

پیشگیری از خودکشی

در محل کار:

اطلاعاتی برای مدیران، کارفرمایان
و کارمندان



کار جالب و رضایت بخش برای سلامت روان خوب است، اما محیط کار منفی یا استرسورهای مربوط به کار می تواند منجر به مشکلات سلامت روان و مشکلات جسمانی شود. برای کارفرمایان و سایر کسانی که در محیط کار مسئولیتی بر عهده دارند، مهم است که اقداماتی برای ارتقای سلامت روان کارکنانشان انجام دهند و برای حمایت از همکارانی که مشکلات سلامت

روان دارند یا در معرض خطر اقدام به خودکشی هستند، برنامه هایی داشته باشند.



World Health
Organization

علایمی که باید به آن توجه کرد

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

ابراز احساس انزوا، تنهایی، ناامیدی یا از دست دادن عزت نفس، یا زندگی مملو از مشکلات

کناره گیری از همکاران، کاهش عملکرد کاری یا مشکل در انجام وظایف

تغییراتی در رفتار مانند بی قراری، تحریک پذیری، بی انگیزه بودن یا پرخاشگری

صحبت درباره نظم دادن به امور شخصی در پایان زندگی مانند وصیت کردن، یا داشتن برنامه های مشخص برای خودکشی

سوء مصرف الکل یا سایر مواد

خلق افسرده یا اشاره به رفتارهای خودکشی پیشین

قلدری کردن یا آزار و اذیت

همچنین باید به افرادی که شغل خود را از دست داده اند توجه خاصی شود.

در صورتیکه نگران همکاران هستید، چه کاری می توانید انجام دهید

ابراز همدلی و نگرانی، ترغیب آنان به صحبت کردن و گوش دادن بدون قضاوت از او بپرسید آیا کسی هست که دوست داشته باشند با او تماس بگیرند یا قبلا تماس گرفته اند.

ترغیب آنان برای دسترسی به خدمات سلامت یا مشاوره داخل سازمانی در صورت در دسترس بودن و در غیر این صورت ارجاع آنان به خدمات خارج از سازمان. پیشنهاد تماس گرفتن با آنها و یا همراهی کردن آنان برای رفتن به آنجا.

اگر همکاران اقدام به خودکشی کرده و یا نشان می دهد که قصد آسیب به خود دارد، دسترسی به ابزارهای خودکشی را کم کنید و آنها را تنها نگذارید.

حمایت های فوری خدمات سلامت کارکنان در صورت در دسترس بودن و یا جستجوی خدمات سلامت خارج سازمانی .

کاری که می توانید به عنوان کارفرما یا یک مدیر انجام دهید

جلساتی را برای ارائه اطلاعات درباره سلامت روان و پیشگیری از خودکشی برای کارمندان فراهم کنید.

اطمینان حاصل کنید که همه کارکنان درباره منابع حمایتی هم داخل سازمانی و هم در جامعه آگاه هستند.

ایجاد محیط کاری که همکاران بتوانند در مورد مشکلاتی که بر توانایی کار کردن موثرشان تاثیر می گذارد صحبت و همدیگر را در زمان های سختی حمایت کنند.

تلاش کنید با قوانین مربوطه آشنا شوید.

استرورهای مربوط به کاری که بر سلامت روان تاثیر منفی دارند را بشناسید و کاهش دهید.

برنامه ای را برای اینکه چگونه اقدام به خودکشی کارمندان را به گونه ای که استرس های بعدی را کاهش دهید، طراحی و اجرا کنید. اقدامات در این زمینه باید شامل در دسترس بودن کارکنان سلامت آموزش دیده و مهیا کردن خدمات حمایتی برای کارمندان باشد.

Preventing suicide: a resource at work

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



اطلاعات بیشتر