

# اورژانس های رفتاری (خودکشی)

دکتر سید علیرضا شاهرخی

# خودکشی



# خودکشی

- ▶ افکار خودکشی
- ▶ قصد خودکشی
- ▶ اقدام به خودکشی
- ▶ تهدید به خودکشی
- ▶ خودکشی کامل

## علت خودکشی

▶ خودکشی یک پدیده روانی- اجتماعی پیچیده است که تحت تاثیر عوامل مختلفی از جمله عوامل کلان اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی تا خرده عوامل خانوادگی و بین فردی تا عوامل فردی و شخصیتی و اختلالات روانپزشکی قرار می گیرد

## آمار جهانی خودکشی

- ▶ ۱,۴٪ از مرگهای اتفاق افتاده جهان ناشی از خودکشی بوده است
- ▶ شیوع: بیش از ۱۲ نفر در هر ۱۰۰ هزار نفر
- ▶ خودکشی پانزدهمین علت کلی مرگ در جهان و دومین علت مرگ در سنین ۱۵ تا ۲۹ سال است
- ▶ خودکشی در کشورهای با وضعیت اقتصادی ضعیف تا متوسط در بالغین جوان و زنان و در کشورهای پردرآمد بین مردان میانسال بیشتر رخ می دهد
- ▶ اقدام به خودکشی در زنان بین دو تا سه برابر مردان است، اما فوت در مردان بین ۳ تا ۴ برابر زنان است
- ▶ سن خودکشی در حال کاهش است

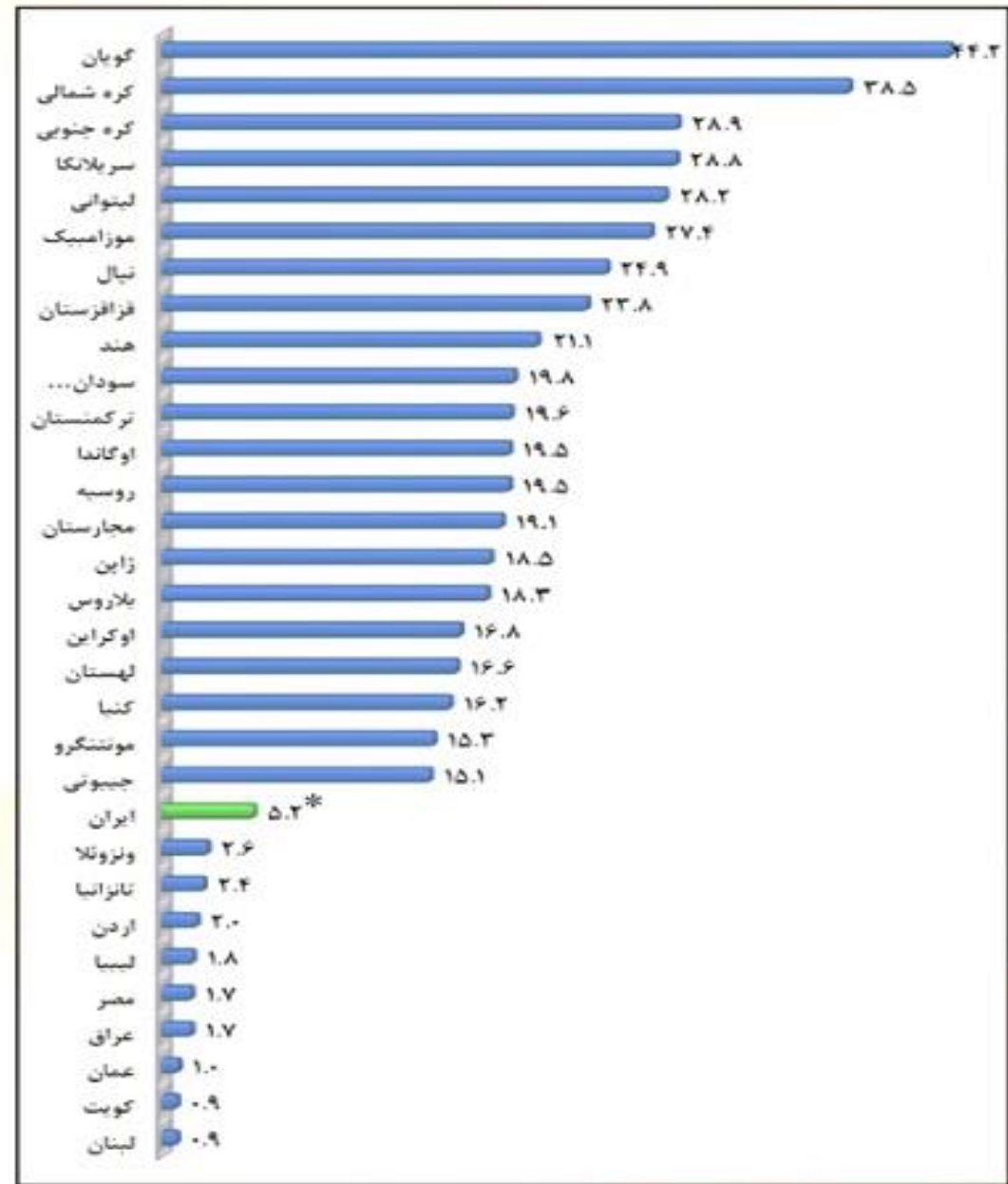
## کدام کشورها بیشترین آمار خودکشی را دارند؟

آمار خودکشی کشورها از بین هر صد هزار نفر جمعیت در سال ۲۰۱۹



آمار جهانی خودکشی

## آمار جهانی خودکشی



## آمار جهانی خودکشی

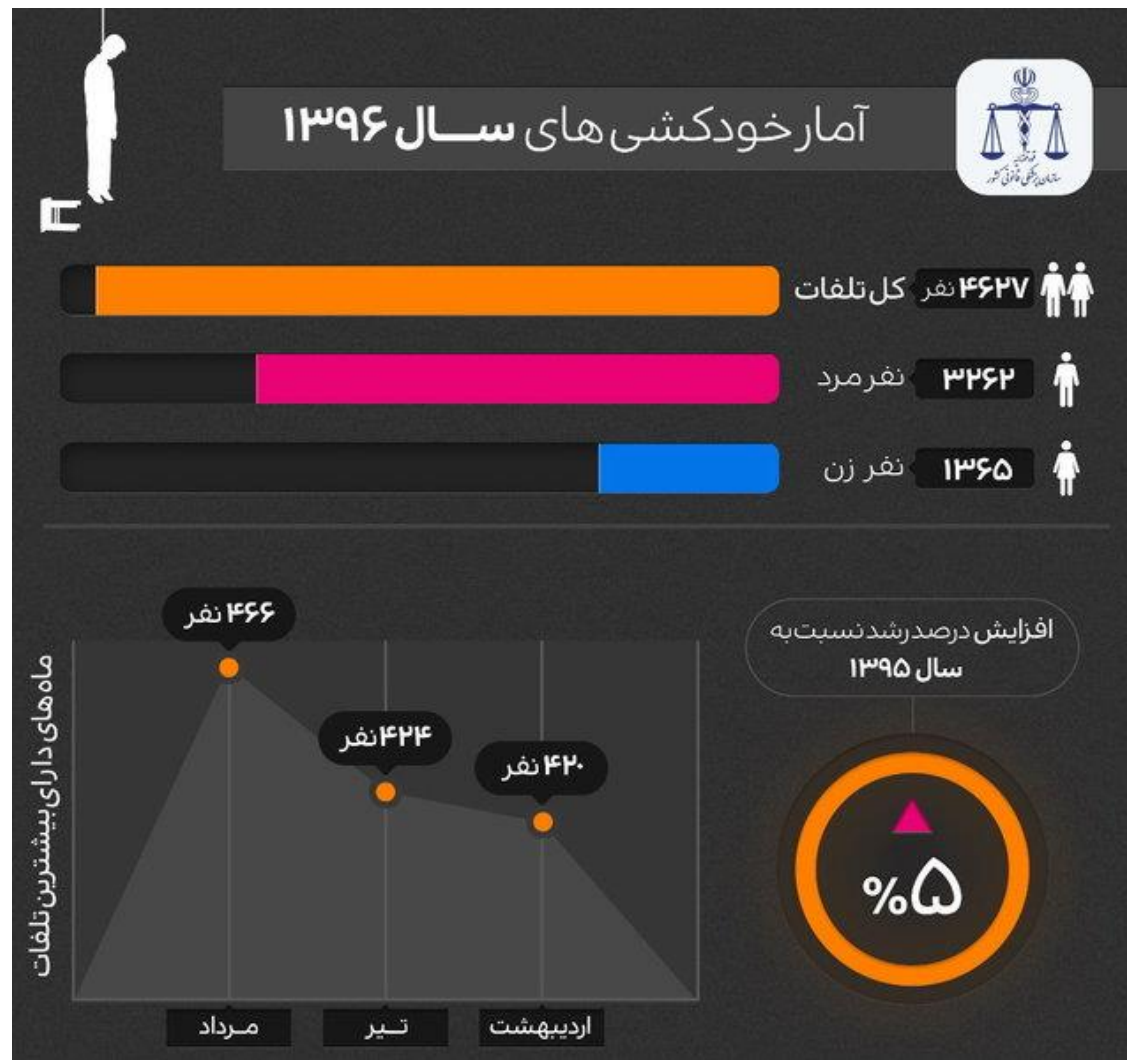




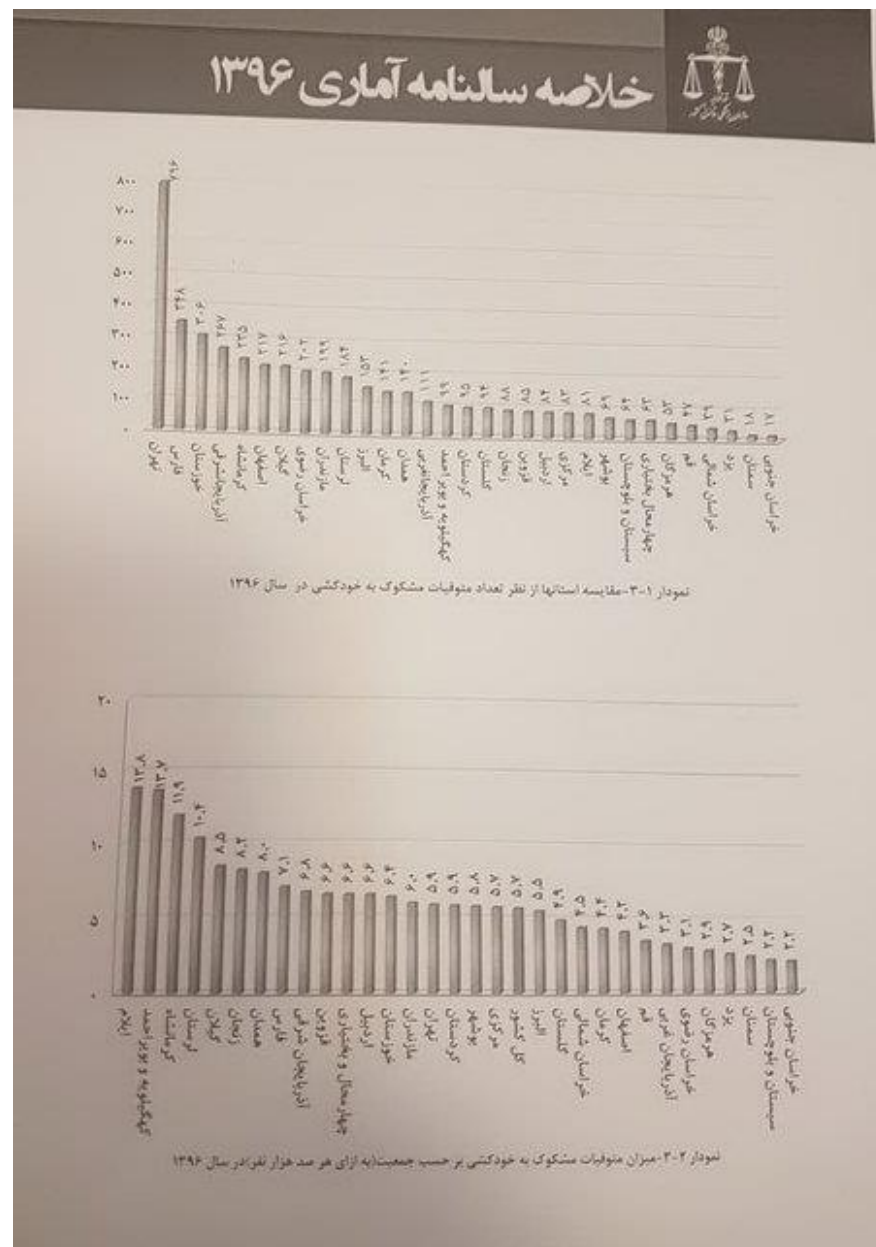
## آمار جهانی خودکشی

- ▶ میزان خودکشی در ابتدای سال ۲۰۲۰ نسبت به اوایل سال قبل از خود، افزایش قابل توجهی یافته که: این آمار در بین کشورهای صنعتی و پیشرفته گسترده تر از کشورهای ضعیف و فقیر به چشم می خورد.
- ▶ به عنوان مثال نرخ خودکشی در کشورهایی مانند ژاپن، روسیه، کره جنوبی، فنلاند، بلژیک، لهستان، فرانسه، آمریکا، سوئد نسبت به پاکستان، افغانستان، عراق، تونس و ونزوئلا بسیار بالاتر است.

## آمار خودکشی در ایران



# آمار خودکشی در ایران



## آمار خودکشی در ایران

- ▶ ۵,۳ نفر به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر
- ▶ سیزدهمین علت کلی مرگ و سومین علت مرگ در سنین ۱۵ تا ۲۴ سال
- ▶ شایعترین روش: بیش مصرف دارو
- ▶ کشنده ترین روش: دار زدن
- ▶ دانش‌آموزان بیشتر اقدام به خودکشی و کم‌سوادها بیشتر خودسوزی می‌کنند
- ▶ خودکشی در زنان تازه ازدواج کرده
- ▶ طبق اعلام سازمان پزشکی قانونی آمار خودکشی در ایران در سال ۱۳۹۸ نسبت به سال قبل ۰,۸٪ رشد داشته است

## آمار خودکشی در ایران

- ▶ طبق اعلام سازمان پزشکی قانونی در سال ۱۳۹۸ تعداد ۵۱۴۳ نفر خودکشی کرده اند. (مرد ۳۶۲۶، زن ۱۵۱۷)
- ▶ بیشترین آمار در ایران:
  - کهگیلویه و بویر احمد
  - ایلام
  - کرمانشاه
  - لرستان
- ▶ کمترین آمار خودکشی:
  - خراسان رضوی
  - خراسان جنوبی
  - سیستان و بلوچستان

## آمار خودکشی در ایران

۳۰-۳۹ سال } میانگین سن ▶  
۱۸-۲۴ سال }

آمارها افزایشی است و باید اقدامات جدی انجام شود

## آمار خودکشی در ایران

- ▶ تعداد خودکشی‌های منجر به فوت در مردان بیشتر است
- ▶ ماه‌های دارای بیشترین تلفات خودکشی مربوط به مردادماه با ۴۶۶ نفر، تیرماه با ۴۲۴ نفر و اردیبهشت ماه با ۴۲۰ نفر است.
- ▶ استان تهران با ۷۹۶ مورد، فارس با ۳۴۸ مورد، خوزستان با ۳۰۶ مورد، آذربایجان شرقی با ۲۷۶ مورد و کرمانشاه با ۲۳۵ مورد، بیشترین آمار خودکشی و خراسان شمالی با ۱۷ مورد، سمنان با ۱۸ مورد و یزد با ۳۱ مورد کمترین میزان خودکشی را به خود اختصاص داده‌اند.
- ▶ میانگین جهانی خودکشی بین ۱۲ تا ۱۴ نفر و ایران در سال ۲۰۱۹، رتبه ۱۴۲ و در سال ۲۰۲۰ رتبه ۱۴۹ جهان را داشته است.

باورهای غلط در مورد  
خودکشی





## باورها...

▶ کسانی که راجع به خودکشی و قصدشان مبنی بر خودکشی صحبت میکنند، فقط قصد جلب توجه دارند

## باورها...

- ▶ ژست خودکشی را نباید جدی گرفت
- ▶ افرادی که خودکشی می کنند واقعا قصد دارند بمیرند

## باورها...

- ▶ فردی که از خودکشی نجات پیدا کرده، بهبود یافته و خطر خودکشی رفع شده است
- ▶ فردی که اقدام به خودکشی می کند حتما به نوعی اختلال روانی دچار است

## باورها...

- ▶ اگر مشاورى با مراجعش در مورد خودكشى صحبت كند، اين فكر به او تلقين مى شود
- ▶ خودكشى براى بقيه است نه ما

## باورها...

- ▶ خودکشی پاسخی قابل انتظار و طبیعی در مقابل استرس است
- ▶ افرادی که خودکشی میکنند، خودخواه و ضعیف هستند

## عوامل خطر خودکشی



## عوامل خطر خودکشی

- ▶ سن (در هر دو جنس در سن ۷۰ سالگی و بالاتر، بیشترین حد است)
- ▶ خودکشی دومین علت منجر به مرگ در میان افراد جوان ۱۵-۲۹ ساله است
- ▶ سالمندان: کاهش منابع مالی - ماندن طولانی در مراکز اقامتی - ایزوله بودن اجتماعی - وجود بیماری های فیزیکی - MDD - سوء مصرف الکل - بیماری های ارگانیک مغز
- ▶ جنس (در زنان، اقدام به خودکشی غیرکامل و در مردان اقدام به خودکشی کامل)
- ▶ سابقه اختلالات روانپزشکی (در بیش از ۹۰ درصد خودکشی ها)
- ▶ MDD - اختلال دوقطبی - اضطرابی - سوء مصرف الکل - اسکیزوفرنی - اختلال خوردن - اختلال شخصیت - انواع تروما - بیماری سوماتیک مزمن - حوادث استرس زای فعلی در زندگی

## عوامل خطر خودکشی

- ▶ مولفه های روانشناختی: تکانه ای بودن، عزت نفس پایین و احساس بی ارزشی، کمال گرایی افراطی، احساس گناه مفرط، اضطراب و بیخوابی، خشم و غمگینی و ناامیدی
- ▶ سابقه اقدام به خودکشی (۵۰ تا ۱۰۰ برابر جمعیت عمومی)
- ▶ بیماریهای جسمی بویژه مزمن و ناتوان کننده (در یک سوم تا نیمی از خودکشی های افراد بالای ۶۰ سال)
- ▶ دردهای مزمن



## عوامل خطر خودکشی

- ▶ حوادث استرس آور زندگی ( مشکلات مالی، قانونی، تعارضات بین فردی)
- ▶ انزوای اجتماعی
- ▶ شبکه حمایتی محدود
- ▶ تنها زندگی کردن بویژه در مردان
- ▶ سابقه مورد بدرفتاری جسمی و جنسی واقع شدن

## عوامل خطر خودکشی

- ▶ سابقه خودکشی در افراد خانواده
- ▶ مصرف مواد بخصوص تحت تاثیر فعلی مواد بودن
- ▶ دسترسی به روش های مرگبار ( اسلحه، سموم...)

عوامل محافظت کننده



## عوامل محافظ فردی

- ▶ مهارت‌های بین فردی
- ▶ مهارت حل مسئله منطقی
- ▶ مهارت مقابله سالم و موثر با مشکلات زندگی
- ▶ خوش بینی و امید به آینده و وجود حس هدفمندی
- ▶ وجود وابستگی های مذهبی

## عوامل محافظ خانوادگی

حس مسئولیت نسبت به خانواده

روابط خانوادگی گرم و مثبت

برخورداری از حمایت خانوادگی

## عوامل محافظ اجتماعی

- ▶ وجود شبکه حمایتی اجتماعی قوی
- ▶ مشارکت در اجتماع
- ▶ زندگی اجتماعی و محیط کاری رضایت بخش
- ▶ دسترسی به خدمات بهداشت روان

## مدیریت خودکشی

افکار خودکشی وقتی پیش می آید که فرد وضعیت خود را به صورت زیر تجربه کند:

- ▶ غیر قابل تحمل
- ▶ بی پایان
- ▶ غیر قابل فرار

## مدیریت خودکشی

انواع شرایط مواجهه با بیمار:

- ▶ بیمار در حال تهدید یا حین اقدام است
- ▶ اقدام به آسیب انجام شده است
- ▶ در هر دو موقعیت جلوگیری از تحریکات محیطی و توجه به اطرافیان بیمار ضروریست



## مدیریت خودکشی پس از اقدام

- ▶ اقدامات طبی لازم
- ▶ مراقبت از نظر تکرار رفتار خودکشی

مدیریت خودکشی در بیمار در حال تهدید یا اقدام

## کارهایی که نباید انجام داد

- ▶ موعظه نکنید
- ▶ قضاوت نکنید
- ▶ مشکل او را کوچک شمارید(نگویید همه چیز روبراه می شود)
- ▶ سرزنش نکنید
- ▶ خودافشایی نکنید

## کارهایی که نباید انجام داد

- ▶ از ایجاد حس گناه در وی اجتناب کنید
- ▶ نخندید، بیمار را شرمنده نکنید
- ▶ بی توجهی و چشم پوشی نکنید
- ▶ از دست او عصبانی نشوید

## کارهایی که نباید انجام داد

- ▶ با خشونت او را از خودکشی نهی نکنید
- ▶ او را به خودکشی ترغیب نکنید، نگویند که او جراتش را ندارد

## مدیریت خودکشی

- ▶ تامل کنید و آرام باشید
- ▶ با استفاده از تون صدای آرام و اطمینان بخش خود را معرفی کنید
- ▶ شمرده و واضح صحبت کنید
- ▶ خوب به داستانش گوش دهید

## مدیریت خودکشی

- ▶ ادعاهایش را جدی بگیرید
- ▶ در صورت امکان وسایل تهدید کننده را از دسترس دور کنید
- ▶ اگر آموزش دیده اید و روانشناس در دسترس نیست، به آرامی در مورد به تعویق انداختن تصمیمش با او صحبت کنید

## پس از مواجهه و مدیریت اورژانس های رفتاری:

- ▶ پس از اتمام ماموریت کنار هم بنشینید
- ▶ با هم درباره تجربه اخیر خود صحبت کنید
- ▶ بهتر است فردی که تجربه بیشتری دارد هم کنار شما باشد
- ▶ نکات مثبت و منفی رفتار خود و همکاران را بازگو کنید
- ▶ راهنمایی بخواهید
- ▶ در بیان احساسات خود (خشم، ترس...) راحت باشید
- ▶ در صورت امکان! مدتی استراحت کنید
- ▶ از روانپزشک برای مدیریت هیجانات خود کمک بخواهید



# شواهد علمي درباره تأثير رسانه بر رفتارهاي خودکشي

## بايدها:

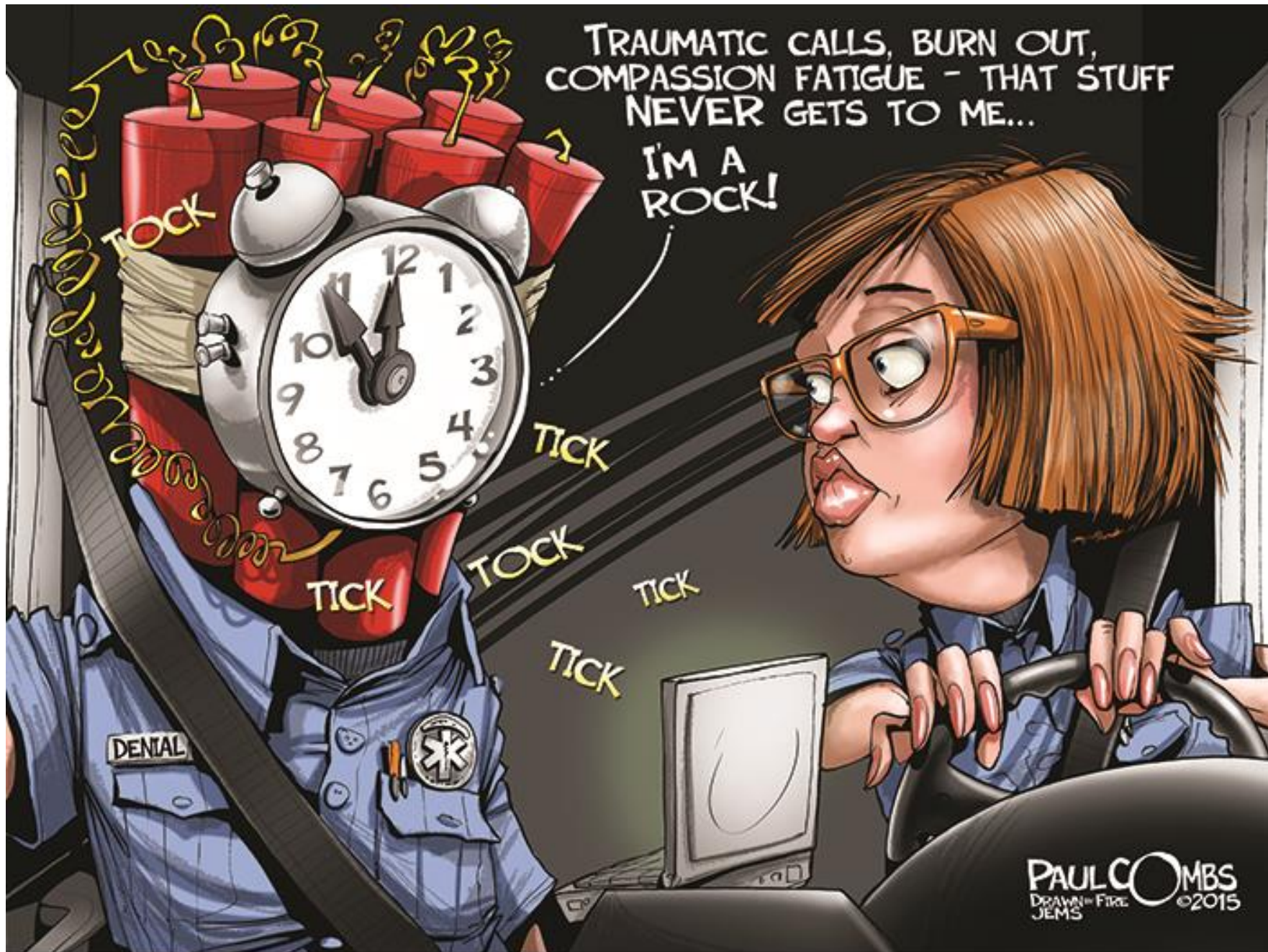
- ▶ اطلاعات دقيقي در مورد محل دريافت کمک ارائه کنید.
- ▶ به مردم درباره پديده خودکشي و شيوه هاي پيشگيري از آن آموزش دهيد و باورهاي نادرست را ترويج ندهيد.
- ▶ داستان ها و مطالبی درباره نحوه مقابله با عوامل استرس زاي زندگي و افکار خودکشي و نحوه دريافت کمک ارائه دهيد.
- ▶ هنگام گزارش خودکشي افراد مشهور جانب احتياط را رعايت کنید.
- ▶ هنگام مصاحبه با خانواده يا دوستان داغدار، جانب احتياط را رعايت کنید.
- ▶ در نظر داشته باشيد که دست اندرکاران رسانه نيز مي توانند تحت تأثير داستان ها و اخبار خودکشي قرار گيرند.

# شواهد علمي درباره تأثير رسانه بر رفتارهاي خودكشي

## نبايدها:

- ▶ اخبار مربوط به خودكشي را برجسته نكنيد و از تكرار آنها خودداري كنيد.
- ▶ از ادبياتي استفاده نكنيد كه باعث عادي سازي يا حساسيت زايي پديده خودكشي شود و يا آن را به عنوان يك راهكار سازنده در مقابله با مشكلات جلوه دهد.
- ▶ از بيان جزئيات مربوط به شيوه خودكشي خودداري كنيد.
- ▶ از بيان جزئيات مربوط به محل خودكشي خودداري كنيد.
- ▶ از تيترهاي خبري حساسيت برانگيز استفاده نكنيد.
- ▶ از عكس ها، فيلم هاي ويدئويي يا لينك هاي موجود در رسانه هاي اجتماعي استفاده نكنيد





THERE IS NO SHAME IN ADMITTING YOU'RE HUMAN.

“

سربلند و پیروز باشید

”