مقدمه:

خودکشی یکی از پنج علت اول مرگ‌ومیر در گروه سنی ۱۵ تا ۱۹ سال در جهان است.

در بسیاری از کشورها خودکشی اولین یا دومین علت مرگ در پسران و دختران این گروه سنی است. از این رو پیشگیری از خودکشی کودکان و نوجوانان اولویت مهمی برای سیاست‌گذاران سلامت است.

- ✓ خودکشیِ منجر به مرگ در پسران نوجوان بیشتر از دختران است.
- ✓ اقدام به خودکشی در دختران دو تا سه برابر بیشتر است.
- ✓ ابتلا به افسردگی در دختران بالاتر است اما آنان راحت‌تر درباره مشکلات‌شان صحبت می‌کنند و به دنبال کمک گر فتن می‌روند که این موضوع، می‌تواند به پیشگیری از اقدامات خودکشیِ کشنده‌تر در آن‌ها کمک کند.

عوامل خطر خودکشی در نوجوانان:

- ✓ شکست در روابط عاطفی
- ✓ ناتوانی در مقابله با چالش‌ها و عوامل استرس‌زای زندگی مانند تحصیلات
- ✓ موارد مربوط به ضعف در مهارت حل مسأله
- ✓ اعتماد به نفس پایین
- ✓ کشمکش با هویت جنسی
- ✓ تجربه زندگی خانوادگی پیچیده و ازهم گسیخته
- ✓ سابقه خانوادگی بیماری روانپزشکی
- ✓ فشار هم‌سالان
- ✓ خشـونت خانگی و در معرض سـوءرفتار روانی و جنســی و یا در معرض قلدری قرار گرفتن

پسران اغلب پرخاشگری و تکانش‌گری بالاتری دارند و بیشتر تحت تأثیر الکل و مواد هستند که خود این احتمال را که اقدام آنان منجر به مرگ شود، تسهیل می کند.

مشاوره با کودکان و نوجوانانی که گرایش به خودکشی دارند:

- ✓ مشاوره شناختی رفتاری و آموزش با تاکید بر مهارت‌های مقابله‌ای مناسب است.
- ✓ اهداف مشاوره شامل درک بهتر از خود، مشخص‌کردن احساسات متناقض، بهبود اعتمادبه‌نفس، تغییر رفتارهای ناسازگارانه، یادگیری مهارت حل تعارض و تعامل مؤثرتر با گروه همسالان است.
- ✓ آموزش به دانش‌آموزان برای شناسایی هم‌سالان در معرض خطر.
- ✓ درگیرکردن والدین و همکاری با سایر مراکز سلامت و مدارس در فرآیند پیشگیری از خودکشی.
- ✓ آموزش کارکنان مدرسه جهت شناسایی علائم خطر در دانش آموزان.

بی شتر رفتار های خودک شی در کود کان و نوجوا نان، انگیزه های پیچیده‌ای مانند خلق افســرده، مشــکلات هیجانی، اجتماعی و سوءمصرف مواد را دربرمی گیرد.

ضرورت تقویت برنامه‌های پیشگیری از خودکشی در مدارس و محیط‌های آموزشی:

- ✓ غربالگری‌های کوتاه سالیانه دانش آموزان
- ✓ شناسایی دانش‌آموزان دارای مشکلات روان‌شناختی و دارای افکار خودکشی
- ✓ هرگونه تغییر بارز و ناگهانی در کارکرد حضور یا رفتار کودک بایستی جدی گرفته شود مانندافت تحصیلی
- ✓ آموزش مهارت های زندگی به کودکان و نوجوانان
- ✓ آموزش مهارت های فرزند پروری و تقویت رفتار مطلوب کودکان به والدین
- ✓ آموزش پیرامون علائم هشداردهنده و آموزش جهت ترغیب دریافت کمک های تخصصی
- ✓ مداخلات سریع جهت دانش‌آموزان در معرض خطر و دارای رفتار خودکشی
- ✓ نظارت بر فعالیت دانش‌آموزان و برگزاری جلسات مستمر با والدین و دانش‌آموزان و ارائه آموزش‌ها و پیگیری‌های لازم
- ✓ ارجاع افراد پرخطر و در معرض خطر خودکشی به روان‌پزشک و کارشناس سلامت روان

خودکشی مسئله‌ای غیر قابل درک نیست و بی‌دلیل و بدون هشدار رخ نمی‌دهد دانش‌آموزان مستعد خودکشی به قدر کافی به اطرافیان علائم هشداردهنده نشان می‌دهند.

شدت گرفتن افکار خودکشی در جوانان حساس و در معرض خطر، زمانی که استرس زیادی را به دنبال حوادث ناگوار تجربه می‌کنند اتفاق می‌افتد. زمانی که این وقایع در نوجوان در معرض خطر اتفاق می‌افتد باید توجه کافی نموده و اقدامات حمایتی برای او با قید فوریت و اورژانس توسط متخصصین انجام گردد.

تهیه شده در گروه سلامت روان اجتماعی و اعتیاد
معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قزوین

منابع:

-پیشگیری از خودکشی – مترجمین: ساناز پیرایرانی، نافعه رسولی و ...– ۱۳۹۸
– بسته آموزشی ارتقاء سلامت روان و پیشگیری از خودکشی – وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی – ۱۳۹۹

تلفن تماس برای کسب اطلاعات بیشتر:
۰۲۸۳۳۶۹۰۴۳۵

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی قزوین

پیشگیری از خودکشی

مرجعی برای معلمان و سایر کارکنان مدرسه





شماره کمیته ساماندهی نشریات سلامت (۸۳۱)