

# عوامل اجتماعی چقدر در پیشگیری از خودکشی تاثیرگذارند؟



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت



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



مرکز ملی پیشگیری از خودکشی

### جمع بندی:

نقش عوامل متعددی در ارتباط با خودکشی بررسی شده است، و تبیین یک مدل اتیولوژیک مشخص برای خودکشی کاری دشوار و نیازمند مطالعات فراوانی است. این عوامل برخی با واسطه یکدیگر اثر می‌گذارند و برهم کنش دارند. در این جوامع در غیاب وجود یک اختلال روانپزشکی جدی ممکن است اقداماتی اینچنین برای اولین بار در یک فرد رخ دهد و منجر به مرگ او بشود.

بدیهی است تاب‌آوری در برابر حوادث می‌تواند ابعاد فرهنگی و سیاسی نیز داشته باشد و ممکن است در طول زمان به عنوان یک ابزاری برای نشان دادن شدت نارضایتی و بیان اعتراض رخ می‌دهد.

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

حوادث ناگوار مثل فقدان، فوت یک نفر، دعوا با یک نفر، تغییر رابطه با یک نفر، زندانی شدن نقش بسیار پررنگی در تهییج فرد و یا تصمیم‌گیری نهایی او برای اقدام به خودکشی دارد و در افراد مستعد و در جوامعی که واکنش‌های هیجانی به فقدان‌ها جزئی از فرهنگ آنها شده است، باید مورد توجه خاص قرار دارد.



## ب) عوامل محافظت کننده

### ۱. شبکه حمایتی قوی اجتماعی :

شبکه‌های دوستان نزدیک یا اعضای خانواده که می‌توانند در شرایط سخت به کمک فرد بیاورند.

### ۲. دسترسی به یک فرد ارائه دهنده خدمات سلامت روان:

اعم از پزشک عمومی، مشاور، روانپزشک، روانشناس، تحت درمان دارویی و غیردارویی بودن زیر نظر یک فرد متخصص سلامت روان

### ۳. دسترسی به امکانات یادگیری مهارت‌های زندگی :

اگر مهارت‌های زندگی از دوره کودکی به فرد آموزش داده شده باشند، می‌توانند نقش بسیار مهمی را در حفاظت از او در برابر خودکشی حتی در زمان‌های بروز اختلال روانپزشکی و یا دچار حادثه شدن ایفا کنند.

### ۴. تاب‌آوری :

شامل تقویت احساس تعهد، احساس تسلط بر امور، و قابلیت به چالش کشیده شدن است، که می‌توانند در سال‌های ابتدایی کودکی و نوجوانی در اثر یادگیری اجتماعی در فرد شکل بگیرند. البته که بخشی از این ویژگی بیولوژیک هم می‌تواند باشد، اما یادگیری می‌تواند نقص بیولوژیک احتمالی را پوشش دهد.

در محیط، یک سری عواملی وجود دارند که خطر خودکشی را بلا می‌برند و در عین عواملی هستند که در صورت وجود ریسک خودکشی را می‌توانند پایین بیاورند.

## الف) عوامل خطر

- محیط ناامن و در معرض تهدید در خانواده و در محل زندگی
- فقر و بیکاری و عدم دسترسی به خدمات
- دسترسی به روش‌های خطرناک خودکشی مثل سموم و اسلحه
- شرایط اقلیمی نامناسب و سخت
- مدیریت نامناسب اخبار خودکشی در رسانه‌ها و خطر یادگیری خودکشی



هرچند می‌دانیم اختلالات فردی روانپزشکی و مشکلات فردی روانشناختی تنها بخشی از سبب شناسی خودکشی را انعکاس می‌دهند و عوامل محیطی و حوادث و همچنین عوامل کلان اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی که در دسته عوامل محیطی هستند نیز بر میزان شیوع آن تاثیرگذارند.

نقش عوامل متعددی در ارتباط با خودکشی بررسی شده است، و تبیین یک مدل اتیولوژیک مشخص برای خودکشی کاری دشوار و نیازمند مطالعات فراوانی است. این عوامل برخی با واسطه یکدیگر اثر می‌گذارند و برهم کنش دارند.

عوامل زمینه ساز و سبب ساز برای بروز رفتار خودکشی در یک دسته بندی کلان شامل عوامل بیولوژیک، محیطی و همچنین تأثیر حوادث می‌شوند. در نتیجه ی تعامل و برهم کنش این عوامل هست که فرآیندهای روانشناختی در سال‌های ابتدایی زندگی فرد و همچنین در تمام طول عمر شکل می‌گیرند.

عوامل زیستی، محیطی، و حوادث بیرونی، فرآیندهای روانشناختی را تغذیه می‌کنند. این فرآیندهای روانشناختی بر نوع تفکر فرد و بر عواطف و هیجانات او مؤثر هستند، و نگاه او به گذشته، حال و آینده را تحت تأثیر قرار می‌دهند.