

## بسته آموزشی ارتقاء سلامت روان

# اهمیت و ضرورت پیشگیری از خودکشی در میان کودکان و نوجوانان



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد



دانشگاه علوم پزشکی  
دانشگاه تهران

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

**وقتی کودک و نوجوانی می گوید که فکر خودکشی دارد، باید بدانیم این برای جلب توجه دیگران نیست.**

**درست است که ممکن است آنها واقعاً نخواهند بمیرند، اما وقتی میل به چنین رفتاری دارند، باید از آنها مراقبت نمود و آنها را مورد توجه قرار داد.**



۹. مداخلات آموزشی جهت ارتقاء سطح آگاهی معلمان و تمامی کادر آموزشی در مدارس جهت شناسایی دانش آموز مستعد رفتارهای خودکشی و ارائه مداخلات موثر.

۱۰. حفظ و ارتقاء سلامت روان معلمان و سایر کارکنان مدارس و ارائه حمایت‌های لازم.

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

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



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

۱. طلاق والدین
  ۲. شکل گیری یک خانواده جدید، مثل یک خانواده با خواهر و برادر جدید
  ۳. اسباب 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 توانند خطر ابتلا به خودکشی را افزایش یا کاهش دهند. تعدادی از این عوامل خطر احتمالی 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 غیرقانونی
۵. برخی صفات شخصیتی مثل تکانشی بودن
۶. اختلالات روانپزشکی (افسردگی و اضطراب)
۷. اعتماد به نفس پایین

۸. خانواده های ناکارآمد

۹. عضویت در گروه های با رفتارهای پرخطر
۱۰. تحصیلات ناتمام
۱۱. سطوح پایین تاب آوری

باید به این نکته مهم نیز توجه نمود که شدت گرفتن افکار خودکشی در جوانان حساس و در معرض خطر، زمانی که استرس زیادی را به دنبال حوادث ناگوار تجربه می کنند، اتفاق می افتد. زمانی که این وقایع در نوجوان در معرض خطر اتفاق می افتد، باید توجه کافی نموده و اقدامات حمایتی برای او با قید فوریت و اورژانس توسط متخصصین انجام گردد. بعضی از این عوامل محرک آغازگر بحران خودکشی عبارتند از:

- \* مرگ یا از دست دادن عزیزان
- \* تنبیه یا اقدام انضباطی در مدرسه
- \* تحت تعقیب پلیسی قرار گرفتن
- \* تجربه شکست در روابط عاشقانه یا تجربه حادثه ای تحقیر کننده

راهکارهایی عملی برای کمک به پیشگیری از خودکشی در دانش آموزان:

۱. غربالگری های کوتاه سالانه دانش آموزان از نظر سلامت روان.
۲. شناسایی دانش آموزان دارای افکار خودکشی.
۳. هرگونه تغییر بارزو ناگهانی در کارکرد، حضور یا رفتار کودک بایستی 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 ترغیب دریافت کمک های تخصصی.
۶. آموزش مهارت های زندگی با تأکید بر مدیریت هیجانات و خلق منفی، حل مساله، 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.