



انستیتو ملی سلامت و ایمنی شغلی
سازمان جهانی بهداشت
کرمانشاه، کرمانشاه

خودکشی و محل کار

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

مقدمه:

طبق گزارش سازمان بین المللی کار، ۵۷ درصد از شهروندان بالای ۱۵ سال، (در جهان) شاغل هستند، به این معنی که ما اغلب اوقات بیداریمان را صرف کار کردن می کنیم. پس محل کار پتانسیل زیادی برای فراهم کردن جز حمایتی برای سلامت روان دارد. همکاران اغلب در موقعیتی هستند که نه تنها متوجه تغییرات رفتاری یا خلق و خوی فردی که ممکن است افکار خودکشی را تجربه کند می شوند بلکه اغلب افراد معتمدی هستند؛ که می توانند با حمایت از همکار خود و ایجاد پل ارتباطی با منابع مفید، نقشی حیاتی در پیشگیری از خودکشی ایفا کنند. علاوه بر این، مرگ بر اثر خودکشی یکی از همکاران منجر به تاثیر پایداری می شود؛ که تعداد کمی از مدیران برای پاسخگویی به آن آماده هستند. صنایعی که مردان بر آن ها تسلط دارند، مانند ساخت و ساز و استخراج، زراعت، ایمنی عمومی، تولید و حمل و نقل اغلب دارای میزان بالاتر خودکشی از میانگین ملی کشور هستند. علاوه بر این، مشاغل مرتبط با پزشکی مانند پزشکی، دامپزشکی، پرستاری، مامایی و امدادگری نیز دارای نرخ بالاتری در خودکشی هستند. همچنین به نظر می رسد افرادی که در رسانه ها، حوزه ورزش و مشاغل خلاقانه کار می کنند، بیشتر در معرض خطر خودکشی هستند.

شرکت ها، اتحادیه های کارگری و انجمن های حرفه ای اقداماتی جهت تبدیل کردن پیشگیری از خودکشی به اولویت ایمن بهداشت برای نیروی کار خود انجام می دهند. برخی از کشورها مانند ایالات متحده آمریکا، استرالیا، کانادا و بریتانیا استانداردها یا راهنماهایی جهت پیشگیری از خودکشی در محل کار دارند. بیشتر این استراتژی ها بر رویکردی پاسخگو، جامع و پایدار متمرکز هستند که در فرهنگ ایمنی و بهداشت آن سازمان ادغام شده اند.

چگونه می توانیم بیشتر کمک کنیم؟

مدیران می توانند شروع به ساختن یک استراتژی پیشگیری از خودکشی با گوش دادن به کارگران و تجربیات آنها در مورد ناامیدی به وسیله درک نیروی کار خود در محل کار کنند. رهبران می توانند برای مدیریت پریشانی، کمک جویی، کمک دادن و سوگ خودکشی ابتکارات قوی و فرهنگی برپا پاسخگویی را توسعه دهند.

رهبران باید جسور باشند. آن ها میتوانند خود را الگو قرار دهند و با صحبت در مورد خودکشی نشان دهند که، پیشگیری از خودکشی مهم است و صحبت در مورد آن موضوع بی خطر است. آن ها به وضوح باید در مورد اقدامات خود در جهت پیشگیری از خودکشی صحبت کنند.

شما می توانید با اقدامات خود امید بسازید.

شما می توانید روش های بخش باشید.

آمار

پیشگیری از خودکشی یک چالش جهانی است. خودکشی به طور مداوم در بین ۲۰ علت اصلی مرگ و میر جهانی در تمامی سنین است. از هر ۱۰۰ مرگ در جهان، یک مورد نتیجه خودکشی است. می تواند بر هر کدام از ما تأثیر گذار باشد.

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

بیش از نیمی (۵۸ درصد) از مرگ های ناشی از خودکشی قبل از ۵۰ سالگی اتفاق می افتد.



رویکردهای مناسب جهت پیشگیری از خودکشی می توانند شامل: ۱- برنامه های آموزشی ۲- حمایت از افرادی که سابقه خودکشی دارند ۳- ارائه خدمات سلامت روان ۴- توانمندسازی و خودمراقبتی و طرح های واکنش به بحران باشد. اگر محل کار شما دارای یک برنامه آموزشی است یا در مورد چالش های سلامت روان ارتباط برقرار می کند، سعی کنید شرکت کنید.



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی ایران
سازمان بهداشت جهانی
مرکز ملی سلامت و ایمنی

خودکشی و محل کار

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

آمار

خودکشی در تمام مناطق جهان رخ می دهد. با این حال، بیشتر از سه چهارم (۷۷٪) موارد جهان در سال ۲۰۱۹ در کشورهای کم درآمد و متوسط رخ داده است. ۱۰ سپتامبر روز جهانی پیشگیری از خودکشی است. هدف "ایجاد امید از طریق عمل" ایجاد اعتماد به نفس در همه ماست. کارهای ما ممکن است برای کسانی که در حال مبارزه هستند امید ایجاد کند.



چه اقداماتی میتوانم انجام دهم؟

- پیشگیری از خودکشی را به یک اولویت بهداشتی و ایمن در محل کار تبدیل کنید.
- در مورد پیشگیری از خودکشی در محل کار و دسترسی به منابع دانش کسب کنید.
- آگاهی خود را در مورد سلامت روان و پیشگیری از خودکشی افزایش دهید.
- برنامه‌ایی برای آموزش پیشگیری از خودکشی را برنامه ریزی کنید.
- مداخله زودهنگام و رفتارهای کمک جویانه را در محل کار خود تشویق کنید.

تهیه کنندگان

تهیه و ترجمه:

نگین طاهرخانی دانشجوی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران
گرافیک و دیزاین:

علی محمودی دانشجوی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران