



## پیشگیری از خودکشی

### راهنمای معلمان و سایر کارکنان مدارس

خودکشی پنجمین علت مرگ و میر در گروه های سنی ۱۵ تا ۱۹ سال است. به همین خاطر پیشگیری از خودکشی در کودکان و نوجوانان یک اولویت مهم به شمار می آید. در اکثر کشورها بیشتر افراد این گروه سنی به مدرسه می روند و این مساله نشان دهنده این است که مدرسه مکان بسیار مناسبی برای گسترش اقدامات پیشگیرانه می باشد. علاوه بر این بهترین رویکرد پیشگیری از خودکشی مدرسه محور، کار گروهی و تیمی معلمان، روانشناسان، پزشکان و مددکاران می باشد.

بیشتر خودکشی ها در افراد بالای ۱۴ سال که در اوایل نوجوانی قرار دارند اتفاق می افتد. با این حال، افزایش نگران کننده ای در اقدام به خودکشی کودکان زیر ۱۵ سال و گروه سنی ۱۹-۱۵ سال دیده می شود. همچنین پسران بیشتر از دختران به وسیله خودکشی جان خود را از دست می دهند. با این حال میزان اقدام به خودکشی در دختران ۲ تا ۳ برابر بیشتر است اما به دلیل اینکه صحبت کردن در مورد مشکلات و جستجوی کمک برایشان راحت تر است، این مساله احتمالاً به پیشگیری از مرگ ناشی از خودکشی در آنان کمک می کند.

داشتن افکار خودکشی در این سن غیر طبیعی نیست و بخشی از روند رشد طبیعی آنان به دلیل درگیری شان با مسایل وجودی به شمار می رود. افکار خودکشی زمانی در این سنین غیر طبیعی است که به عنوان تنها راه حل روبه رو شدن با مشکلات در نظر گرفته شود.



## چگونگی شناسایی دانش آموزان در معرض خطر اقدام به خودکشی

هر تغییر ناگهانی در رفتار، تمرکز و عملکرد کودک یا نوجوان باید به طور جدی مورد توجه قرار گیرد:

از دست دادن علاقه به فعالیت های معمول

کاهش کلی نمرات مدرسه

کاهش تلاش و کوشش

بد رفتاری در کلاس درس

غیبت غیر موجه یا مکرر در مدرسه

مصرف بیش از حد سیگار، الکل و سو مصرف مواد

اتفاقاتی که منجر به دخالت پلیس و خشونت شده اند

این عوامل به شناسایی دانش آموزان در معرض خطر و استرس روانی - اجتماعی که ممکن است دارای افکار و رفتار خودکشی باشند، کمک خواهد کرد. از آنجاییکه این وضعیت ممکن است منجر به رفتارهای خودکشی شود اگر یکی از این نشانه ها توسط معلمان، مشاوران یا تیم مدرسه شناسایی شد، باید ارزیابی کاملی از این دانش آموزان به عمل آید.

## ارزیابی خطر خودکشی

هنگام ارزیابی خطر خودکشی، کارکنان مدرسه از چند بعدی بودن مشکلات باید آگاه باشند:

## اقدامات قبلی خودکشی

اقدامات قبلی خودکشی یکی از مهمترین عوامل خطر خودکشی به شمار می آیند. جوانان تحت استرس تمایل به تکرار اقدام به خودکشی خواهند داشت.

## افسردگی

عامل خطر عمده دیگر افسردگی می باشد. تشخیص افسردگی باید توسط پزشک یا روانپزشک کودک و نوجوان گذاشته شود اما معلمان و کارکنان مدرسه نیز باید از علایم افسردگی آگاه باشند. دشواری ارزیابی افسردگی به این حقیقت ربط دارد که گذار طبیعی از مرحله نوجوانی می تواند برخی علایم افسردگی را ایجاد کند.

نوجوانی یک مرحله طبیعی است و در طول این دوره برخی خصوصیات مانند اعتماد به نفس پایین، نگرانی، مشکلات تمرکز، خستگی و اختلالات خواب معمول است. اینها ویژگی های مشترک اختلال افسردگی نیز هستند اما این دلیلی برای زنگ خطر دانستن آنها نیست مگر اینکه این علایم به مدت طولانی و با شدت بالا در فرد وجود داشته باشند. در مقایسه با بزرگسالان افسرده، نوجوانان تمایل بیشتری در به عمل در آوردن افکار، و خوردن و خوابیدن بیش از حد دارند.

افسردگی ممکن است به طور طبیعی در نوجوانی وجود داشته و منعکس کننده فرایند طبیعی رشد باشد. شدت افکار خودکشی، عمق و طول دوره آنها، زمینه ای که این افکار در آن به وجود آمده اند و ناتوانی



کودک یا نوجوان از جدا شدن از این افکار، یک نوجوان سالم را از فردی که در بحران خودکشی قرار دارد متمایز می کند.

### شرایط خطر

از وظایف و اهداف مهم دیگر شناسایی شرایط محیطی و رویداد های منفی زندگی است که افکار خودکشی و در نهایت رفتارهای خودکشی را افزایش می دهند.

### **چگونه دانش آموزان در معرض خطر را باید در مدرسه مدیریت کرد؟**

شناسایی یک نوجوان در معرض خطر که نیاز به کمک دارد معمولاً مشکل نیست بلکه شناخت چگونگی واکنش و پاسخ به کودکان و نوجوانان خودکشی گرا بسیار دشوار است. برخی از کارکنان مدارس یاد گرفته اند که چگونه با حساسیت و احترام با دانش آموزان خودکشی گرا برخورد کنند، اما همه اینطور نیستند. شناخت و مدیریت بحران خودکشی در معلمان و سایر کارکنان مدارس به دلیل فقدان مهارت های خاص، کمبود وقت و ترس روبرو شدن با مشکلات روانشناختی خود ممکن است باعث افزایش تعارض در این افراد شود.

### **پیشگیری عمومی**

مهم ترین جنبه هر اقدام پیشگیری از خودکشی تشخیص اولیه کودکان و نوجوانان در معرض استرس و/یا خطر بالای خودکشی است. برای دستیابی به این هدف به صورتی که در زیر توصیف شده، باید به وضعیت کارکنان مدارس و دانش آموزان توجه شود. بسیاری از کارشناسان معتقدند که لازم نیست نوجوانان



مستقیماً درباره خودکشی آموزش ببینند. در عوض مسایل مربوط به خودکشی می تواند با رویکرد مثبت سلامت روان جایگزین شود.

### بهبود سلامت روان معلمان و کارکنان مدارس

اول از همه تامین رفاه و متعادل کردن شرایط معلمان و سایر کارکنان ضروری است. گاهی شاید محل کار آنان طرد کننده و پرخاشگرانه باشد. کارکنان مدارس به افزایش اطلاعات شان برای فهم و چگونگی واکنش به مشکلات سلامت روان دانش آموزان نیاز دارند.

### بهبود اعتماد به نفس دانش آموزان

عزت نفس مثبت، کودکان و نوجوانان را در برابر اضطراب و افسردگی محافظت کرده و آنان را قادر می سازد تا با موقعیت های دشوار و استرس زا کنار بیایند. برای تقویت عزت نفس کودکان و نوجوانان می توان از تکنیک های مختلفی استفاده کرد. برخی از رویکردهای پیشنهادی در ادامه ذکر شده:

- تجربیات مثبت زندگی که به ایجاد هویت مثبت در نوجوانان کمک می کند باید مورد توجه قرار گیرد. تجربیات مثبت گذشته فرصت داشتن اعتماد به نفس بیشتر را در نوجوانان افزایش می دهد.
- کودکان و نوجوانان برای عملکرد بهتر و بیشتر نباید به طور مداوم تحت فشار قرار گیرند.
- اینکه بزرگسالان بگویند کودک را دوست دارند کافی نیست، کودک باید احساس کند دوست داشته می شود. بین دوست داشته شدن و احساس دوست داشتنی بودن تفاوت زیادی وجود



دارد. کودکان نه تنها باید پذیرفته شوند بلکه باید همانطور که هستند گرامی داشته شوند.

آنها به خاطر آنچه هستند باید احساس خوبی داشته باشند.

درحالیکه دلسوزی کردن مانع از ایجاد اعتماد به نفس می شود، همدلی آن را تقویت می کند زیرا در آن قضاوت کنار گذاشته می شود. دادن استقلال بیش از حد در اوایل کودکی مانع رشد اعتماد به نفس مثبت می شود. اعتماد به نفس کودکان و نوجوانان به رشد مهارت های فیزیکی و اجتماعی شان بستگی دارد. برای اعتماد به نفس بالا، نوجوان به مستقل شدن از خانواده، آماده شدن برای شغل، و ایجاد فلسفه کارآمد و معنا در زندگی نیاز دارد. سیستم آموزشی باید به رشد و تحکیم احساس هویت در دانش آموزان کمک کند. ثبات و تداوم دانش آموزان در ادامه تحصیل نیز یکی دیگر از اهداف مهم می باشد.

### تشویق ابراز احساسات

کودکان و نوجوانان باید یاد بگیرند احساسات خود را جدی بگیرند و تشویق شوند به والدینشان و سایر بزرگسالان مانند معلمان برای ابراز این احساسات اعتماد کنند.

### جلوگیری از خشونت در مدرسه

در سیستم آموزش و پرورش باید مهارت های خاصی برای جلوگیری از قلدری و خشونت برای ایجاد محیطی سالم و بی خطر آموزش داده شود.

## ➤ **ارایه اطلاعات درباره خدمات مراقبت**

در دسترس بودن خدمات خاص باید به وسیله به اشتراک گذاشتن شماره تلفن هایی مانند خطوط بحران، خطوط روانپزشکی و .. مورد توجه گسترده قرار گیرد.

## ➤ **مداخله**

در اکثر موارد کودکان و نوجوانان در معرض خطر، مشکلات ارتباطی را نیز تجربه می کنند. در نتیجه مهم است که با افراد در معرض خطر به طور موثر صحبت و گفتگو شود.

## ➤ **ارتباط**

گام اول در پیشگیری از خودکشی همیشه یک ارتباط قابل اعتماد است. در طی فرایند به وجود آمدن رفتارهای خودکشی، ارتباط دوجانبه نوجوان خودکشی گرا و اطرافیانش بسیار مهم است. نتیجه فقدان ارتباطات و یا شکسته شدن روابط موثر موارد زیر می باشند:

- **سکوت و افزایش تنش در رابطه.** ترس بزرگسال از اینکه صحبت درباره افکار خودکشی موجب تحریک اقدام به خودکشی شود اغلب دلیل سکوت و عدم گفتگوی سالم است.
- **دودلی آشکار.** فشار روانی روبرو شدن با کودک یا نوجوان خودکشی گرا بسیار سنگین است و شامل طیف گسترده ای از واکنش های احساسی می شود.
- **پرخاشگری مستقیم و غیر مستقیم.** ناراحتی بزرگسالان گاهی به حدی زیاد می شود که واکنش نهایی شان به کودک یا نوجوان خودکشی گرا، پرخاشگری مستقیم یا غیر مستقیم خواهد بود.

- **گفتگو** باید صورت گیرد و با هر شرایط خاصی سازگار شود. اولویت اصلی گفتگوها تشخیص هویت کودک یا نوجوان است. کودکان و نوجوانان افسرده ای که در خطر خودکشی قرار دارند، اغلب از نظر سبک ارتباطی حساس تر از سایر افراد هستند. این مساله به این دلیل است که در طول مرحله رشد فاقد روابط اعتماد آمیز با خانواده و همسالان بوده اند و علاقه، احترام و عشق را به خوبی تجربه نکرده اند.

ارتباطات کلامی و غیر کلامی اهمیت یکسانی دارند. در اینجا زبان بدن نقش مهمی در ارتباطات کلامی دارد. با این حال بزرگسالان نباید با بی میلی کودکان و نوجوانان خودکشی گرا، از صحبت کردن با آنان اجتناب کنند. در عوض آنان باید به خاطر داشته باشند که این نگرش اجتناب اغلب نشانه ای از بی اعتمادی به بزرگسالان است. کودکان و نوجوانان خودکشی گرا همچنین دودلی آشکاری در پذیرش یا رد کمک های ارایه شده نشان می دهند و این دودلی پیامدهای قابل توجهی بر رفتار آنان دارد.

#### بهبود مهارت های کارکنان مدارس

این مورد ممکن است توسط دوره های آموزشی مخصوص به منظور بهبود ارتباط بین دانش آموزان و معلمان، و افزایش آگاهی و فهم معلمان از عوامل خطر خودکشی صورت پذیرد. آموزش کارکنان برای بهبود توانایی صحبت کردن با دانش آموزان درباره مسایل مرگ و زندگی، بهبود مهارت های آنان در تشخیص اضطراب، افسردگی و افکار خودکشی و افزایش آگاهی شان در مورد منابع حمایتی



از روش های مهم پیشگیری از خودکشی به شمار می آید. اهداف روشن و محدودیت های دقیق همانطور که در دستورالعمل های پیشگیری از خودکشی ذکر شده در پیشبرد این اهداف موثر است.

### ارجاع به متخصصان

مداخله فوری و قاطع، ارجاع دانش آموز به پزشک عمومی، روانپزشک کودک، یا بخش اورژانس می تواند برای حفظ زندگی افراد موثر باشد. ارجاع فعالانه دانش آموزان به سیستم مراقبت های بهداشتی مانع از خروج آنان در فرایند ارجاع می شود.

### حذف ابزارهای خودکشی از اطراف کودک و نوجوان در معرض خطر

اشکال مختلف نظارت یا حذف دارو های خطرناک، سلاح گرم، سموم، چاقو و .. از مدرسه و خانه بسیار در حفظ زندگی افراد موثر است. از آنجا که این اقدامات به تنهایی برای پیشگیری از خودکشی کافی نیست، حمایت های روانشناختی نیز باید به طور همزمان به فرد ارایه شود.

### عوامل محافظ

عوامل عمده ای که از این افراد در برابر رفتارهای خودکشی محافظت می کنند عبارتند از:

#### الگوهای خانوادگی

- ✓ روابط خوب با اعضای خانواده
- ✓ حمایت شدن از جانب خانواده

### شخصیت و سبک های شناختی

- مهارت های اجتماعی خوب
- اعتماد به خود و داشته های خود
- جستجوی کمک زمانیکه مشکلات جدیدی به وجود آمده اند
- مشاوره گرفتن زمانیکه تصمیمات مهمی باید گرفته شود
- بهره مندی از تجارب و راه حل های دیگران
- بهره مندی از دانش جدید

### عوامل اجتماعی و فرهنگی

- یکپارچگی اجتماعی به عنوان مثال شرکت در ورزش، انجمن های خیریه و باشگاهها
- روابط خوب با همکلاسی ها
- ارتباط خوب با معلمان و سایر بزرگسالان



## Reference

World Health Organization. (2000). Preventing suicide: A resource for teachers and other school staff (No. WHO/MNH/MBD/00.3). Geneva: World Health Organization.

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>