



NCDRC

مرکز تحقیقات بیماری های غیر واگیر

معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی بم



کناره برگ دلایل و راههای پیشگیری از خودکشی

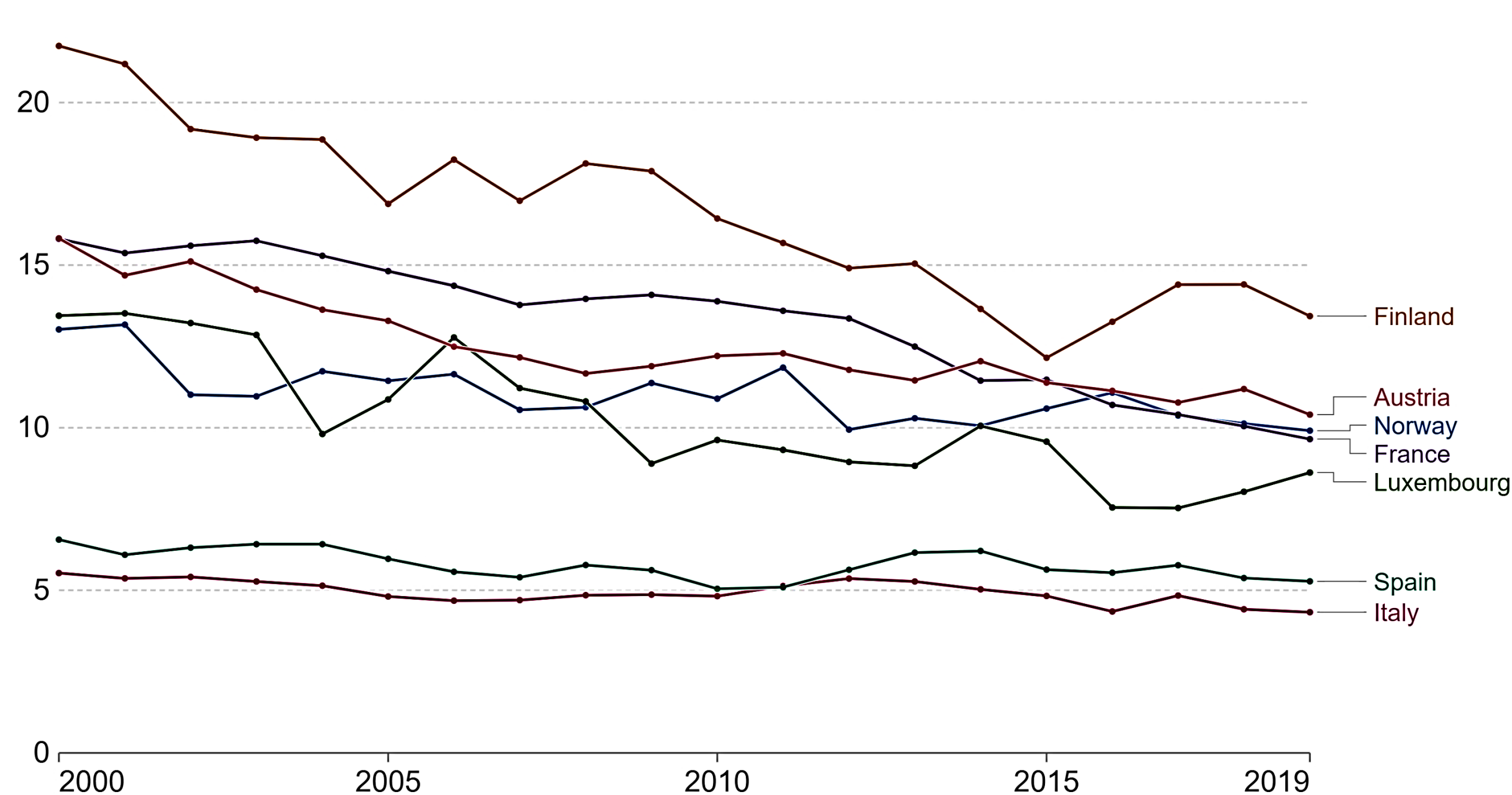
تهیه کنندگان: دکتر اهام صیانی، دکتر مانه نعمت الهی



نرخ بروز خودکشی در سالهای ۲۰۱۹ تا ۲۰۰۰

Suicide rate, 2000 to 2019

Annual number of suicides per 100,000 people. Suicide deaths are underreported in many countries due to social stigma and cultural or legal concerns. This data is adjusted for this underreporting to estimate the actual rate of suicides.



Data source: WHO, Global Health Observatory (2022)

Note: To allow for comparisons between countries and over time, this metric is age-standardized¹.

1. Age standardization: Age standardization is an adjustment that makes it possible to compare populations with different age structures, by standardizing them to a common reference population. Read more: How does age standardization make health metrics comparable?

برنامه های پیشگیری از خودکشی

- ✓ تقویت حمایت های اقتصادی
- تقویت امنیت مالی خانوار
- سیاست های تثبیت مسکن
- ✓ تقویت دسترسی و ارائه مراقبت های خودکشی
- پوشش شرایط سلامت روان در بیمه نامه های سلامت
- افزایش ارائه خدمات در مناطق محروم
- کاهش دسترسی به وسایل کشنده در میان افراد در معرض خطر خودکشی
- سیاست های جامعه محور برای کاهش مصرف بیش از حد الکل
- ✓ ارتباطات را افزایش دهید
- افزایش برنامه های هنری
- افزایش فعالیت های مشارکت اجتماعی
- ✓ آموزش مهارت های مقابله و حل مسئله
- برنامه های یادگیری اجتماعی-عاطفی
- برنامه های مهارت والدین و روابط خانوادگی
- ✓ افراد در معرض خطر را شناسایی و حمایت کنید
- درمان افراد در معرض خطر خودکشی
- درمان برای جلوگیری از تلاش مجدد برای خودکشی
- ✓ گزارش و پیام رسانی در مورد خودکشی

می توان از خودکشی جلوگیری کرد.

خودکشی قابل پیشگیری است و همه باید برای نجات جانها و ایجاد افراد، خانواده ها و جوامع سالم و قوی نقش داشته باشند. پیشگیری از خودکشی نیازمند یک رویکرد جامع بهداشت عمومی است. CDC پیشگیری از خودکشی: بسته های فنی از سیاست ها، برنامه ها و شیوه ها (به زبان اسپانیایی نیز موجود است) را توسعه داده است که اطلاعاتی را در مورد بهترین شواهد موجود برای پیشگیری از خودکشی ارائه می کند. ایالت ها و جوامع می توانند از بسته های فنی برای کمک به تصمیم گیری در مورد فعالیت های پیشگیری از خودکشی استفاده کنند. استراتژی ها از استراتژی هایی که برای حمایت از افراد در معرض خطر بیشتر طراحی شده اند تا تمرکز بر کل جمعیت، بدون توجه به خطر، متغیر است.

اگر هر فکری در مورد خودکشی دارید، با شماره تلفن ۱۲۳ اورژانس اجتماعی یا ۱۴۸۰ بهزیستی تماس بگیرید و رایگان کمک بگیرید.

خودکشی

خودکشی عملی است که در اثر صدمه زدن به خود به قصد مرگ انجام می شود. اقدام به خودکشی زمانی است که شخصی به قصد پایان دادن به زندگی خود به خود آسیب می زند، اما در نتیجه عمل خود نمی میرد. عوامل زیادی می توانند خطر خودکشی را افزایش دهند یا در برابر آن محافظت کنند. خودکشی با سایر اشکال آسیب و خشونت مرتبط است. به عنوان مثال، افرادی که خشونت، از جمله کودک آزاری، قتلداری، یا خشونت جنسی را تجربه کرده اند، در معرض خطر بیشتری برای خودکشی هستند. ارتباط با خانواده و جامعه و دسترسی آسان به مراقبت های بهداشتی می تواند افکار و رفتارهای خودکشی را کاهش دهد.

خودکشی یک مشکل جدی بهداشت عمومی است.

میزان خودکشی بین سال های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۸، ۳۰ درصد افزایش یافت و در سال های ۲۰۱۹ و ۲۰۲۰ کاهش یافت. **سن خودکشی:** خودکشی در تمام سنین اتفاق می افتد. در سال ۲۰۲۰، خودکشی در میان ۹ علت اصلی مرگ افراد ۱۰ تا ۶۴ ساله بود. خودکشی دومین علت مرگ افراد ۱۰ تا ۱۴ ساله و ۲۵ تا ۳۴ ساله بود.

برخی از گروه ها نسبت به سایرین میزان خودکشی بالاتری دارند.

میزان خودکشی بر اساس نژاد/قومیت، سن و عوامل دیگر، مانند محل زندگی فرد، متفاوت است. بر اساس نژاد/قومیت، گروه هایی که بالاترین میزان را داشتند، جمعیت سرخپوست آمریکایی غیر اسپانیایی بومی آلاسکا و جمعیت سفیدپوست غیر اسپانیایی بودند. سایر آمریکایی هایی که میزان خودکشی بالاتر از متوسط دارند، جانبازان، افرادی که در مناطق روستایی زندگی می کنند، و کارگران در صنایع و مشاغل خاص مانند معدن و ساختمان هستند. جوانانی که خود را همجنس گرا، همجنس گرا یا دوجنس گرا می شناسند، در مقایسه با همسالان خود که خود را دگرجنس گرا می شناسند، درصد بیشتری از افکار و رفتارهای خودکشی دارند.

نرخ خودکشی

در جهان	در ایران
مرگ در اثر خودکشی در سال ۲۰۲۰ معادل ۱ مرگ در هر ۱۱ دقیقه	نرخ مرگ و میر ناشی از خودکشی ۵/۱ مورد به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر جمعیت است.
۱۲/۲ میلیون نفر به طور جدی به خودکشی فکر کرده اند	۱۳۹۵ تا ۱۳۹۹، هر سال به طور متوسط ۴/۱۸۳ نفر مرگ به دلیل خودکشی.
۳/۲ میلیون نفر اقدام به خودکشی کرده اند	
۱/۲ میلیون نفر خودکشی کرده اند	

خودکشی تأثیرات گسترده ای دارد

خودکشی و اقدام به خودکشی اثرات **جدی عاطفی، جسمی و اقتصادی** دارد. افرادی که اقدام به خودکشی می کنند و زنده می مانند ممکن است صدمات جدی را تجربه کنند که می تواند اثرات طولانی مدت بر سلامت آنها داشته باشد. آنها همچنین ممکن است افسردگی و سایر نگرانی های مربوط به سلامت روان را تجربه کنند.

علائم خودکشی

- ✓ غمگین یا بدخلق بودن
- آرامش ناگهانی
- کناره گیری از دیگران
- تغییر در شخصیت، ظاهر و الگوی خواب
- نشان دادن رفتارهای خطرناک یا آسیب رساندن به خود
- تجربه تروما یا یک بحران زندگی
- ناامیدی عمیق

منابع



- 1) <http://www.cdc.gov/tb/publications/faqs>
- 2) Fakhari, A., Farahbakhsh, M., Esmaeili, E.D. et al. A longitudinal study of suicide and suicide attempt in northwest of Iran: incidence, predictors, and socioeconomic status and the role of sociocultural status. *BMC Public Health* **21**, 1486 (2021).
- 3) Asadiyun M, Daliri S. Suicide Attempt and Suicide Death in Iran: A Systematic Review and Meta-Analysis Study. *Iran J Psychiatry*. 2023 Apr;18(2):191-212. doi: 10.18502/ijps.v18i2.12370. PMID: 37383956; PMCID: PMC10293692.