



عوامل خطر، علایم هشدار دهنده و عوامل محافظ خودکشی

رفتارهای خودکشی به طیفی از رفتارها اشاره دارد که شامل افکار خودکشی، برنامه ریزی برای خودکشی، اقدام به خودکشی و اقدامی که منجر به مرگ خواهد شد می باشد. خودکشی ارتباط بالایی با اختلالات روانی بلاخص اختلالات افسردگی و مصرف مواد دارد. از میان عوامل متعدد، قوی ترین عامل خطر سابقه اقدام قبلی می باشد. مرکز اطلاعات پیشگیری از خودکشی عوامل خطر، علایم هشدار دهنده و عوامل محافظ خودکشی را به صورت زیر تعریف کرده :

- **عوامل خطر** ویژگی هایی هستند که احتمال افکار، اقدام و مرگ ناشی از خودکشی را در فرد بالا می برند.
- **علایم هشدار دهنده** فوری بودن خطر خودکشی را نشان می دهند.
- **عوامل محافظ** ویژگی هایی هستند که احتمال افکار، اقدام و مرگ ناشی از خودکشی را در فرد کاهش می دهند.

عوامل خطر خودکشی

برخی اتفاقات و شرایط ممکن است خطر خودکشی را بالا ببرند:

- ✚ اقدام یا اقدامات قبلی خودکشی
- ✚ سابقه خودکشی در خانواده
- ✚ سومصرف مواد



✚ اختلالات خلقی (افسردگی، دوقطبی)

✚ دسترسی به وسایل کشنده (به عنوان مثال داشتن سلاح گرم در خانه

✚ از دست دادن ها و سایر رویدادها (به عنوان مثال فروپاشی یک رابطه یا مرگ، شکست تحصیلی، مشکلات

قانونی، مشکلات اقتصادی)

✚ تاریخچه تروما یا سو استفاده

✚ بیماری جسمانی مزمن شامل درد مزمن

✚ قرار گرفتن در معرض رفتار خودکشی اطرافیان

در برخی موارد یک استرسور اخیر یا رویداد فاجعه آمیز ناگهانی باعث احساس شکست و ناامیدی و ندیدن راه نجات در فرد شده و نقطه عطفی برای پیش رفتن به سمت اقدام به خودکشی خواهد شد.

۵۴٪ از افرادی که به وسیله خودکشی جان خود را از دست می دهند از وضعیت سلامت روانی خوبی برخوردار نبوده اند. بسیاری از آنان ممکن است با چالش های سلامت روان که توسط اطرافیان به خوبی تشخیص داده نشده درگیر بوده اند.

علامین هشدار دهنده خودکشی

✚ صحبت کردن یا نوشتن درباره مرگ یا خودکشی

✚ ابراز ناامیدی، بی کفایتی یا بی ارزشی

✚ بیان عباراتی همچون نداشتن دلیل برای زندگی، نداشتن هدف در زندگی، بیان جملاتی مانند “ اگر من اینجا نباشم بهتر است ”



- ✚ افزایش مصرف الکل یا مواد
- ✚ دوری گرفتن از دوستان، خانواده و جامعه
- ✚ رفتار بی احتیاط یا فعالیت های خطر آفرین بدون فکر قبلی
- ✚ تغییرات خلقی محسوس
- ✚ صحبت درباره احساس سربرار دیگران بودن

عوامل محافظ

- ✚ ارتباط با ارایه دهندگان خدمات (به عنوان مثال پیگیری تلفنی بیماران توسط متخصصان حوزه سلامت)
- ✚ مراقبت های بهداشتی موثر؛ دسترسی آسان به مراقبت های بهداشتی متنوع
- ✚ ارتباطات قوی با سایرین، خانواده، جامعه و نهادهای اجتماعی
- ✚ مهارت های حل مساله و حل تعارض

اغلب عوامل خطر خودکشی با نشانه های هشداردهنده اشتباه گرفته می شوند. درحالیکه علایم هشدار دهنده قریب الوقوع بودن اقدام به خودکشی را نشان می دهد، عوامل خطر بیانگر ویژگی هایی هستند که احتمال افکار، اقدام و مرگ ناشی از خودکشی را در طول زمان در فرد و جامعه بالا می برند و اشاره ای به فوری بودن احتمال اقدام به خودکشی ندارند. صحبت کردن درباره نشانه های هشدار دهنده برای شناسایی افرادی که در بحران فوری قرار دارند و کمک به آنان موثر است و به یک فرد خاص و در معرض خطر اشاره دارد، درحالیکه صحبت کردن درباره عوامل خطر به پیشگیری از اقدام به خودکشی در فرد و جامعه و در طول زمان کمک خواهد کرد.



هنگام در نظر گرفتن عوامل خطر و محافظ خودکشی چه نکاتی را باید مدنظر قرار داد:

- همه عوامل خطر و محافظ را نباید برابر در نظر گرفت. برخی از عوامل خطر افزایش خطر معنادارتری را نسبت به سایر عوامل نشان می دهند.
- خطر بالای خودکشی چه در فرد و چه در جامعه باید به صورت ترکیبی از عوامل خطر در نظر گرفته شود.
- اهمیت عوامل خطر و محافظ خاص در افراد مختلف متفاوت می باشد. به طوریکه برخی عوامل بر یک فرد تاثیر بیشتری از سایر افراد خواهد گذاشت.
- درحالیکه عوامل خطر خودکشی، خطر اقدام به خودکشی را در طول زمان تسهیل می کنند، عوامل استرس زای فوری ممکن است انگیزه نهایی را برای اقدام به خودکشی ایجاد کنند. این عوامل می تواند شامل مشکلات ارتباطی، مشکلات اقتصادی، مشکلات قانونی، تحقیر شدن در جمع، بدتر شدن پیش آگهی پزشکی، و .. باشند.

چه اقداماتی می توانید انجام دهید؟

اگر فردی از اطرافیان به خودکشی فکر می کند، به او گوش فرا دهید و به طور جدی درباره نگرانی اش با او صحبت کنید. از پرسیدن اینکه چه برنامه ای برای خودکشی دارد و اهمه نداشته باشد. اجازه دهید بدانند که مراقب آنان هستید و تنها نیستند. آنها را تشویق کنید که به دنبال کمک فوری از افراد متخصص مطلع در این زمینه باشند و آنها را تنها نگذارید.

۵ اقدام موثر زمانیکه نگران اطرافیان و عزیزانتان هستید:

- از فرد پرسید که آیا افکار خودکشی دارد (با اینکه افراد درباره پرسیدن این سوال تردید دارند، تحقیقات نشان داده که این سوال می تواند کمک کننده باشد).
- محیط آنها را امن نگه دارید. دسترسی افراد در معرض خطر را به وسایل کشنده کاهش دهید.



- ✚ همراهشان باشید. به آنچه نیاز دارند گوش فرا دهید.
- ✚ به آنان کمک کنید تا با منابع حمایتی یا خطوط بحران تماس بگیرند.
- ✚ با آنان در ارتباط باشید. برای اینکه بدانید چه اقداماتی انجام داده اند آنان را پیگیری کنید.

محدود کردن دسترسی به ابزارهای خودکشی

محدود کردن این ابزارها در پیشگیری از خودکشی بالاخص خودکشی تکانه‌ای بسیار موثر است. این مساله به این خاطر است که به افرادی که فکر خودکشی دارند فرصت بیشتری برای تجدید نظر خواهد داد. بیشتر افرادی که رفتارهای خودکشی دارند در حین اقدام، نسبت به اینکه می‌خواهند بمرند دچار تردید می‌شوند و برخی از اقدامات خودکشی پاسخی تکانه‌ای به عوامل استرس‌زای موقعیتی است. بنابراین محدود کردن دسترسی به ابزارهای خودکشی (از جمله سموم، سلاح گرم، ارتفاع، داروها و ..) جز کلیدی اقدامات پیشگیری از خودکشی می‌باشد.



References

1. Suicide Prevention Resource Center, & Rodgers, P. (2011). Understanding risk and protective factors for suicide: A primer for preventing suicide. Newton, MA: Education Development Center, Inc.
2. World Health Organization. (2009). Guns, knives, and pesticides: reducing access to lethal means.

ترجمه و تلخیص توسط

جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران

آدرس: تهران، خیابان ستارخان، خیابان نیایش کوچه منصور، دانشگاه علوم رفتاری و سلامت روان

۰۲۱-۶۶۵۵۰۲۰۰

<http://irssp.iums.ac.ir>

Aparat: <https://www.aparat.com/irssp.iums.ac.ir>

Instagram: @Iranpreventionofsuicide

Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCduHiF8553t7Fr0Cu5NRvMw>