

پیشگیری از خودکشی:

اطلاعاتی برای کارکنان سلامت



تحقیقات نشان داده اند، بیشتر افرادی که به وسیله خودکشی جان خود را از دست می دهند، ماه قبل از اقدام به خودکشی یکی از کارکنان بهداشت را ملاقات کرده اند. به همین خاطر تمامی کارکنان سلامت نقش مهمی در تشخیص، ارزیابی و حمایت از افراد در معرض خطر خودکشی دارند.



School of Behavioral Sciences and
Mental Health



WHO Collaborating Centre
for Mental Health



World Health
Organization

علائمی که باید در افراد بازداشت شده به آن توجه کرد و نسبت آن آگاهی داشت

• بیان افکار یا احساسات درباره قصد پایان دادن به زندگی یا صحبت درباره ی احساس ناامیدی یا نداشتن دلیل برای زندگی کردن

• سابقه یا مصرف فعلی مواد یا الکل

• سطوح بالایی از شرم، احساس گناه یا نگرانی

• نشانه هایی از افسردگی یا ترس از آینده

• سابقه اقدام به خودکشی در گذشته یا اقدام به خودکشی اخیر

• مشکل سلامت روان تشخیص داده شده

• روابط ضعیف با دیگر زندانیان یا کارکنان زندان و یا کمبود حمایت خانواده یا سایر حمایت های محیطی خارج از زندان

عواملی که خطر خودکشی در زندانیان را بالا می برد

• نگهداری شدن در سلول انفرادی

• در دسترس نبودن کارکنان به این معنی که ممکن است کارکنان کمتری در شب ها یا آخر هفته ها در دسترس باشند.

• تجربه خشونت یا قلدری در طول بازداشت

در مواقعی که زندانیان استرس بالایی دارند مانند قبل یا حین جلسات دادگاه، یا زمانی که تغییراتی در روابط خانوادگیشان رخ می دهد توجه ویژه ای به آنها داشته باشید.

مدیران زندان چه کارهایی می توانند انجام دهند

برنامه جامع پیشگیری از خودکشی را که شامل موارد زیر است اجرا کنید:

• آموزش پیشگیری از خودکشی برای کمک به کارکنان زندان تا نشانه های هشدار دهنده میل به خودکشی را شناسایی کنند و پاسخی مناسب و حساس به موقعیت های بحرانی دهند.

• حذف دسترسی به ابزار خودکشی و فراهم کردن محیطی امن مثل سلول ها یا خوابگاه های بدون محل حلق آویز کردن یا حذف دسترسی بدون نظارت به ابزارهایی که می توانند برای اقدام به خودکشی به کار برده شود.

• توجه به قلدری و خشونت، همراه با راهکارهایی برای مدیریت این موقعیت ها وقتی اینگونه رفتارها اتفاق می افتند.

• غربالگری حین پذیرش در زندان و غربالگری مداوم در حین بازداشت برای تشخیص و زیرنظر گرفتن افراد در معرض خطر خودکشی

• ساز و کارهایی برای ارتباط منظم بین کارکنان داخل زندان برای رفاه و آسایش افرادی که در معرض خطر بالای خودکشی هستند و ایجاد راه های ارتباطی خوب بین کارکنان بخش بهداشت روان و بخش پزشکی که در زندان کار می کنند. همچنین راه های ارتباطی خوب با افرادی که در خارج از زندان هستند مثل بازداشتگاه ها، کارمندان دادگاه، افسران کارآموز و اعضای خانواده

• تقویت اعتماد بین کارکنان و زندانیان برای بالا بردن احتمال صحبت کردن افراد دارای فکر خودکشی با کارمندان

• تدوین روش هایی برای به حداقل رساندن شرایط اسکان افرادی که در معرض خطر بالایی از خودکشی هستند شامل حمایت روانی-اجتماعی و در نظر داشتن منظم این افراد

• دسترسی به سرویس های سلامت روان داخلی و خارجی برای زندانیانی که در شرایط بهداشت روان نا مناسبی قرار دارند/ • تدوین استراتژی برای مرور منظم و پیگیری خاص موارد خودکشی یا اقدام به خودکشی در زندان

Preventing suicide
in jails and prisons



<https://www.who.int/publications-detail/preventing-suicide-a-resource-series>



اطلاعات بیشتر