

خودکشی و بیماری های روانی

ایجاد آگاهی ، کاهش خطر

سازمان بهداشت جهان با توجه به برآورد سالانه مرگ و میر ناشی از خودکشی ، توجه خود را بر بزرگترین مشکل بهداشت عموم یعنی رابطه بین بیماری روانی و خودکشی متمرکز ساخته است. این سازمان با همکاری انجمن بین المللی پیشگیری از خودکشی، اقدام به بزرگداشت روز جهانی پیشگیری از خودکشی (۱۰ سپتامبر) و روز جهانی بهداشت روان (۱۰ اکتبر) نموده است. بنابراین، با تشویق ملل و جوامع مختلف در

بر پایی کارگاه ها، ترویج برنامه های آموزشی و افزایش آگاهی، بر نقش بیماری های روانی

همچون افسردگی، اسکیزوفرنی و سوء مصرف مواد و الکل در بروز خودکشی تأکید کرده است.

از آنجایی که اکثر مبتلایان به اختلالات روانی اقدام به خودکشی نمی کنند، شناسایی پتانسیل های تأثیرگذار بیولوژیکی، روانی و اجتماعی- فرهنگی بر بیماری های روانی که خطر خودکشی را افزایش می دهند، بسیار مهم است. با این وجود، بیماری های روانی به ویژه افسردگی مهمترین عامل در بروز خودکشی محسوب می شوند. در ایالات متحده آمریکا بیش از ۹۰ درصد خودکشی ها با سوء مصرف مواد و بیماری های روانی در ارتباط هستند؛ در حالی که در کشورهایی با توسعه یافتگی کمتر همانند چین، فشارهای اجتماعی و فقدان ها... از عوامل تأثیر گذار در اقدام به خودکشی محسوب می شوند. توجه به زمینه ها و تفاوت های فرهنگی در تدوین و به کارگیری برنامه های مناسب در جهت کاهش بیماری های روانی و خودکشی مؤثر هستند. مردم هر منطقه با توجه به باورهای فرهنگی و مذهبی محیط خود، به بیماری های روانی دچار شده و در معرض خطر آسیب به خود و خودکشی قرار می گیرند.

با توجه به اینکه شایع ترین اختلال روان پزشکی که در اقدام به خودکشی نقش دارد، افسردگی است و امروزه برای درمان این اختلال مهلک، درمان های موثر دارویی و غیردارویی شناخته شده است، تأکید بر شناسایی به موقع و درمان افسردگی در پیشگیری از خودکشی حیاتی است.

باورهای نادرست درباره خودکشی:

* کسانی که از خودکشی حرف می زنند، دست به این کار نمی زنند.

هشدارهایی که افراد درباره اقدام به خودکشی می دهند، قابل ملاحظه بوده و نباید نادیده انگاشته شوند.

* خودکشی برای جلب توجه دیگران است و معمولاً نشانه ی مشکل خاصی نیست.

تکانه خودکشی برخاسته از احساس دردی غیر قابل تحمل و پایان ناپذیر است.

* نباید از افراد افسرده درباره ی خودکشی سوال کرد چرا که این کار باعث تحریک

ایشان می شود.

طرح واژه خودکشی به فردی که در معرض اقدام به آن قرار دارد، ایده خودکشی نخواهد داد.

نشانه های هشدار دهنده خودکشی

افراد ممکن است در زندگی خود دچار مسایل و مشکلاتی شوند که زمینه ساز افسردگی و خودکشی باشد. به طور نمونه:

- ازدست دادن بستگان و دوستان

- بیکاری و فقر مالی

- طلاق و جدایی از همسر

- شکست های عاطفی

- شکست های تحصیلی و مالی

پیش از اقدام به خودکشی نیز افراد در معرض خطر، نشانه هایی را از خود بروز می دهند. مهمترین نشانه ها، **کلامی** هستند که باید بسیار جدی تلقی شوند. نشانه های دیگر خطر عبارتند از:

- انزوای شدید

- بی پروا رفتار کردن

- تغییر قابل ملاحظه در رفتار، گرایش و ظاهر

- اهداء کردن دارایی های باارزش

- سوء مصرف داروها یا الکل

- عدم توجه به کار یا تحصیل

- خوداری از اعمال قانونی

تظاهرات رفتاری

- گریه کردن

- دعوا کردن

- برانگیختگی ناگهانی

- نوشتن از مرگ و خودکشی

تغییرات فیزیکی

- انرژی اندک

- از دست دادن اشتها

- کاهش ناگهانی وزن

- تغییر در میل و ارتباط جنسی

- تغییرات ناگهانی در ظاهر

- از دست دادن علاقه به ظاهر

تفکرات و احساسات

- تفکرات خودکشی
- احساس تنهایی، فقدان حمایت از سوی خانواده و دوستان
- احساس غم و گناه شدید
- اضطراب
- ناتوانی
- احساس بی ارزشی
- خیالبافی کردن

خطر خودکشی چگونه می تواند در مبتلایان به بیماری روانی کاهش یابد؟

طبق آمار گزارش شده، احتمال بروز خودکشی در افراد مسن مبتلاء به افسردگی زیاد است. اگر چه در دهه های اخیر، بیشترین میزان خودکشی در یک سوم کشورهای جهان متعلق به جوانانی است که به سوء مصرف مواد می پردازند.

- در سال ۲۰۰۰، تقریباً یک میلیون نفر در نتیجه خودکشی جان باختند. متخصصان برآورد کرده اند که اقدام به خودکشی حداقل بیست برابر خودکشی کامل است. هر ۴۰ ثانیه یکبار، یک خودکشی به وقوع می پیوندد در حالیکه در هر سه ثانیه، یک اقدام به خودکشی گزارش شده است.
 - در سال ۲۰۰۱، در مقایسه با یک میلیون خودکشی، مرگ و میر ناشی از قتل ۵۰۰/۰۰۰/ نفر و در نتیجه جنگ ۲۳۰/۰۰۰/ نفر بوده است.
 - برآوردها نشان می دهد که آمار ناشی از خودکشی در سال ۲۰۲۰ به ۱/۵۰۰/۰۰۰/ نفر خواهد رسید.
 - خودکشی در سرتاسر جهان در دامنه سنی ۱۵ تا ۴۴ سال به وقوع پیوسته است.
- سازمان بهداشت روان جهان، پس از ارائه آمار فوق به عوامل مؤثر در بروز رفتارهای خودکشی اشاره کرده تا شناسایی و درک آنها به پیشگیری از خودکشی کمک نماید. این عوامل عبارتند از:
- فقر، بیکاری، فقدان، بحث و نزاع با خانواده و دوستان، قطع روابط، پیدایش مشکل در محیط کار، سوء مصرف الکل و مواد، تجاوز جنسی یا فیزیکی در دوران کودکی، انزوای اجتماعی، اختلالات روانی همچون افسردگی و اسکیزوفرنیا، احساس درماندگی و بیماریهای نا علاج و دردآور فیزیکی.
- بنابراین، وجود عواملی چون:
- عزت نفس بالا، ارتباطات اجتماعی به ویژه با خانواده و دوستان، حمایت اجتماعی، ازدواج پایدار و رضایتبخش و پایبندی به مذهب می توانند در پیشگیری از خودکشی مؤثر باشند.

برای کاهش و از بین بردن برچسب زنی به بیماران روانی، اطلاعات نادرست باید در تمام رسانه ها و زندگی جمعی به وسیله درکی صحیح و دانشی جدید جایگزین شوند. به همین منظور:

- ۱- تجربیات خود را به بیماران روانی انتقال دهید تا از مشکل خود خجالت نکشند.
- ۲- به بیماران روانی کمک کنید تا با یافتن منزل و شغل، مجدداً به دامن جامعه باز گردند.
- ۳- با ارائه اطلاعات و حقایق مناسب درباره بیماری روانی و بیماران روانی آنها را در بازگشت به سلامت روان قدرتمند سازید.