

# تحکیم خانواده در پیشگیری از خودکشی



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  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## راهکارهای تقویت بنیان خانواده

### ۱- توانمندسازی خانواده‌های آسیب پذیر

مراکز خدمات جامع سلامت که ممکن است اولین نقطه تماس خانواده‌های آسیب دیده و یا آسیب پذیر جامعه باشند، می‌توانند نقش مهمی را در توانمندسازی افراد ایفا کنند تا این گروه از افراد جامعه بتوانند تصمیم‌های آگاهانه‌ای برای بهبود شرایط زندگی خود گرفته، از خود در برابر آسیب‌های روانی اجتماعی محافظت کنند و با یادگیری مهارت‌های مقابل‌های و اتخاذ یک سبک زندگی سالم، سلامت و رفاه روانی و اجتماعی خود را ارتقاء و به تبع آن بنیان خانواده را استحکام بخشند.

### ۲- آموزش مهارت‌های زندگی زناشویی به زوجین

آموزش مهارت‌های حل مسئله، روش‌های مذاکره، مشخص کردن اهداف خود در زندگی مشترک و برنامه‌ریزی جهت رسیدن به آنها، چگونگی ارتباط با همسر و توجه به نیازهای همسر می‌تواند از بروز مشکلات در آینده جلوگیری کند. در مجموع لازم است کیفیت روابط زناشویی از همان ابتدا افزایش یابد.

### ۳- آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان و نوجوانان

کاربرد مهارت‌های زندگی نقش مؤثری در پیشگیری از بروز اختلالات رفتاری و آسیب‌های اجتماعی دارد به ویژه وقتی آموزش آن از دوران کودکی آغاز گردد. مهارت‌های زندگی شامل خودآگاهی، همدلی، حل مسئله، تصمیم‌گیری، روابط بین فردی مؤثر، مهارت‌های مقابل‌های، تفکر نقاد و تفکر خلاق است.

### ۴- ارائه خدمات مشاوره

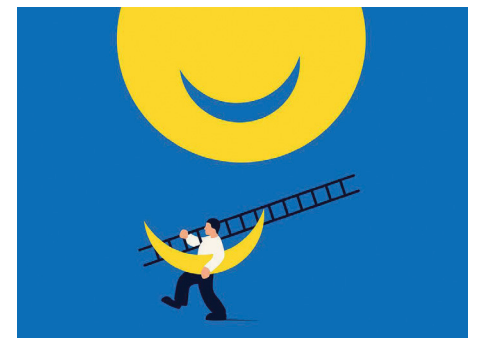
کمک گرفتن از یک مشاور باتجربه در زمینه مسائل خانوادگی تا حد زیادی کمک می‌کند تا راه حل مناسبی برای حل مشکل اتخاذ گردد. روانشناس با طرح راهکارها و آموزش‌های مختلف کمک می‌کند تا روابط مختل بین اعضای خانواده اصلاح شود و افراد در یک فضای سالم و صمیمی و در فرصت مناسب در مورد مسئله پیش آمده با یکدیگر گفتگو کنند و بهترین راه حل انتخاب و اجرا گردد.



## مقدمه

خانواده اولین نهاد رشد جسمی، روانی و اجتماعی فرد است و مناسب‌ترین جایگاه برای تأمین نیازهای انسان و بهترین بستر برای تأمین امنیت و آرامش روانی است. در عصر کنونی نظام خانواده، مهم‌ترین نهادی است که تحت تاثیر قرار گرفته و دارای تحولاتی شده است که کم‌کم آن را به سستی می‌کشاند، بنابراین توجه به دوام و تحکیم خانواده موضوع مهمی است. تحکیم خانواده، حفظ بنیان خانواده در راستای رشد و ارتقاء فردی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی است که با رعایت حقوق متقابل اعضا، انجام تکالیف و مسئولیت‌ها و وجود روابط بین فردی سالم تحقق می‌یابد.

البته منظور از تحکیم خانواده و حفظ آن نگه داشتن بنایی با سستی و ناپایداری ممکن نیست. سرپا بودن خانواده با تحکیم و آزار و تحمل دیگری بدلیل ترس از فروپاشی خانواده، استحکامی در پی نخواهد داشت و نمی‌تواند کارکردهای خانوادگی سالم و بانشاط را داشته باشد



ارتباطات خانوادگی ضعیف، اختلاف با همسر و والدین و ارتباط ضعیف نوجوانان با والدین، سبک فرزندپروری طرفداران مستبدانه، فقدان تقویت و تشویق از سوی والدین از جمله عوامل خطر افکار و اقدام به خودکشی هستند. در واقع افراد زمانی به خودکشی فکر می‌کنند که هیچگونه احساس تعلق و معنا در زندگی نداشته باشند که این احساس در خانواده‌های متزلزل، بیشتر به افراد منتقل می‌شود و منجر به اقدام به خودکشی می‌گردد.

نتیجه‌ی تحکیم خانواده رعایت حقوق همه‌ی اعضاست. خانواده‌هایی که به حقوق و مسئولیت‌های فرد بی‌اعتنا باشند زمینه ساز آسیب‌های گوناگون فردی شامل بیماری‌های جسمی و روانی، مشکلات مرتبط با فرزندان از جمله بزهکاری، افت تحصیلی، بی‌سرپرستی و آسیب‌های اجتماعی از قبیل خشونت، اعتیاد، طلاق و خودکشی خواهند شد.

## از جمله مهم‌ترین آسیب‌هایی که تحکیم خانواده را به خطر می‌اندازد:

- \* استفاده افراطی از رسانه‌ها، اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی
- \* عدم توجه به نیازها و داشتن انتظارات و توقعات بی‌مورد از همدیگر

## عوامل موثر بر تحکیم خانواده پیش از ازدواج:

- \* آموزش نقش‌های همسری به فرزندان
- \* همتایی و تناسب فکری، فرهنگی، اخلاقی، اجتماعی و اقتصادی در ازدواج
- \* شناخت و آشنایی با ویژگی‌های شخصیتی یکدیگر
- \* ازدواج اختیاری و خودخواسته و نه اجباری و تحمیلی در چارچوب موازین قانونی و اخلاقی و متناسب با فرهنگ جامعه

## پس از ازدواج:

- \* انجام تکالیف و رعایت حقوق متقابل
- \* وجود ارتباطات سالم میان اعضای خانواده
- \* استفاده از شیوه صحیح تبادل عاطفی بین زوجین و فرزندان
- \* مراقبت و رسیدگی زوجین به یکدیگر در مسائل اخلاقی و عاطفی و جنسی
- \* برآورده شدن نیازهای افراد در خانواده از قبیل نیاز به درک شدن، حمایت، محبت، رشد و شکوفایی و کسب احترام
- \* وجود نظم و برنامه‌ریزی جهت رسیدن به اهداف در خانواده
- \* استفاده از روش‌های فرزندپروری صحیح و موفق