



اقدامات در روز جهانی پیشگیری از خودکشی ۲۰ شهریور ۱۴۰۲

سوپروایز آموزش سلامت: پیرامی



بیمارستان امام خمینی بناب



اقدامات انجام یافته در طی سال

۱. ثبت موارد اقدام به خودکشی در فرم مخصوص
۲. ارائه گزارش کامل به مسئول حراست شبکه
۳. ارسال فرم های ثبت شده به روانشناسان شبکه
۴. پیگیری بیماران از طریق روانشناسان شبکه و مراکز بهداشتی
۵. استقرار روانشناس در کلینیک مرکز در شیفت های صبح و بعد از ظهر با هماهنگی با مسئول کلینیک
۶. وجود آنکال روانپزشک (دکتر حقیقت و دکتر رهنمون)
۷. وجود روانشناس مستقر در شیفت صبح در بخشهای بستری و همکاری مستمر ایشان در سایر شیفت ها

اقدامات در مرکز:

- تهیه پمفلت ، بنر آموزشی ، پوستر
- برگزاری کلاس آموزشی توسط روانشناس مرکز برای عموم مراجعین
- استقرار مشاور در درمانگاه در شیفت های صبح و بعد از ظهر
- ارائه آموزشها به صورت شفاهی برای بیماران و همراهان در بخشها
- نصب بنر ها و پوستر ها در مکان های مختلف بیمارستان
- ارائه و توزیع پمفلت های آموزشی به همراهان و بیماران و مراجعین

دھم سپتامبر

روز جهانی پیش گیری از خودکشی
برای جلوگیری از خودکشی نیاز است که ما
چراغ روشنی برای دردمندان باشیم.

«روایت درباره خودکشی را تغییر دهید»

**صحبت درباره غم و غصه ها
باعث تخلیه هیجان
و امکان کمک به افراد را
فراهم می کند**



الو ۱۲۳

اورژانس اجتماعی؛
آسان ترین راه دستیابی شهروندان
به خدمات شبانه روزی

واحد آموزش سلامت
بیمارستان امام خمینی بناب

**۲۰ شهریور روز
جهانی پیشگیری
از خودکشی**

پمفلت های ارائه شده

بسته آموزشی ارتقاء سلامت روان

اهمیت و ضرورت پیشگیری از خودکشی در میان کودکان و نوجوانان



با توجه به حضور گسترده سنی کودک و نوجوان در مدارس، فرصت طلایی به جهت دسترسی به این گروه، نظام آموزشی و پژوهش می باشد.

والدین کودک و نوجوانانی می گویند که فکر خودکشی دارد، باید به دقت این برای جلب توجه دیگران نیست.

درست است که ممکن است آنها واقعاً نتوانند ببینند، اما والدین قبل به چنین رفتاری دارند، باید از آنها مراقبت نمود و آنها را مورد توجه قرار داد.



مداخلات آموزشی جهت ارتقاء سطح آگاهی معلمان و تمامی کادر آموزشی در مدارس جهت شناسایی، یافتن، آموخته رفتارهای خودکشی و ارائه مداخلات موثر.

خطه و ارتقاء سلامت روان معلمان و سایر کارکنان مدارس و ارائه حمایت های لازم.

ارتقاء سطح خودمراقبتی و ارائه اطلاعات لازم مانند تلفن های ضروری به دانش آموزان.

مداخلات سریع جهت دانش آموزان در معرض خطر و دارای رفتار خودکشی.



راهکارهایی عملی برای کمک به پیشگیری از خودکشی در دانش آموزان

۱. برگزاری های کوتاه، سالانه دانش آموزان از نظر سلامت روان.
۲. شناسایی دانش آموزان دارای افکار خودکشی.
۳. هرگونه تصویر سازی و تالک های در کارکرد، حضور یا رفتار کودک باستانی جدی گرفته شود.
۴. مداخلات مبتنی بر آموزش و افزایش سطح آگاهی دانش آموزان تحت عنوان نوجوانان آگاه به سلامت روان.
۵. آموزش پیرامون علائم هشداردهنده و آموزش جهت تریب دریافت کمک های تخصصی.
۶. آموزش مهارت های زندگی با تاکید بر مدیریت هیجانات و خلق منفی، حل مسئله، مدیریت استرس و خشم و خودآگاهی، به صورت جلسات آموزشی.
۷. تقویت اعتماد به نفس کودکان و نوجوانان از طریق آموزش های تخصصی.
۸. آموزش مهارت های فرزند پروری و تقویت رفتار مطلوب کودکان به والدین.

۸. خانواده های ناآگاه.
۹. حضور در گروه های با رفتارهای پرخطر.
۱۰. تصمیمات ناسلام.
۱۱. سطح پایین تاب آوری.

باید به این نکته مهم نیز توجه نمود که یک مشاوره با خودکشی در جوانان حساسی و در معرض خطر زمانی که استرس زیادی را به دنبال حوادث ناگوار تجربه می کنند، اتفاق می افتد. زمانی که این واقع در نوجوان در معرض خطر افعالی می افتد، باید توجه کافی نموده و اقدامات حمایتی برای او به آید. ثروت و ارزش های خودکشی را افزایش یا کاهش دهد. یعنی از این اواسط سال، عوامل خطر اجتماعی به خصوص در نوجوانان عبارتند از:

- مرگ یا از دست دادن عزیزان
- تشبه یا اقدام خودکشی در مدرسه
- تحت تعلیم بیسی فرار کردن
- تجربه شکست در روابط عاشقانه یا تجربه جاذبه یا تحریر کننده

برخی از مهم ترین عوامل محرک محیطی که ممکن است موجب افزایش خطر اقدام به خودکشی یا خودکشی در کودک یا نوجوان شوند، عبارتند از:

۱. خلق و ذهن
۲. شکل گیری یک خانواده جدید، مثل یک خانواده یا خواهر و برادر جدید
۳. آسیب کشی به محل جدید یا مهاجرت
۴. خشونت خانگی

همچنین ممکن است عوامل خطر و عوامل محافظتی دیگری وجود داشته باشند که هنوز کشف نشده اند و می تواند خطر ایانه خودکشی را افزایش یا کاهش دهد. تعدادی از این عوامل خطر اجتماعی به خصوص در نوجوانان عبارتند از:

۱. جامعه امروز عامل شکل دهنده به یک فرهنگ پرخطر
۲. زندگی با تمرکز بر لذت جویی و تأکید بر زیبایی ظاهر
۳. روابط متعدد ناپایدار
۴. مصرف پرخطر مواد مخداری
۵. برخی صفات شخصیت ناکافی جوان
۶. اختلالات روانپریشی
۷. اعتماد به نفس پایین

بسته آموزشی ارتقاء سلامت روان

عوامل اجتماعی چقدر در پیشگیری از خودکشی تأثیر گذارند؟



جمع بندی:
نقش عوامل متعددی در ارتباط با خودکشی بررسی شده است. و تبیین یک مدل اپیدمیولوژیک مشخص برای خودکشی کاری دشوار و نیازمند مطالعات فراوانی است. این عوامل برخی با واسطه دیگران می گذارند و به هم کشش دارند. در این جوامع در غلب وجود یک اختلال روانپریشی جدی ممکن است اقداماتی ایچین برای اولین بار در یک فرایند دهد و منجر به مرگ او بشود.

بدیهی است تاب آوری در برابر حوادث می تواند بهادی فرهنگی و سیاسی نیز داشته باشد و ممکن است در طول زمان به عنوان یک اثر برای برای نشان دادن شدت نارضایتی و بیان احساس رخ می دهد.

در این جوامع متخصصان سلامت روان موظف هستند در این خصوص هشدارها و آموزش های لازم را دهند تا افراد یاد بگیرند برای نشان دادن نارضایتی خود دست به آسیب به خود نزنند!

حوادث ناگوار مثل فقدان، فوت بگ نفر، درگیری با یک نفر، تعمیم رابطه با یک نفر، زندانی شدن نقش بسیار پررنگی در تبیین فرد و یا تصمیم گیری نهایی او برای اقدام به خودکشی دارد و در افراد مستعد و در جوامعی که به انگیزش های اجتماعی به اقدام ها جزئی از فرهنگ آنها شده است، باید مورد توجه خاص قرار دارد.



به عوامل محافظت کننده

۱. شبکه حمایتی قوی اجتماعی
شبکه های دوستان نزدیک یا اعضای خانواده که می تواند در شرایط سخت به کمک فرد بیایند.

۲. دسترسی به یک فرد ارائه دهنده خدمات سلامت روان
امید از پزشک عمومی، مشاور، روانپریش، روانشناس، تحت درمان دارویی و غیر دارویی بدون زیر نظر یک فرد متخصص سلامت روان

۳. دسترسی به امکانات یادگیری
اگر مهارت های زندگی از دوره کودکی به فرد آموزش داده شده باشند، می تواند نقش بسیار مهمی را در محافظت از او در برابر خودکشی حتی در زمان های پر استرس و ناآرامی و تاب آوری و تاب آوری داشته باشد.

۴. تاب آوری
شامل تقویت احساس نهد، احساس تسلط بر افرو و قابلیت به چالش کشیده شدن است. که می تواند در زمان های استرس و کودکی و نوجوانی در اثر یادگیری اجتماعی در فرد شکل بگیرد. البته که بخشی از این ویژگی بیولوژیک هم می تواند باشد. اما یادگیری می تواند نقش بیولوژیک اجتماعی را پوشش دهد.

در محیط، یک سری عواملی وجود دارند که خطر خودکشی را بالا می برند، و در عین عواملی هستند که در صورت وجود ریسک خودکشی را می تواند پایین بیاورند.

الف: عوامل خطر

محیط ناامن و در معرض تهدید در خانواده و در محل زندگی
افزودن بیکاری و عدم دسترسی به خدمات
دسترسی به روش های خطرناک خودکشی مثل سم و آتشاده
تأثیرات اجتماعی ناسلام و سخت
امنیت ناسلام اخبار خودکشی در رسانه ها و خطر یادگیری خودکشی



هرچند می دانیم اختلالات فردی و روانپریشی و مشکلات فردی روکش خاصی نداشته باشند، سبب شناسی خودکشی را همچنان می دهد و عوامل محیطی و حوادث و همچنین عوامل کلان اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی که در دسته عوامل محیطی هستند نیز بر عوامل

نقش عوامل متعددی در ارتباط با خودکشی بررسی شده است. و تبیین یک مدل اپیدمیولوژیک مشخص برای خودکشی کاری دشوار و نیازمند مطالعات فراوانی است. این عوامل برخی با واسطه دیگران می گذارند و به هم کشش دارند.

عوامل زمینه ساز و سبب ساز برای بروز رفتار خودکشی در یک دسته بندی گان شامل عوامل بیولوژیک، محیطی و همچنین تأثیر حوادث می شوند. در نتیجه ی تعامل و برهم کنش این عوامل هست که فرایندهای روانشناختی و سبب های ابتدایی زندگی فرد و همچنین در تمام طول عمر شکل می گیرند.

عوامل زیستی، محیطی، و حوادث زیستی، فرایندهای روانشناختی را تعدیه می کنند. این فرایندها روانشناختی به سبب تأثیر فرد و در مواقع و حوادث او مؤثر هستند، نگاه او به گذشته، حال و آینده و تحت تأثیر قرار می دهند.

پمفلت های ارائه شده

بسته آموزشی ارتقاء سلامت روان

تحکیم خانواده در پیشگیری از خودکشی



۱- آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان و نوجوانان
۲- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۳- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۴- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۵- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان



بسته آموزشی ارتقاء سلامت روان

بسته آموزشی ارتقاء سلامت روان

جایگاه رسانه و شبکه‌های اجتماعی در پیشگیری از خودکشی



۱- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۲- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۳- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۴- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۵- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان

۱- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۲- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۳- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۴- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۵- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان



خودکشی شاید غم انگیزترین روش ختم زندگی یک فرد محسوب شود. افراد دارای اقدام به خودکشی مرده هستند و مطمئن نیستند که می خواهند بمیرند، بنابراین، برهنگزارالکشی بی دلیل اخبار خودکشی می‌تواند در پیشگیری از رفتارهای تقلید گرایانه خودکشی کمک کننده باشد. متخصصین و کارشناسان مرتبط در حوزه سلامت روان مد نظر داشته باشند. در هنگام انتشار اخبار خودکشی به تأسیف انگیز بودن آسیب‌های جسمی وارده به فرد مبتلا آسیب مغزی، عاطفی و معنویت‌های مرتبط با یا از دست دادن فرصت زندگی اثرات منفی خودکشی بر خانواده و بازماندگان فرد و همچنین راه‌حل‌های جایگزین برای حل مشکلات را بررسی و طرح نمایند.



افراد بی‌اعتمادی نشان می‌دهند مبرهن خودکشی در جهان از سال ۲۰۰۷ و برابر شده است. و این سوال را مطرح می‌کند که "چه اتفاقی افتاده است؟" بین سال‌های ۲۰۰۷ و ۲۰۱۵، فناوری‌های نوین استفاده از شبکه‌های اجتماعی ظهور کرد. گرگول پاپلی، فیسبوک، اینستاگرام، اسپی جت، واتس‌آپ، چت، تلگرام و سایر برنامه‌های مرتبط با "رسانه‌های اجتماعی" به بخش بزرگی از زندگی به ویژه زندگی یک نوجوان تبدیل شدند. این ابزارها در واقع با ایده‌های مثبت ایجاد شده‌اند، اما مانند شانه باعث شده‌اند نوجوانان را بیشتر در فضای مجازی گرفتار رفتارهای آسیب رسان شوند و همین‌طور وقتی در خانه خود و اوقات خود نشسته‌اند، بخش واضح و با تمام جزئیات خودکشی در حقیقت نگاه کردن به کسی است که در حال صدمه زدن به خود هست، و این بخشی از مردم را از انجام این کار منصرف می‌کند. اما با تکنولوژی مالت از امکان رها کردن این برنامه‌ها و این امر باعث می‌شود که افراد با یکدیگر بسیار ساده‌تر تماس‌گاری و برنامه‌ریزی نشان دهند.



بسته آموزشی ارتقاء سلامت روان

تحکیم خانواده در پیشگیری از خودکشی

۱- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۲- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۳- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۴- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۵- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان

۱- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۲- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۳- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۴- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۵- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان

۱- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۲- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۳- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۴- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۵- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان

۱- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۲- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۳- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۴- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۵- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان



بسته آموزشی ارتقاء سلامت روان

تحکیم خانواده در پیشگیری از خودکشی

۱- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۲- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۳- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۴- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۵- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان

بسته آموزشی ارتقاء سلامت روان

تحکیم خانواده در پیشگیری از خودکشی

۱- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۲- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۳- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۴- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۵- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان

بسته آموزشی ارتقاء سلامت روان

تحکیم خانواده در پیشگیری از خودکشی

۱- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۲- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۳- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۴- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۵- آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان



آموزش توسط روانشناس مرکز برای مراجعین کلینیک



کلاس آموزشی توسط روانشناس



نصب بنر در کنار واحد پرستاری پیگیری و آموزش



ارائه پمفلت در محل کلینیک



آموزش در کلینیک



ارائه پمفلت به مراجعین



اگر افکار خودکشی شما
جدی و پایدار است، قبل از
هر کاری با
پزشک، روانشناس، صدای
مشاور ۱۴۸۰ و یا شماره ۱۲۳
اورژانس اجتماعی تماس
بگیرید.
آنها آماده پاسخگویی به
شما هستند.

