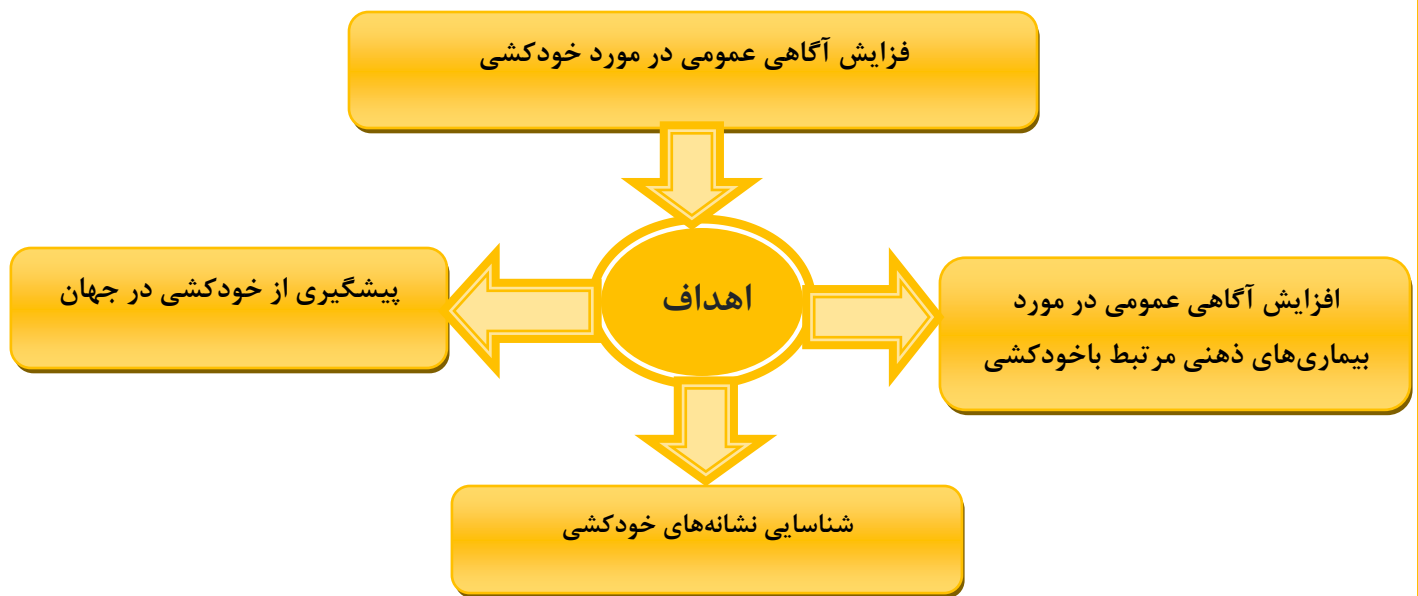


شعار روز جهانی پیشگیری از خودکشی ۲۰۲۱ (ایجاد امید از طریق اقدام و عمل) ۱۹ شهریور / ده سپتامبر



به‌طور کلی روز جهانی پیشگیری از خودکشی برای اولین بار بر مبنای دو هدف برگزار شد:

۱. نظم دهی جهانی، منطقه‌ای و ملی و انجام دادن کارهای مختلف در زمینه‌های گوناگون برای بالا بردن آگاهی درباره رفتارهای منجر به خودکشی و نحوه جلوگیری مؤثر از این رفتار.
۲. تقویت توانایی‌هایی کشورها برای توسعه و ارزیابی سیاست‌های ملی و طرح‌های پیشگیری از خودکشی.

تعریف خودکشی:

خودکشی (در اصطلاح پزشکی: Suicide)، تلاش و اقدام آگاهانه به منظور خاتمه دادن به زندگی شخص توسط خودش است که ممکن است این اقدام موفق یا ناموفق باشد.



علل روانی خودکشی:

- افسردگی که شایع‌ترین و مهم‌ترین دلیل خودکشی در جهان است.
- اسکیزوفرنی (شیزوفرنی) یا روان گسیختگی که یک بیماری روانی است و در آن مرز بین خیال و واقعیت مخدوش می‌شود.
- اختلال دوقطبی که موجب تغییرات شدید در خلق و خوی فرد می‌شود.
- اختلال شخصیت، مجموعه‌ای از اختلالات روان‌شناختی است که اصلی‌ترین ویژگی آن رفتار خشک و غیرقابل انعطاف در فرد است.
- شخصیت ضداجتماعی
- عدم توانایی در تحمل درد و رنج
- خودبیمارانگاری
- فشارهای روانی، اجتماعی و خانوادگی
- احساس ناامیدی، درماندگی و اضطراب
- اعتیاد به مواد مخدر و الکل
- بیکاری، فشارهای مالی و بحران‌های اقتصادی
- بیماری‌های جسمی که معمولاً کمترین تأثیر را در خودکشی دارد.

اقدامات مؤثر برای پیشگیری از خودکشی

- محدود کردن دسترسی به روش‌های معمول خودکشی
- شناسایی زودرس افراد در معرض خطر خودکشی و درمان عوامل خودکشی در آنان
- پیشگیری و درمان به‌موقع اختلالاتی که جز عوامل خودکشی هستند مثل افسردگی
- آموزش رسانه‌ها درباره گزارش کردن مسئولانه موارد خودکشی
- اجرای برنامه‌هایی در میان جوانان برای آموزش مهارت‌های زندگی که به آنان توانایی کنار آمدن با استرس‌های زندگی را بدهد.



منبع: روانپزشکی کاپلان - سادوک

سوپروایزر آموزش سلامت بیمارستان دکتر ساجدی هادیشهر الهام حامدی فر

شهریور ۱۴۰۰