

پایان ...

مؤلفین:

نرگس خوشنودی

عضو باشگاه پژوهشگران و خبرگان دانشگاه آزاد اسلامی

لبنا دارابی

انتشارات نگارستان غرب

سرشناسه : خوشنودی، نرگس،
عنوان و نام پدیدآور : پایان.../ بررسی علل، عوامل و راهکارهای پیشگیری از خودکشی.
مشخصات نشر : ایلام: نگارستان غرب، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری : ۱۲۳ ص.
شابک : ۲۶۰۰۰ ریال ۴-۱۶-۸۹۷۳-۶۰۰-۹۷۸ :

وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
موضوع : بررسی علل، عوامل و راهکارهای پیشگیری از خودکشی
موضوع : خودکشی - ایران - جنبه‌های روانشناسی
موضوع : Suicide- iran- psychological aspects :
موضوع : خودکشی - ایران - رفتارشناسی
موضوع : Iran suicidal behavior :
موضوع : خودکشی - پیشگیری
موضوع : Suicide - prevention :
موضوع : دارایی، لبنا،
رده بندی کنگره : HV ۶۵۴۸ / ۹۱۳۱۸ خ الف /
رده بندی دیویی : ۳۶۴ / ۱۲۲۰۰
شماره کتابشناسی ملی : ۶۶۲۹۵۹۷



پایان ...

مؤلفین: نرگس خوشنودی - لبنا دارابی
انتشارات: نگارستان غرب
صفحه آرایی و طرح جلد: نرگس خوشنودی
نوبت چاپ اول: ۱۳۹۸
شابک: ۴-۱۶-۸۹۷۳-۶۰۰-۹۷۸
شمارگان: ۱۰۰۰
قیمت: ۲۶۰۰۰ تومان

مرکز پخش: ۱- تهران خیابان انقلاب کوچه ۱۲ فروردین پلاک ۴۳ انتشارات آذین

۲- میدان انقلاب جنب بانک سینا پلاک ۸۲ انتشارات عرفان

۳- چهارراه استانبول خیابان فردوسی، خیابان نوفل لوشاتو، خیابان بانی ساندرز، پلاک ، انتشارات آبان

پیشگفتار..... ۱۳

فصل اول: تعاریف و شیوع

مقدمه..... ۱۷

تعریف خودکشی..... ۱۹

خودکشی از دیدگاه اسلام..... ۲۰

شیوع..... ۲۱

عوامل مؤثر بر شیوع خودکشی..... ۲۱

جنس و سن..... ۲۱

مذهب..... ۲۲

وضعیت تأهل..... ۲۲

نژاد..... ۲۲

شرایط اقلیمی..... ۲۲

محیط زندگی..... ۲۲

سلامت جسمی و روانی..... ۲۲

خودکشی در جهان..... ۲۲

علل خودکشی در ایران..... ۲۴

یافته‌های موجود درباره خودکشی..... ۲۴

خودکشی چرا در زنان کمتر است؟..... ۲۵

چرا برخی افراد دست به خودکشی می‌زنند؟..... ۲۵

انواع خودکشی در جوامع انسانی..... ۲۶

خودکشی تک نفره..... ۲۶

خودکشی کمک شده..... ۲۷

خودکشی دو نفره..... ۲۷

خودکشی دسته جمعی ۲۷

فصل دوم: سبب‌شناسی

علل خودکشی در سالهای اخیر ۳۱

سبب‌شناسی خودکشی ۳۱

زمینه‌های روانی خودکشی، پیکل، پروسوف و مایرز ۳۲

الف- بحران‌های ارتباط بین‌فردی ۳۲

ب- شکست خودکم ارزشی ۳۲

ج- تعارض دینی ۳۲

د- از دست دادن مری و امید ۳۲

الگوی علت‌شناسی خودکشی تادور ۳۲

الف- عوامل زمینه ساز ۳۲

ب- عوامل آشکار ساز ۳۲

ج- عوامل تداوم بخش ۳۲

ماهیت خودکشی ۳۳

نداشتن مهارت سازگاری ۳۳

اختلالات روانی ۳۳

خشم شدید ۳۳

بیماری‌های جسمی ۳۴

ارتباطات ناسالم ۳۴

ناامیدی ۳۴

نقاط قوت و ضعف شخصیتی ۳۴

شخصیت و تجربه‌های مراحل اولیه کودکی ۳۴

عوامل فرهنگی ۳۵

عوامل اقتصادی ۳۵

علل اجتماعی- انسانی ۳۵

علل اجتماعی- طبیعی ۳۶

۳۷	عوامل اجتماعی و جمعیت‌شناختی
۳۷	عوامل فیزیولوژیکی و زیستی
۳۸	عوامل و اختلالات روان‌پزشکی
۳۸	عوامل خطر
۴۰	بیماری‌های ذهنی
۴۰	افسردگی عامل اصلی خطر ساز
۴۱	تمایل به خودکشی و بیماری جسمی مزمن
۴۱	خودکشی و سوء مصرف مواد
۴۳	سیگار

فصل سوم: خودکشی در کودکان و نوجوانان

۴۷	علل خودکشی در بین نوجوانان
۴۸	اقداماتی که می‌توان انجام داد
۴۹	شیوع اختلال در بین نوجوانان
۵۱	افسردگی دوران کودکی و خودکشی
۵۲	عوامل خطر ساز دیگر
۵۲	عوامل هیجانی
۵۲	ن تلاش قبلی برای خودکشی
۵۳	احساس ناامیدی
۵۳	اختلال‌های خورد و خوراک
۵۳	سوء مصرف مواد
۵۳	روانپریشی
۵۴	عوامل محیطی
۵۴	تغییر حالت ذهنی
۵۴	رخداد های تنش‌زای زندگی
۵۵	فقدان‌ها و جدایی‌های معنادار
۵۵	سوء رفتار جسمی و جنسی

- ۵۵..... عملکرد تحصیلی ضعیف
- ۵۵..... ارتباط ضعیف با همسالان، انزوای اجتماعی
- ۵۶..... تعارض خانوادگی یا ناهماهنگی
- ۵۶..... شنیدن خبر خودکشی دیگران
- ۵۶..... سوگیری جنسی عامل خطرناک
- ۵۷..... اقدام به کارهای خطرناک
- ۵۸..... محرک‌های خودکشی
- ۵۸..... تغییر حثت ذهنی

فصل چهارم. نظریه‌ها

- ۶۱..... دودیدگاه عمده در خصوص مدل خودکشی
- ۶۱..... نظریه زیستی خودکشی
- ۶۲..... نظریه‌های روان‌شناختی
- ۶۴..... غریزه مرگ
- ۶۵..... غریزه زندگی
- ۶۶..... نظریه‌های روان‌پزشکی
- ۶۶..... روانشناسی و پزشکی
- ۶۷..... نظریه‌های یادگیری
- ۶۷..... نظریه‌های شناختی
- ۶۸..... روانشناسی رفتار خودکشی
- ۶۸..... تفکر دو بخشی
- ۶۸..... تکانش‌گری
- ۶۸..... حل مسئله
- ۶۹..... رویکرد روانشناسی شناختی
- ۶۹..... دیدگاه جامعه‌شناختی
- ۷۰..... انواع خودکشی ناشی از بیماری روانی از نظر دورکیم
- ۷۰..... خودکشی خودخواهانه (Egoistic)

۷۰	خودکشی ناشی از بی‌هنجاری (Anomic)
۷۲	خودکشی دگرخواهانه (Altruistic)
۷۳	خودکشی تقدیر‌گرایانه (جبری)
۷۳	انواع خودکشی ناشی از بیماری روانی از نظر دور‌کیم
۷۳	خودکشی ناشی از مالیخولیا
۷۳	خودکشی مالیخولیایی ناشی از حزن و اندوه
۷۴	خودکشی ناشی از وسوسه
۷۴	خودکشی ناشی از انگیزه‌آنی با غیرارادی
۷۶	طبقه‌بندی خودکشی از نظر لومبرزو
۷۶	نوع مضاعف
۷۶	نوع غیر مستقیم
۷۶	نوع ساختگی
۷۶	نوع مستقیم
۷۶	نظریه گیبس و مارتین
۷۷	نظریه برچسب‌زنی
۷۸	رویکرد پدیدارشناسی نو

فصل پنجم: علائم هشدار دهنده

۸۱	اقدام به خودکشی
۸۱	علل اقدام به خودکشی از نظر آندریواف
۸۱	علائم هشدار دهنده خودکشی
۸۳	رویدادهای کمک‌کننده به ایجاد حس خودکشی
۸۳	تنهایی
۸۳	حس ناامیدی و بی‌پناهی
۸۳	حس بی‌ارزش بودن
۸۳	افسردگی
۸۴	داشتن استرس در سطح بالا و نامناسب

۸۴	خشم
۸۴	استفاده از مواد مخدر و مشروبات الکلی
۸۴	احساس درماندگی
۸۵	بیماری‌های جسمی و روانی
۸۵	شکست در اجرای طرح‌ها
۸۵	رویارویی با فرد
۸۵	رفتار خودکشانه از نظر بیچلر

فصل ششم: مداخلات و پیشگیری

۸۹	چرا خودکشی
۸۹	انواع خودکشی
۸۹	خودکشی موفق
۹۰	خودکشی ناموفق
۹۰	خودکشی خاموش
۹۰	جلوگیری از وقوع خودکشی
۹۱	علائم
۹۱	عوامل
۹۲	عواملی که خطر خودکشی را افزایش می‌دهند
۹۲	نقش خانواده در پیشگیری
۹۳	راه‌های پیشگیری از خودکشی
۹۴	پیشگیری در سطح اولیه
۹۵	پیشگیری ثانوی
۹۵	پیشگیری ثالث
۹۷	نکات کلیدی در پیشگیری
۹۷	توجه به سرنخ‌ها
۹۷	سرنخ‌های مستقیم
۹۸	سرنخ‌های غیرمستقیم

۹۸	عوامل خطر خودکشی در انجمن خودکشی‌شناسی آمریکا
۹۹	ویژگی‌های خودکشی
۹۹	مداخله در خودکشی
۱۰۲	کمک رسانی در شرایط بحرانی
۱۰۲	بایدها و نبایدها
۱۰۳	مراجعه درمانی در افراد معتاد
۱۰۴	خطوط راهنما برای درمان جویان دارای افکار خودکشی
۱۰۵	نکات مهم درمان
۱۰۶	روان‌درمانی
۱۰۶	دارو درمانی
۱۰۷	توجه مثبت نامشروط
۱۰۷	آموزش توانایی سازگاری
۱۰۷	داشتن ارتباطات سالم
۱۰۷	داشتن هدف و انگیزه
۱۰۸	کنترل حوادث استرس‌زای زندگی
۱۰۸	شیوه‌های خودکشی
۱۰۹	مدیریت هیجانات مراجع
۱۱۰	روش‌های ابقای درمان
۱۱۱	نکاتی چند در برخورد با رفتارهای خشونت‌آمیز
۱۱۱	راهکارهای مؤثر بر فرد
۱۱۱	راهکارهای مؤثر بر شناخت
۱۱۱	راهکارهای مؤثر بر عواطف
۱۱۲	راهکارهای مؤثر بر رفتار
۱۱۲	راهکارهای مؤثر بر محیط
۱۱۳	راههای پیشگیرانه در اسلام
۱۱۴	دو عامل مهم در بازسازی فرد و پیشگیری و درمان

۱۱۴	 پیشگیری و تقویت ایمان
۱۱۵	 باورهای نادرست درباره‌ی خودکشی
۱۱۵	 انگیزه خودکشی
۱۱۵	 ابزارهای سنجش خودکشی
۱۱۶	 شیوه‌های مقابله با خودکشی
۱۱۶	 عوامل بحران
۱۱۶	 احساسات خاص خودکشی کننده
۱۱۷	 راهبردهای بهت مواجهه با معمای بحران خودکشی
۱۱۸	 نتیجه‌گیری
۱۲۰	 مشاهیری که مرتکب خودکشی شدند
۱۲۱	 منابع و مآخذ

پیشگفتار

خودکشی، یکی از علل اصلی مرگ و میر در تمام سنین است. برهمن اساس خودکشی از موضوعات دارای اولویت بهداشت روان، برای سازمان جهانی بهداشت محسوب می‌شود. در فرهنگ‌های مختلف، خودکشی به صورت‌های متفاوتی تعبیر و تفسیر می‌شود. در بیشتر جوامع غربی از خودکشی جلوگیری می‌کنند و از انجام گرفتن آن در صورت امکان ممانعت می‌ورزند. اما در بعضی فرهنگ‌ها، خودکشی به عنوان عمل افتخار آمیز تلقی می‌شود، ولی فقط اقدامی قابل قبول برای یک شخص ناامید است. گاهی هم خودکشی در بعضی از نقاط جهان، انگیزه اعتراض به شرایط سیاسی، اجتماعی و اقتصادی موجود در آن جوامع را دارد و برای آنان خودکشی نوعی ابزار خشونت علیه وضع سخت زندگی در یک جامعه یا در دنیا است. به‌طور معمول کسانی که اقدام به خودکشی می‌کنند در اکثر موارد دوران کودکی بی‌ثباتی را گذرانده‌اند یا اینکه تاریخچه‌ای از حوادث سازش‌آمیز روانی در گذشته و حال داشته‌اند یا فاقد حمایت کنندگان اجتماعی بوده حتی دوسنی نداشته‌اند که به او اطمینان کنند. به‌رحال قابل ذکر است که یک بحران خودکشی معمولاً توسط یک تجربه آسیب‌زا و یا مجموعه‌ای از تجارب که احساس ارزشمندی شخص را پایمال می‌کنند، ایجاد می‌شود. این تجارب شامل یک فقدان اساسی، ناکامی در نیل به اهداف شخصی و یا مشکلات شخص در آمدت می‌باشند، زمانی که نظام مقابله‌ای شخص قادر به رویارویی با تجارب منفی زندگی نباشد، افرادی و یأس ناشی از آن می‌تواند شخص را به افکار خودکشی، آسیب‌پذیر نماید. افرادی که خودکشی می‌کنند آنها منجر به مرگ شده است، در اغلب موارد ازدواج نکرده‌اند یا اینکه همسرانشان مرده یا جدا شده‌اند یا سنشان بالاتر از ۶۵ بوده یا تنها زندگی می‌کرده‌اند یا اینکه تاریخچه‌ای از اختلال جدی بدنی و هیجانی داشته یا احتمالاً معتاد بوده‌اند.