



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
سازمان دانشجوئی و فراگنجی
مرکز مشاوره روانشناسی

خودکشی و تجربه زیسته

روز جهانی پیشگیری از خودکشی ۱۹ شهریور ۱۴۰۲، ۱۰ سپتامبر ۲۰۲۳

مقدمه

به اشتراک گذاری تجربیات شخصی در مورد خودکشی، نجات از آن و کنار آمدن با استرس‌های زندگی باعث تحولی در یافتن روش‌های جدید برای نجات جان انسان‌ها شده است. در سال‌های اخیر پژوهشگران با استفاده از تجربیات شخصی افرادی که افکار خودکشی را تجربه کردند یا افرادی که از خودکشی نزدیکان متحمل اندوه و سوگ شده‌اند، به نتایج بسیار مهمی دست پیدا کرده‌اند.

سازمان جهانی بهداشت (WHO)، انجمن بین‌المللی پیشگیری از خودکشی (IASP) و بسیاری از کشورهای جهان، نقش افراد با تجربه زیسته در رابطه با خودکشی را در برنامه‌های پیشگیری از خودکشی به رسمیت شناخته‌اند. محققان به این نتیجه رسیده‌اند استفاده از نظرات این افراد می‌تواند فرصتی برای درک عمیق‌تر نیاز افراد با افکار خودکشی ایجاد کند. همچنین این افراد می‌توانند پیش‌دوری دقیق‌تری از شرایط و موانع احتمالی در اجرای برنامه‌ها داشته باشند.

استفاده از نظر این افراد باعث می‌شود، سازمان‌ها از تأثیر بالقوه فعالیت و برنامه‌هایشان برای گروه هدف اطمینان‌یابند. همچنین بررسی عوامل زمینه‌ای برای امکان‌سنجی تشدید افکار خودکشی آسان‌تر می‌شود. ایجاد فرصت مشارکت برای افراد دارای تجربه زیسته و توانمندسازی آنها برای ایفای نقش رهبری در استراتژی ملی پیشگیری از خودکشی و اصلاح سیستم، کلید کاهش نرخ خودکشی است.

موانع سیاسی، فرهنگی و حقوقی قابل توجهی در بسیاری از کشورهای جهان برای استفاده از تجربیات و توانمندی‌های این افراد وجود دارد. خیلی مهم است که قبل از استفاده از این پتانسیل، این موانع را برطرف کرده و همچنین به خودمان یاد آوری کنیم «بیشترین توانایی در شکستن ننگ و تبعیض در رابطه با خودکشی را افراد با تجربه زیسته دارند».

اصول تعامل با افراد دارای تجربه زیسته خودکشی

- ایجاد فضای امن برای گفت و گو و خوداظهاری
- حفظ احترام و شان فرد
- شفقت و مهربانی بدون ترحم
- همکاری و به اشتراک گذاری توانمندی
- پاسخگویی نسبت به نیازها و سوالات
- در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی
- افزایش مشارکت اجتماعی افراد

شما می‌توانید با اقدامات خود امید بسازید.

شما می‌توانید روشنای بخش باشید.

تجربه زیسته از خودکشی به تجربه کردن شرایطی مانند داشتن افکار خودکشی، اقدام به خودکشی، مراقبت از یکی از عزیزان در بحران خودکشی یا از دست دادن خودکشی تعریف می‌شود.

افرادی که تجربه خودکشی را تجربه کرده‌اند، بینش، خرد و دیدگاه‌های منحصر به فردی دارند. استفاده از این دیدگاه برای اطلاع رسانی و شکل‌دهی به توسعه بهترین رویکردهای عملی برای پیشگیری از خودکشی ضروری است.

همکاری و مشارکت با افرادی که تجربه زیسته در رابطه با خودکشی دارند، ما را به سمت اصلاح درست سیستم و نجات جان انسان‌ها هدایت می‌کند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره روانشناختی

خودکشی و تجربه زیسته

روز جهانی پیشگیری از خودکشی ۱۹ شهریور ۱۴۰۲، ۱۰ سپتامبر ۲۰۲۳

آمار

خودکشی و پیشگیری از آن یک چالش جهانی است. خودکشی به طور مداوم در بین ۲۰ علت اصلی مرگ و میر در سراسر جهان در تمام گروه های سنی قرار دارد. از هر ۱۰۰ مرگ در سراسر جهان، یک مورد نتیجه خودکشی است. خودکشی می تواند همه ما را تحت تاثیر خود قرار دهد.



نرخ جهانی خودکشی در میان مردان بیش از دو برابر بیشتر از زنان است.



بیش از نیمی (۵۸ درصد) از کل خودکشی های جهان قبل از ۵۰ سالگی رخ می دهد.

به عنوان فردی با تجربه زیسته چه کاری می توانم انجام دهم؟

• یاد بگیرید که چگونه تجربیات خود را به صورت هدفمند و به نحوی که آسیب رسان نباشد؛ به اشتراک بگذارید.

• تصمیم بگیرید که کجا می خواهید از توانمندی و تجربیات خود استفاده کنید. شما می توانید در تحقیقات، رویدادهای اجتماعی، طراحی و ارائه خدمات روانشناختی به افراد در معرض خطر کمک به سزایی بکنید.

تهیه کنندگان

تهیه و ترجمه:

امیر علی حبیبی دانشجوی گفتار درمانی دانشگاه علوم پزشکی ایران
گرافیک و دیزاین:

علی محمودی دانشجوی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران