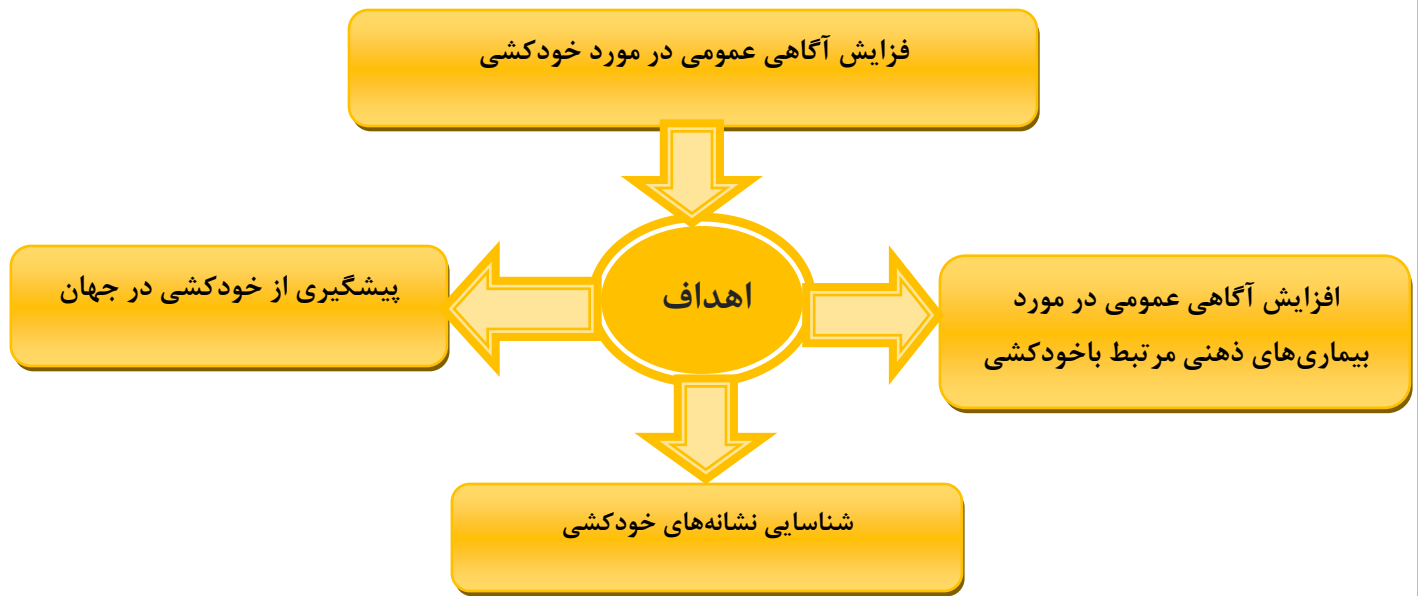


شعار روز جهانی پیشگیری از خودکشی ۲۰۲۱ (ایجاد امید از طریق اقدام و عمل) ۱۹ شهریور / ده سپتامبر



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.

روز جهانی پیشگیری از خودکشی
(۱۹ شهریور ۱۴۰۰، 2021 SEP 10)

با عمل امید بسازیم

- خودکشی قابل پیشگیری است.
- در هر ۴۰ ثانیه یک نفر در دنیا خودکشی می‌کند.
- خودکشی دومین عامل منجر به مرگ در جوانان ۲۹ تا ۵۱۵ سال است.
- خودکشی در همه گروه‌های سنی و در همه اقشار جامعه رخ می‌دهد.

در صورت مشاهده فردی که اقدام به خودکشی کرده باشد از مراکز زیر کمک بخواهید.

مرکز مشاوره دانشگاه گلان ۳۳۶۱-۵۸۸	اورژانس پزشکی ۱۱۵	اورژانس اجتماعی ۱۴۳	سازمان آتش‌نشانی ۱۲۵
--------------------------------------	----------------------	------------------------	-------------------------

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