

خودکشی در مردان

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



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

مقدمه

در بسیاری از کشورها، از هر چهار خودکشی، سه خودکشی توسط مردان انجام می‌شود. به طور کلی، مسیر خودکشی برای هر فرد منحصر به فرد است؛ اما ریسک فاکتور هایی نیز به صورت مشترک وجود دارد، که باعث افزایش نرخ خودکشی در بین مردان شده است. این عوامل خطر شامل: استفاده از وسایل با احتمال کشندگی بیشتر، درخواست کمک کمتر، مصرف مواد مضر، قطع ارتباط اجتماعی، پذیرش برخی هنجارهای فرهنگی مرتبط با مردان و رویدادهای استرس زا مانند بیکاری و از هم گسیختگی روابط است. برخی از گروه های مردان مانند مردان سنتی، مردان با جنسیت و گرایش جنسی متفاوت و مردان در برخی از مشاغل، بیشتر از سایرین در معرض خطر هستند. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد وقتی مردان برای کمک درخواست می‌کنند؛ کمکی که دریافت می‌کنند، نیازهای آنها را برآورده نمی‌کند. به طور کلی نیاز ویژه‌ای به مداخلات پیشگیری از خودکشی که به بافت جنسیتی و فرهنگی پسران و مردان توجه داشته باشد، وجود دارد. این مداخلات می‌تواند برای تقویت عوامل محافظتی، مانند ارتباط اجتماعی و کمک جویی، کاهش عوامل خطر، مانند مصرف مواد، و همچنین حمایت از مردان در رویدادهای استرس زا زندگی موثر باشد. خدمات باید تلاش کنند تا همکاری مردان را جلب کند و متناسب با حساسیت های جنسی آنها باشد.

چگونه می‌توانم کمک کنم؟

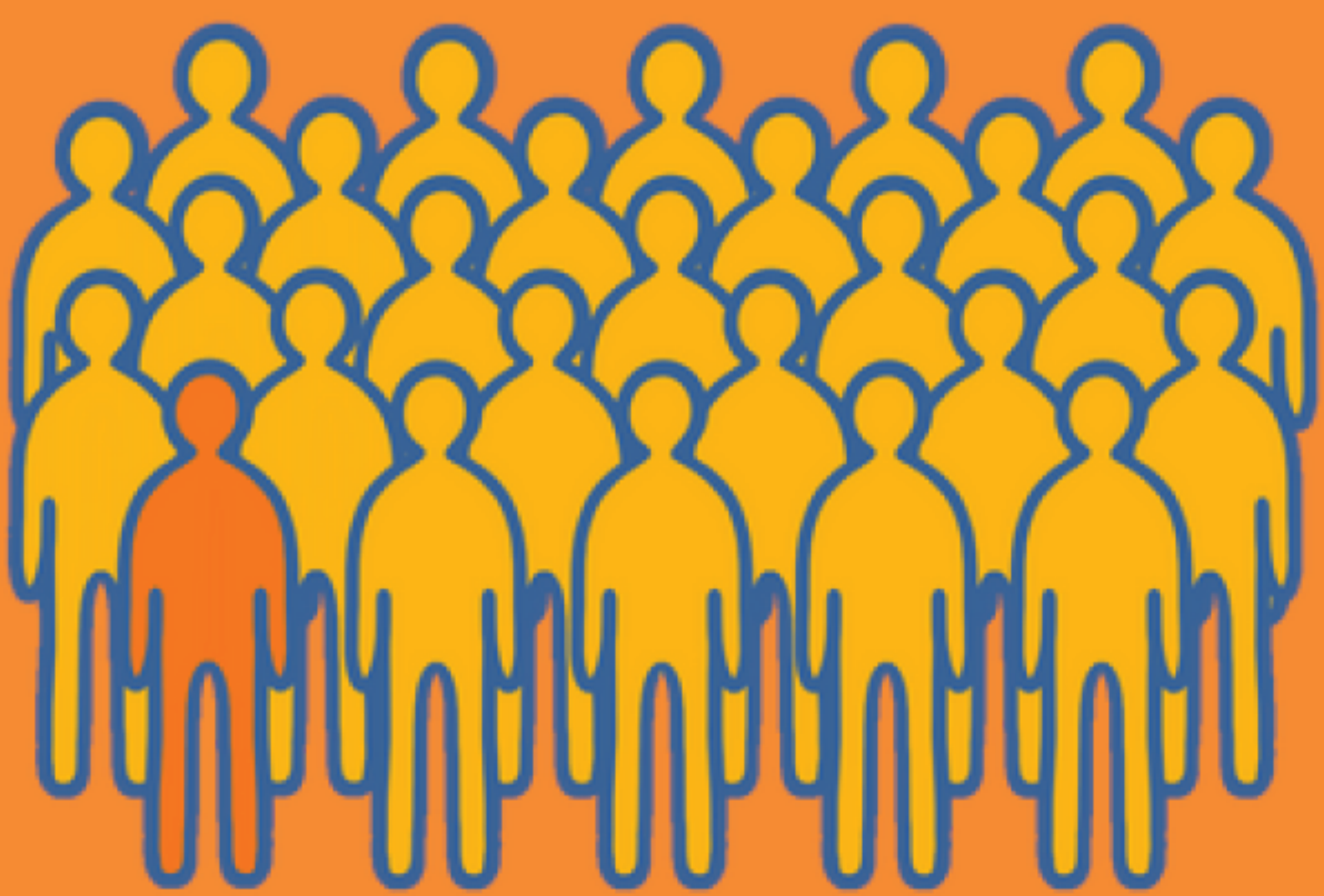
بسیاری از مردان تحت فشار های اجتماعی زیادی قرار می‌گیرند. این فشار ها می‌تواند به علت شرایط فرهنگی جامعه باشد. در عموم فرهنگ‌ها مردان باید قوی باشند و بتوانند همیشه نقش تکیه گاه را بر عهده داشته باشند. همچنین ابراز احساسات نشانه ضعف آنها می‌باشد. این عوامل و دیگر مواردی که قبلا به آنها اشاره شده است، باعث می‌شود که مردان تحت فشار بالایی قرار بگیرند.

شما می‌توانید با اقدامات خود امید بسازید.

شما می‌توانید روشنایی باشید.

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 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.

خودکشی در مردان

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



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

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 اقداماتی می توانم انجام دهم؟

* فراهم کردن محیط و شرایط مناسب برای پسران و مردان جهت صحبت صریح و بدون قضاوت در مورد درگیری های خود به پیشگیری از خودکشی، کمک بسیاری می کند.

* حمایت از مردان در زمان های پر استرس زندگی با حمایت عاطفی و عملی به آن ها کمک بسیاری می کند.

* مردان نیز درگیر آسیب های روحی و بحران های پس از سانحه و شکست در روابط می شوند. آن ها نیز در این شرایط به داشتن یک تکیه گاه نیاز دارند. مداخلات برای پسران و مردان (به خصوص نوجوانان) می تواند با تقویت عوامل محافظتی مانند ارتباط اجتماعی، ایجاد فضای مناسب برای درخواست کمک، تربیت و ایجاد فضای مردانگی درست و به دور از تعصب در ایجاد زمینه برای بزرگسالی سالم مفید باشد.

* کمک گرفتن از آقایانی که با مداخلات روانشناختی توانسته اند بهبود کیفیت زندگی و شرایط را داشته باشند؛ می تواند به مردان دیگر کمک کند.

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