

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خودکشی



تعریف

عمل آگاهانه نابودسازی بدست خود، که در بهترین مفهوم می‌توان آنرا یک ناراحتی چندبعدی در انسان نیازمندی دانست که برای مسئله مشخصی، خودکشی را بهترین راه حل می‌داند.

بنابراین خودکشی یک عمل تصادفی یا بی‌معنی نیست.

تعریف

- خودکشی: به هر حالتی از مرگ اطلاق می شود که نتیجه مستقیم و غیرمستقیم عملی باشد که شخص قربانی آن را انجام داده و از نتیجه عملش آگاه بوده است اقدام به خودکشی: اگر کسی دست به خودکشی بزند ولی زنده بماند.
- اقدام به خودکشی: اگر کسی دست به خودکشی بزند ولی زنده بماند

مفاهیم مرتبط با خودکشی

۱- **SUICIDE**: افرادی که به طور جدی خودکشی می کنند و با روشی که انتخاب می نمایند به زندگی خود پایان می دهند.

۲- **ATTEMPTING TO SUICIDE**: خودکشی ناموفق: آنهایی که با هر روش انتخابی، اقدام به خودکشی می کنند و نجات می یابند.

۳- **SELF MUTILATION= SELF INJURY= SELF HARM= SELF DESTRUCTIVE**

خودزنی، برای رسیدن و ارضاء نیاز به کنترل، عزت نفس، ...

۴- **HIDDEN/CHRONIC SUICIDE**: به عنوان مثال: اعتیاد به مواد مخدر، الکل، سیگار، استفاده غیرمجاز از داروهای زیان آور، و یا بیماران قلبی، فشار خونی، و دیابتی ها؛ که این بیماران در مورد استفاده از داروهای تجویزی بی توجهی می نمایند و رژیم غذایی خود را رعایت نمی کنند. در همین زمینه بعضی از تصادفاتی که منجر به مرگ راننده شده و نمی توان دلیل و یا علت مشخصی را برای آنها پیدا کرد، نمونه ی این گونه خودکشی است.

Suicide Rates

- More than 25 per 100 000 (suicide belt)
- Scandinavia, Switzerland, Germany, Austria, Japan
- Fewer than 10 per 100 000
- Spain, Italy, Ireland, Egypt, Netherlands

اپیدمیولوژی

- ۵ درصد افرادی که خودکشی میکنند دچار نوعی بیماری روانی هستند.
- ۶۰-۷۰ درصد قربانیان خودکشی در زمان اقدام مبتلا به افسردگی هستند.

سن

- زیر سن بلوغ: نادر
- سن بلوغ: افزایش: peak سال ۴۵-۵۵
- سالمندی: اقدام کم ، منجر به مرگ زیاد
- افزایش سن یک عامل خطر

اپیدمیو لوژی

- جالب است بدانیم که **سفید پوستان** بیشتر از رنگین پوستان خودکشی می کنند.
- آمار خودکشی در افرادی که از کشوری به کشور دیگر **مهاجرت** می نمایند بیشتر است.
- **مردان** سه برابر بیشتر از زنان، خودکشی موفق دارند و زنان چهار برابر بیشتر از مردان اقدام به خودکشی می نمایند که نجات می یابند و یا این که زنان بیشتر تظاهر به خودکشی می نمایند.

• هرچه سن بالاتر می رود میزان خودکشی افزایش می یابد.
به طور کلی مردان از سن ۴۵ سالگی به بعد و زنان از سن ۵۵ سالگی به بعد اقدام به خودکشی بیشتری دارند و آمار خودکشی در سنین حدود ۷۵ سالگی سه برابر جوانان است، اما بیشترین آمار خودکشی از سن ۱۵ تا ۲۴ سالگی است که در پسران کمی بیشتر از دختران است.

• دین و مذهب

در خودکشی نقش مهمی دارد. در بسیاری ادیان، خودکشی رفتاری گناه آمیز و ممنوع و در نتیجه حرام اعلام شده و این عاملی است که افراد را از اقدام به خودکشی باز می دارد. به طور کلی آنان که اعتقادات مذهبی پایدار و محکمی دارند کمتر خودکشی می کنند. مسیحیان کاتولیک و مسلمانان آمار کمتری از خودکشی دارند

• آمار خودکشی در روستاها و شهرهای کوچک در مقایسه با **شهرهای بزرگ** کمتر است و این می تواند به دلیل وجود قید و بندهای خانوادگی و اجتماعی و ارتباطات خاص محلی باشد؛ همچنین در روستاها و شهرهای کوچک فشارهای روانی کمتری به انسان ها وارد می شود تا در شهرهای بزرگ.

• افرادی که از نظر اجتماعی **منزوی و گوشه گیر** هستند و ارتباطات اجتماعی کمتری دارند اقدام به خودکشی بیشتری دارند و آنها که ارتباطات اجتماعی بیشتر و پایداری دارند کمتر به فکر خودکشی می افتند. درحقیقت عدم توانایی در برقراری ارتباطات اجتماعی و عدم توانایی همسویی با گروه های مختلف اجتماعی و تنهایی ، احتمال اقدام به خودکشی را افزایش می دهد.

• کارکردن و داشتن شغل، خطر خودکشی را کم می کند.
بعضی از **کارهای سخت و طاقت فرسا** و فشارهای روانی محیط کار که خستگی جسمی و روانی را ایجاد می نماید احتمال اقدام به خودکشی را بالا می برد.. عوامل دیگری مانند **ورشکستگی** ، **تنزل مقام** و... نیز احتمال خودکشی را بالا می برد.

- مذهب
- شغل
- قضاة، پلیس، پزشکان، روانپزشکان، چشم، بیهوشی
- $F > M$
- تاهل
- $D > S > M$
- مواد مخدر: الکل، هرویین

• میزان خودکشی در افراد مجرد دو برابر متاهلین است.
معهدنا در بین افراد مطلقه شیوع آن بسیار بیشتر از افراد مجردی است که هرگز ازدواج نکرده اند.

• **سلامتی و بیماری** در خودکشی نقش دارند، افرادی که از سلامت جسمی برخوردارند کمتر اقدام به خودکشی می نمایند. ۵۰٪ از مردانی که دچار بیماری سرطان هستند و ۷۰٪ از زنانی که دچار انواع سرطان هستند خودکشی می کنند. به طور کلی **بیماری های سخت جسمی** و درازمدت، بیماری هایی که ایجاد معلولیت های حرکتی می کنند و یا باعث دردهای مزمن می گردند، بیماری هایی که روابط اجتماعی را محدود می نمایند، احتمال و یا آمار خودکشی را بالا می برند.

• زنان در اقدام به خودکشی و مردان در خودکشی بیشتر موفق هستند. به تعبیر دیگر در کشورهای دنیا معمولاً زنان سه برابر مردان دست به خودکشی می زنند اما مردان سه برابر زنان در خودکشی موفق می شوند.

• گروه بین ۱۵ تا ۳۰ سال بیشترین درصد خودکشی را به خود اختصاص داده است.

عوامل و شرایطی که سبب شکل گیری افکار
خودکشی و اقدام به خودکشی می شود

۱- روانشناختی

- ❖ **IMPULSIVE BEHAVIORS (HISTORY OF SUICIDAL BEHAVIOR, SELF HARM HISTORY)**
- ❖ **HOPELESSNESS**
- ❖ **HELPLESSNESS**
- ❖ **CHILD ABUSE**
- ❖ **DYSTHYMIA**
- ❖ **COPING SKILLS DEFICITE**

۲- روانپزشکی

**MOOD DISORDERS (DEPRESSION, SAD, DYSTHYMIA, ❖
BIPOLAR) ❖**

DRUG DEPENDENCE (STIMULATORS ABUSE, ALCOHOLISM) ❖

SCHIZOPHRENIA ❖

ANXIETY DISORDERS (PANIC, OCD) ❖

INSOMNIA ❖

DEMENTIA (ALZHEIMER) ❖

BORDERLINE PERSONALITY ❖

BIPOLAR DISORDER ❖

BULIMIA ❖

ANOREXIA NERVOSA ❖

AUTISM ❖

TOURETTE SYNDROME ❖

۳- فیزیولوژیک

GENETIC ❖
NEUROBIOCHEMICAL(SEROTONINE ❖
DECREASE)
CIRRHOSIS ❖
RENAL FAILURE ❖
HUNTINGTONS ❖
PMS ❖
MENTAL RETARDATION ❖
BRAIN INJURY ❖

۴- عوامل محیطی - اجتماعی خودکشی

- نظریه دورکهایم: تقسیم خودکشی به سه طبقه اجتماعی
- (۱) **خودخواهانه (Egoistic)**: شخص فاقد رابطه قوی با هیچ گروه اجتماعی
 - (۲) **دیگرخواهانه (Altruistic)**: همبستگی افراطی فرد با یک گروه اجتماعی
 - (۳) **بی‌هنجاری (Anomic)**: آشفتگی همبستگی اجتماعی، پس از تغییرات وسیع اقتصادی، بی‌ثباتی اجتماعی، فروپاشی ارزشها

عوامل دیگر محیطی اجتماعی

- ازدست دادن شخص یا رابطه ی عاطفی
- بیکاری، مشکلات اقتصادی، فقر
- مشکلات در محل کار یا تحصیل
- خودکشی در اطرافیان یا دوستان
- نبود حمایت های اجتماعی
- تنهایی، انزوا
- نبود دسترسی به مشاوره و درمان
- تاثیر رسانه ها (سرایت خودکشی)

۵- عوامل روانکاوی

✓ فروید: خودکشی بازتاب نوعی پرخاشگری
نسبت به **Introjected loved object**

✓ **Menninger**: نوعی دیگرکشی معکوس ناشی
از خشم فرد نسبت به شخص دیگر

ارزیابی خطر خودکشی

کم خطر

پر خطر

متغیر

الف) ویژگی های جمعیت شناختی

> ۴۵ سال

مؤنث

متاهل

شاغل

Stable

Stable

< ۴۵ سال

مذکر

مطلقه، بیوه

بی کار

Conflictual

Conflictual

سن

جنس

تاهل

اشتغال

روابط بین فردی

زمینه خانوادگی

کم خطر	پر خطر	متغیر
تندرست مصرف	بیماری مزمن مصرف زیاد دارو یا مواد	(ب) سلامتی
افسردگی	افسردگی شدید	جسمی
نوروز شخصیت	سایکوز اختلال شدید شخصیتی	کم دارو یا مواد
خوش بینی	ناامیدی	روانی خفیف
		نرمال

متغیر

Suicidal (ج) فعالیت

افکار خودکشی
گذرا

اقدام به خودکشی

روش خودکشی کم خطر

کم دسترس

پر خطر

فراوان، شدید، طولانی

چندین بار
طرح ریزی شده
روش خودکشی مهلک

و دردسترس

کم خطر

کم، خفیف،

نخستین اقدام
Impulsive

و

متغیر

پر خطر

کم خطر

(د) منابع (Resources)

شخصی

موفق

نا موفق

بینش ضعیف

بینش کافی

اجتماعی

Poor rapport
Socially isolated

Good rapport
Socially integrated

خانواده

Unresponsive

خانواده دلسوز

علایم هشدار دهنده ی خودکشی

• ناامیدی شدید

• صحبت مداوم درباره مرگ و نیستی

• افت شدید کارکرد شغلی و تحصیلی

• تغییرات در خواب و اشتها

• انزوا و کناره گیری از دوستان و فعالیت های اجتماعی

• بی انگیزه بودن و بی تفاوتی

- عبارت های هشدار دهنده (به زودی از شر من راحت می شوید - کار من تمام است...)
- شادمانی و سرخوشی ناگهانی در یک فرد شدیداً افسرده (تصمیم خطرناک)
- ادای قرض ها و بذل و بخشش ناگهانی اموال

باورهای نادرست درباره ی خودکشی

- آدم ها ناگهان و بی مقدمه اقدام به خودکشی می کنند.

باورهای نادرست درباره ی خودکشی

- هرکس که از خودکشی حرف می زند، خودش را نمی کشد.

باورهای نادرست درباره ی خودکشی

- گاهی یک شکست یا اتفاق کوچک باعث خودکشی است.

باورهای نادرست درباره ی خودکشی

- به کسانی که می خواهند خودکشی کنند، نمی توان کمک کرد.

باورهای نادرست درباره ی خودکشی

• فکر خودکشی نادر است

باورهای نادرست درباره ی خودکشی

- پرسیدن سئوال مستقیم در مورد خودکشی از بیماران باعث تشویق آنها به این کار می شود.

باورهای نادرست درباره ی خودکشی

- اگر کسی از یک اقدام به خودکشی نجات یافت، دیگر خطری او را تهدید نمی کند.

باورهای نادرست درباره ی خودکشی

- کسانی که از روشهای کم خطر تر برای خودکشی استفاده می کنند واقعا قصد خودکشی ندارند.

و در نهایت به یاد داشته باشیم

- بسیاری از کسانی که خودکشی می کنند، قبل از مرگ درباره ی این مسئله با پزشک یا مراقب خود صحبت کرده اند.

چه کسانی بیشتر در معرض خطر خودکشی هستند؟

- اختلالات روانپزشکی
- بیماریهای جسمی
- سابقه قبلی اقدام به خودکشی (خطر خودکشی ۴ برابری)
- سابقه خانوادگی خودکشی والکلسم
- افراد طلاق گرفته ، بیوه و مجرد
- تنها زندگی کردن
- داغ دیدگی در دوران کودکی
- اختلافات خانوادگی
- مسائل شغلی و مالی
- سوء مصرف مواد

نشانه‌های خودکشی

- ۱- کلامی
- “سال دیگر اینجا نخواهم بود”
- “این آخرین باری است که تو را مالقات میکنم”
- “زندگی ارزش زیستن را ندارد”
- “کاش پس از خوابیدن هرگز بیدار نمی شدم”
- “دیگر طاقت ندارم و...”
- بحث مداوم در مورد مرگ و خودکشی • سؤال از دوز مرگ آور داروها

نشانه‌های خودکشی

• ۲- رفتاری:

- رفتارهای مخاطره آمیز (سانحه پذیر)
- فرار از خانه - افت شدید تحصیلی - abuse (جنسی، جسمی)
- تغییرات ناگهانی و شدید در شخصیت و خلق
- تغییرات الگوی خواب
- رفتارهای خودآسیب رسانی
- **بخشیدن اموال شخصی**
- سروسامان دادن به کارهای شخصی به صورت ناگهانی • قطع ناگهانی داروهای ضد افسردگی

نکته

- بیش از ۸۳٪ افراد با سابقه اقدام قبلی در طی یک سال و
- ۶۶٪ طی یک ماه قبل از مرگشان توسط پزشک
- مراقبتهای اولیه ویزیت شده اند
- غربالگری، درمان و پیگیری دقیق تر

بیماران اقدام کننده به خودکشی

- ۱- افراد کم خطر : نمی توانم ادامه دهم - ایکاش مرده بودم - بدون نقشه
- ۲- افراد با خطر متوسط:
دارای طرح و برنامه برای خودکشی است اما تصمیم فوری ندارد
- ۳- افراد پر خطر:
دارای نقشه است - ابزاران را در اختیار دارد - قصد دارد آن را عملی کند

• کم خطر:

- بررسی افکار خودکشی در فرد
- تاکید بر نقاط قوت فرد
- حمایت از فرد
- ارجاع
- پیگیری

- **خطر متوسط:**
- قرارداد عدم خودکشی
- استفاده از دو دلی فرد (تقویت میل به زنده ماندن)
- اطلاع به خانواده، دوستان و همکاران
- **حمایت از فرد**
- طرح راههای دیگر به غیر از خودکشی
- ارجاع

• **پرخطر:**

- تنها نگذاشتن فرد
- تماس فوری با پزشک
- آماده کردن آمبولانس و شرایط بستری
- صحبت با آرامش و مهربانی
- دور کردن ابزار خودکشی
- قرارداد عدم خودکشی
- اطلاع به خانواده و جلب حمایت آنان

