از یک رویکرد همکارانه استفاده کنید، یعنی شما فرد در معرض خودکشی به مانند یک تیم کاری (مشاور متخصص و بیمار)، افکار و مفروضه های اشتباه و ناسازگار را شناسایی و بازسازی کنید. البته وقتی با فرد نومییدی مواجه می شوید که انرژی و تمایلی برای همکاری ندارد شما باید فعالانه باورهای غلط و تحریفات شناختی وی را به چالش بکشید و افکار کارآمد و واقع بینانه تری را جایگزین آن کنید حتی اگر این کار با کمترین مشارکت او صورت گیرد. البته باید مراقب باشید که در فرایند انجام این کار، وارد بحث و جدل با فرد نشوید و وقتی فرد تمایل بیشتری برای همکاری پیدا کرد او را در فرآیند درمان مشارکت دهید.

عوامل برانگیزاننده ی خودکشی و توصیه های لازمه به فرد:

- ▶ موقعیت های پرخطر را شناسایی کنید.
- ▶ عواملی را که احساس نومییدی و افکار خودکشی را افزایش می دهد، شناسایی کنید.

- (برای مثال پایین آمدن خلق و یا مشاجره با اعضای خانواده و یا از دست دادن یک ارتباط مهم ممکن است موجب بروز دوباره افکار خودکشی شود.)
- ▶ حمایت تخصصی بگیرید.
- ▶ برای مقابله با عوامل و موقعیت های برانگیزاننده به متخصص مراجعه کنید تا به شما کمک کند تا با این عوامل به شکل موثری مقابله کنید.
- ▶ داروهایتان را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- ▶ یک ساختار برای زندگیتان طراحی کنید و تا جای ممکن به آن وفادار بمانید حتی وقتی احساس می کنید انرژی و یا حوصله انجام آن را ندارید.
- ▶ به اهداف شخصی خود فکر کنید و آنها را دنبال کنید.

آنچه لازم است:

- ۱- آموزش روان شناختی خانواده:
 - ▶ عوامل خطر و نشانه های هشدار دهنده خودکشی را برای خانواده توضیح دهید تا بتوانند احتمال خطر را به طور مداوم پایش کنند. برای این کار به صورت روشن به آنها آموزش دهید که چگونه در خارج از جلسات درمان و یا پس از ترخیص از بیمارستان این کار را انجام دهند. توضیح دهید که خودکشی یک سری عوامل هشدار دهنده اولیه دارد که اگر به موقع تشخیص داده شود می توان از اقدام به خودکشی پیشگیری کرد.
- ۲- آموزش نشانه های هشداردهنده ؛ این نشانه ها، عبارتند از:

- ▶ بی توجهی به رفاه شخصی
- ▶ کاهش پیشرفت تحصیلی یا عملکرد شغلی
- ▶ تغییر الگوی خواب و خوراک
- ▶ تغییر الگوی تعاملات اجتماعی مانند انزوا و کناره گیری از خانواده، دوستان و

اجتماع

- ▶ بی علاقتی و بی توجهی به احساس دیگران
- ▶ اشتغال ذهنی با موضوعات مرگ
- ▶ بهبود ناگهانی خلق بعد از یک دوره افسردگی
- ▶ تلاش برای رتق و فتق امور شخصی
- ▶ نومیدی، خشم ، اضطراب یا احساس به بن بست رسیدن
- ▶ سوء مصرف الکل و مواد یا افزایش آن
- ▶ رفتار های خطرناک یا انجام رفتارها و کارهای پرخطر

علائم هدار دهنده ی خطر حاد:

- ▶ تهدید به صدمه زدن یا کشتن خود یا صحبت در مورد آن
- ▶ تهیه وسایل خودکشی مانند اسلحه، قرص و یا درصدد تهیه آن بودن
- ▶ نوشتن یادداشت خودکشی و یا وصیت نامه
- ▶ اضطراب و بیقراری شدید
- ▶ خشم یا کینه جویی و حس انتقام زیاد و کنترل نشده

نقش خانواده در فرآیند پیشگیری

- ▶ باید آنها را در فرآیند مدیریت خطر خودکشی، بویژه در مواقعی که خطر خودکشی بالا می‌رود، درگیر کنید.
- ▶ با ایجاد یک ارتباط کاری خوب با خانواده و آموزش آنها، اعضای خانواده می‌توانند نقش حمایتی موثری در پیشگیری از خودکشی داشته باشند.
- ▶ برای این منظور ابتدا موقعیت فعلی بیمار را با رعایت اصول رازداری برای خانواده توضیح دهید و سپس طرح و اهداف درمان و نقش مهم آنان را در این فرآیند توضیح دهید.
- ▶ بویژه اعضای خانواده را در رشد طرح امنیت درگیر کنید، زیرا آنها منابع اطلاعاتی ارزشمندی در خصوص رفتارهای مراجع بوده و می‌توانند به طراحی طرح امنیت و اجرای آن در منزل کمک کنند.
- ▶ باید آنها را در فرآیند مدیریت خطر خودکشی، بویژه در مواقعی که خطر خودکشی بالا می‌رود، درگیر کنید.
- ▶ با ایجاد یک ارتباط کاری خوب با خانواده و آموزش آنها، اعضای خانواده می‌توانند نقش حمایتی موثری در پیشگیری از خودکشی داشته باشند.
- ▶ برای این منظور ابتدا موقعیت فعلی بیمار را با رعایت اصول رازداری برای خانواده توضیح دهید و سپس طرح و اهداف درمان و نقش مهم آنان را در این فرآیند توضیح دهید.
- ▶ بویژه اعضای خانواده را در رشد طرح امنیت درگیر کنید، زیرا آنها منابع اطلاعاتی ارزشمندی در خصوص رفتارهای مراجع بوده و می‌توانند به طراحی طرح امنیت و اجرای آن در منزل کمک کنند.