



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران  
سازمان دانشجو و فراگیران  
مرکز مشاوره روانشناختی

# خودکشی و رسانه

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 گروه‌های سنی قرار دارد. از هر ۱۰۰ مرگ در سراسر جهان، یک مورد نتیجه خودکشی است. خودکشی می‌تواند 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 خودکشی‌های جهان قبل از ۵۰ سالگی رخ می‌دهد.

## مقدمه

پژوهش‌ها نشان داده است که رسانه‌ها، تاثیر زیادی بر پیشگیری از خودکشی دارند. سازمان بهداشت جهانی تاکید می‌کند که همکاری بین رسانه و متخصصین همچنین استفاده از رویکردهای مبتنی بر شواهد برای پیشگیری از خودکشی ضروری است. یکی از مهم‌ترین دلایل برای لزوم تعامل رسانه و متخصصان سلامت روان بحث مربوط به اثر ورتراست. اثر ورترا بر تاثیر رسانه‌ها بر روی افزایش نرخ خودکشی اشاره دارد. تحقیقات نشان داده هنگامی که گزارش‌های رسانه‌ای پر شور و هیجانی در مورد خودکشی منتشر میشود؛ نرخ خودکشی افزایش می‌یابد.

عملکرد رسانه‌ها برای جلوگیری از نمایش هیجان‌انگیز خودکشی‌های اشخاص (به خصوص در افراد مشهور) بسیار مهم است. از طرفی دیگر، داستان موفقیت افراد در مدیریت افکار خودکشی و غلبه بر آن می‌تواند افکار خودکشی و احتمال خودکشی را در جامعه مخاطب کاهش دهد. انتشار داستان افرادی که توانسته‌اند افکار خودکشی را مدیریت کنند، از این جهت ضروری است؛ که می‌توانند راه‌های مقابله با این بحران را برجسته کرد. همچنین وجود نمونه موفق می‌تواند به افراد انرژی و انگیزه لازم برای شروع اقدام به دریافت خدمات سلامت روان را ایجاد کند.

## چگونه میتوان کمک کرد؟

افراد شاغل در رسانه، می‌توانند برای صحبت کردن (به شیوه درست) در مورد خودکشی پیش قدم باشند. مهمتر از همه آنها می‌توانند از افرادی که در این حوزه کار می‌کنند، حمایت کنند. بسیاری از افرادی که تحت تاثیر خودکشی قرار گرفته‌اند، چه به طور مستقیم یا غیرمستقیم، داستان‌های متعددی از مقابله و درمان شخصی خود دارند. شاغلان در رسانه می‌توانند تجربه کلامی این افراد را تبدیل به محتواهای قابل انتشار با رعایت اصول علمی و اخلاقی بنمایند.

شما می‌توانید با اقدامات خود امید بسازید.

شما می‌توانید روشنایی بخش باشید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران  
سازمان دانشجوئی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی

# خودکشی و رسانه

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

## آمار

خودکشی در تمام مناطق جهان رخ می دهد، با این حال، بیش از سه چهارم (۷۷ درصد) خودکشی های جهانی در سال ۲۰۱۹ در کشورهای کم درآمد و درآمد متوسط رخ داده است.



۱۰ سپتامبر روز جهانی پیشگیری از خودکشی (WSPD#) است. هدف "ایجاد امید از طریق اقدام" و ایجاد و افزایش اعتماد به نفس در همه ما است؛ زیرا اقدامات ما ممکن است برای کسانی که درگیر این مسئله هستند امید ایجاد کند.



## چه کاری انجام دهیم؟

نقش رسانه ها (از جمله شبکه های اجتماعی) در افزایش آگاهی در مورد پیشگیری از خودکشی به شدت پررنگ است. استفاده درست از این رسانه ها برای پیشگیری از خودکشی ضروری است.

• در اشتراک گذاری داستان های امید بخش و انتشار محتواهای مربوط به پیشگیری از خودکشی بیشتر تلاش کنید.

• «گزارش علمی، مسئولانه و امن در رابطه با خودکشی» را از مسئولین مطالبه کنید.

• گفت و گویی را در رابطه با اصول منعکس کردن اخبار خودکشی در شبکه اجتماعی خود و لینک هایی که با همکاران خود دارید؛ شروع کنید، مثلاً در شبکه های اجتماعی راجع به پیشگیری از خودکشی و منابع حمایتی حرف بزنید.

• نسبت به آگاهی جامعه در خصوص سواد سلامت روان از منابع علمی کوشا باشیم.

نظرات و داستان افراد با تجربه خودکشی می تواند در کمک به دیگران برای درک بهتر خودکشی بسیار اثرگذار و قدرتمند باشد. شما می توانید فرهنگ درخواست کمک و همچنین حمایت کردن از این افراد را گسترش دهید. همچنین شما می توانید در قامت یک فرد متخصص به افراد غیر متخصص آموزش های غیر رسمی ای در مورد نحوه به اشتراک گذاشتن تجربیات خود در این زمینه را آموزش دهید. یادتان باشد، شما قلب تپنده سلامت یک جامعه هستید.

## 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