

۲۰۳۲۹۶۵

بسم الله الرحمن الرحيم

خودکشی، علل، شایع و راهکارهای پیشگیری از آن
در جوانان و نوجوانان

تالیف و گردآوری: محمدرضا انصاری



انتشارات نسل روشن

سرشناسه: انصاری، مصطفی، ۱۳۶۹-

عنوان و نام پدیدآور: خودکشی، علل، شیوع و راهکارهای پیشگیری از آن در جوانان و نوجوانان/تالیف و گردآوری مصطفی انصاری.

مشخصات نشر: تهران: نسل روشن، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.

شابک: ۲۰۰۰۰۰ ریال ۲۸-۶۶۷۶-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: خودکشی

Suicide موضوع

موضوع: خودکشی -- رفتارشناسی

Suicidal behavior موضوع

موضوع: خودکشی -- پیشگیری

Suicide Prevention موضوع

رده بندی کنگره ۸۹۱۳۹ HV۶۵۴۵

رده بندی دیویی ۱۵۲۲

شماره کتابشناسی ملی ۷۳۵۸

خودکشی، علل، شیوع و راهکارها: پیشگیری از آن در جوانان و نوجوانان

ناشر: انتشارات نسل روشن

نویسنده: مصطفی انصاری

صفحه آرا: طاهره پورهایمی

طراح جلد: علیرضا زمانی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰ جلد

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۷۶-۲۸-۱



آدرس: تهران - میدان انقلاب، مابین خیابان فخر رازی و خیابان دانشگاه، خیابان شهیدنظری. پلاک ۶۱ طبقه چهارم واحد ۴۴ B

۶۶۹۵۳۱۲۶

www.nasleroshan.com

nasle_roshan

@nasleroshan

تمامی مسئولیت‌ها و حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به نویسنده است.

هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از اثر را به صورت چاپ، فتوکپی و... را ندارد و متخلفین به موجب بنده از ماده‌ی ۲ قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست

۷	بیسگفتار.....
۱۳	فصل اول.....
۲۱	فصل دوم.....
۳۹	فصل سوم.....
۴۵	فصل چهارم.....
۵۳	فصل پنجم.....
۵۹	فصل ششم.....
۶۷	فصل هفتم.....
۸۱	فصل هشتم.....
۸۷	فصل نهم.....
۹۲	منابع و مآخذ.....

پیشگفتار

خودکشی، اقدامی است که اغلب جوامع آن را منع می‌کنند. بسیاری از مذاهب آن را گناه می‌دانند. برای بیشتر کسانی که طبق سنت مسیحی و یهودی پرورش یافته‌اند، خودکشی یک حرکتی است نه یک موضوع فلسفی. با این وجود نه در عهد قدیم و نه در عهد جدید (مقامت از انجیل)، خودکشی مستقیماً منع نشده است. تا سال‌های ۱۹۶۱ خودکشی در انگلستان جرم محسوب می‌شد، بدان حد که در بعضی از نواحی آن کشور واکنش نسبت به اقدام به خودکشی عبارت از دار زدن شخص در صورت زنده ماندن بود. این تنبیه با روشی خیریت‌انگیزتری که عبارت بود از فرو کردن نیزه در قلب کسی که اقدام به خودکشی کرده بود، جابه‌جا گردید. در فرهنگ‌های مختلف، خودکشی به صورت‌های متفاوتی تفسیر می‌گردد. در بیشتر جوامع غربی از خودکشی جلوگیری می‌کنند و از انجیل ترفتن آن در صورت امکان ممانعت می‌ورزند. در بعضی فرهنگ‌ها خودکشی به عنوان عملی افتخارآمیز تلقی می‌شود. ولی شاید فقط اقدامی قابل قبول برای یک شخص ننگ‌آلود مثل هاراکیری در ژاپن که یک مرگ آبرومندانه و کفاره شخص برای ارتکاب گناه محسوب می‌گردد. با این حال در سایر فرهنگ‌ها عملی زشت تلقی می‌شود. همچنین در طول تاریخ مسیحیان افرادی که به خودکشی دست می‌زدند را کافر

قلمداد می‌کرده‌اند و در اسلام نیز آن را گناه کبیره می‌دانستند. همچنین برخلاف امروز عمل خودکشی در قوانین بیشتر کشورها جرم محسوب می‌شد. با این حال در بیشتر کشورهای اسلامی هنوز آن را یک جرم به حساب می‌آورند. در قرن ۱۹ میلادی در انگلیس عمل خودکشی همچون قتل می‌توانست حتی منجر به اعدام فرد شود. در ایالات متحده آمریکا خودکشی جرم نیست اما تبعاتی برای فرد در بر دارد. با این حال در اروپا هیچ کشوری وجود ندارد که خودکشی را جرم به حساب آورد. در کشور سن‌اپور و هند کسی که اقدام به خودکشی می‌کند، در صورت زنده ماندن ممکن است به یک سال زندان محکوم شود. براساس قانونی که در سال ۲۰۱۲ در کشور اوگاندا به تصویب رسید، خودکشی نیز یک جرم تلقی شد. در کشور غنا هم چنین قانونی در سال ۲۰۱۳ به تصویب رسید.

خودکشی از جمله ده علت اصلی مرگ در کشورهای مختلف جهان است و سالانه بیش از یک میلیون نفر در سال خودکشی می‌کنند.

آمار خودکشی در ایران هر چند در مقایسه با کشورهای دیگر پائین‌تر است اما بررسی انجام گرفته در کشور نشان می‌دهد که در سال‌های ۷۶-۶۵ حدود ۶ برابر افزایش داشته است این میزان بدون در نظر گرفتن میزان رشد جمعیت طی این سال‌های اخیر می‌باشد.

طبق آمارهای منتشر شده تعداد تقریبی افرادی که در ایران خودکشی می‌کنند سالانه حدود ۵۰۰۰ نفر می‌باشد، علاوه بر آن تعدادی از افراد در مناطق مختلف کشور خودکشی می‌کنند ولی در آمار کلی سالانه جای ندارند. از آنجا که هر فردی که خودکشی می‌کند عضوی از یک خانوار ایرانی ۶ نفره باشد، حداقل ۳۰۰۰۰ نفر از مردم کشور ما بنوعی با مشکل خودکشی و پیامدهای روانی و اجتماعی آن درگیرند.

پیشگیری از خودکشی همیشه بعنوان یک مشکل بهداشتی مطرح بوده و همواره

مورد توجه معاونت سلامت وزارت بهداشت بوده است. بطوریکه در حال حاضر طرح‌هایی تحت عنوان "پیشگیری از خودکشی با درمان افسردگی" و "تدوین برنامه پیشگیری از خودکشی قابل ادغام در سال‌های ۸۷-۸۶ در دست انجام بوده با این هدف که بتوان با برنامه ریزی کشوری در کاهش پیشگیری از خودکشی راهکارهای لازم را رایج نمود. براساس آمارهای منتشر شده، میزان خودکشی $\frac{۱}{۳}$ درصد در ۱۰۰ هزار مرد، سال ۱۳۶۳ و $\frac{۶}{۴}$ جمعیت در سال ۱۳۸۴ رسیده است. خودکشی در مردان $\frac{۷}{۶}$ ۱۰۰ هزار نفر نهمین علت مرگ و میر و در زنان $\frac{۱}{۵}$ در صد هزار نفر دهمین علت مرگ و میر بوده است. در سال‌های اخیر با توجه به افزایش اقدام به خودکشی و مشکلات اجتماعی در مردانی از آن، موجب گردید تا ضرورت توجه به برنامه ریزی پیشگیری از خودکشی، بیش از پیش احساس شود و نسبت به اجرای طرح ادغام پیشگیری از خودکشی در نظام بهداشتی اقدام گردد. جهان در طول دو دهه آینده شاهد تغییرات عمده در بیماری‌هاست. مردم خواهد بود. جهت اصلی این تغییرات تبدیل عوامل اصلی مرگ و میر از بیماری‌های واگیر دار به بیماری‌های غیر واگیر دار نشانه گرفته و نه تنها زندگی انسان را در معرض خطر مستقیم قرار داده بلکه در اثر بار عظیم ناتوانی که به دنبال آنها ایجاد میگردد از یک سو، سهم عمده‌ای از منابع اندک بهداشتی درمانی کشور می‌بایست صرف توانبخشی دوباره مبتلایان شده و از سوی دیگر، بخش عظیمی از نیروهای فعال و مولد کشور را در چرخه تولید خارج می‌کند و به همین دلیل می‌توان گفت امروزه دشواری‌های جدی در رسیدن فرا روی نظام بهداشتی قرار گرفته است. در بعد جهانی پیش بینی‌های نگران‌کننده‌ای توسط سازمان بهداشت جهانی، دانشگاه هاروارد و بانک جهانی در زمینه بیماری‌های غیر واگیر دار شده است. بر طبق این پیش‌بینی‌ها در طول ۲۰ سال آینده مرگ ناشی از این بیماری‌ها با افزایشی بیش از سه برابر از ۲۸ میلیون نفر در سال ۱۹۹۰ به ۹۴/۷ میلیون نفر در سال ۲۰۲۰ خواهد رسید و بار جهانی بیماری‌ها سمت سویی تازه یافته

و از تمرکز بیماری‌ها در گروه بیماری‌های واگیر دار کاسته شده و بیماری‌های غیر واگیردار با مرگ و میر کمتر اما عوارض بیشتر جایگزین آنها می‌شوند. همانطور که ذکر شد براساس آمارهای جهانی خودکشی در دهه‌های اخیر رو به افزایش بوده، الگوی سنی آن در حال تغییر است. در بین تمامی گروه‌های سنی، خودکشی هشتمین علت مرگ، میرد، جهان است اما در گروه سنی ۱۵-۲۴ سال پس از حوادث و قتل، سومین علت مرگ و میر گزارش شده است. روشن است که استرس در تمامی صورت‌های گوناگون، آن‌ها را قابل اجتناب و مهار کردنی نیست اما جامعه می‌تواند با به کارگیری روش‌های حمایتی به یاری کسانی بشتابد که تحت فشار تجربه‌های استرس‌زا قرار گرفته‌اند. این مقوله با تلاش در جهت فهم مشکلات و مسائل این افراد، و کمک به آنان در جهت سازگاری و مقابله با مشکلات و تعدیل موقعیت‌های استرس‌زا، به یقین امکان‌پذیر و قابل حصول خواهد بود. با توجه به بررسی‌های صورت گرفته توسط مولف توصیه می‌شود، درس‌هایی در مراکز بهداشتی و درمانی با روش‌های نوین تدریس به خصوص در زمینه چگونگی مقابله با مشکلات و شیوه‌های حل مشکل برگزار و به پرسنل و مددکاران در این مراکز، آموزش کافی داده شود که مراحل بهبود شرایط این افراد از جنبه‌های مختلف پیگیری گردد. به علاوه وقت بیشتری را با مددجویان و بیماران بستری جهت درمان برای خودکشی صرف کنند. با توجه به یافته‌ها در جهت ارتباط استرس با ناهنجاری‌های اجتماعی که در این کتاب ارائه خواهد شد، شاید بتوان امیدوار بود که جامعه در جهت رفع عوامل استرس‌زا، آنجا که ممکن است، گام بردارد و در این راستا، تاثیر و پی‌آمدهای استرس، یا به عبارت دیگر رفتارهای ناهنجار را کاهش دهد. وقتی صحبت از خودزنی و خودکشی می‌شود همه به این فکر می‌افتیم فردی که خودزنی کرده یا خودش را کشته است، حتماً آدمی ضعیف‌النفس بوده و یا شاید دیوانه‌ای بوده که حالت‌های روانی را در قالب یک بیماری روانی داشته است آیا واقعیت این است که ما فکر می‌کنیم یا اینکه

باید تأمل و تعمق فکر انسانی خود را فراتر برده و علل آن را پیرامون فردی که اقدام به خودزنی یا خودکشی نموده، دید. عواملی چون فقر، بی سوادى، عدم تفاهم افراد خانواده، تبعیض و غیره. آیا با این توصیف باز هم می توان به طور اخص گفت که فرد خودکشی کننده صرفاً یک بیمار روانی است؟ یا به گفته دانشمندان اندیشه لای است متعارف برای فرد عادى که ارزش عاطفی و اخلاقی و معنایی درگیر با زندگی برای او رنگ باخته و بر همین اساس است که روانکاران آن را مشغله ذهنی بسیار مهم روزانه و عینی می دانند و بدون توجه به پاره ای ملاحظات شخصی را که اقدام به خودزنی یا خودکشی می نماید را بر مبنای موارد عینی درمانگاهی و با سعی در درک واقعیت خودزنی و خودکشی از خلال فرد خودزنی و خودکشی مورد بررسی قرار می دهند. لذا باید پیش از هر چه این گونه افراد را مورد شناسایی قرار داد و متناسب با محیط زیستی، با انجام خدمات مشاوره ای زمینه های کاهش و پیش گیری را فراهم آورد و با ایجاد و تشکیل نهادهای مشاوره ای در سطح جامعه با به کار گرفتن افرادی متخصص و متعهد و در نظر گرفتن موارد زیر، از بروز هر گونه حوادث فردی، سازمانی و غیره پیش گیری نمود.