



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

# خودکشی و کادر درمان

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

## مقدمه

در تلاش هر روز ما برای زندگی کردن و زنده ماندن دوگانگی عمیقی به شکل حرکت به سمت مرگ نهفته است. با گذشت هر سال هر روز هر ثانیه و با هر دم و بازدم در دنیایی که ذاتا پیش بینی ناپذیر است؛ اندکی بیشتر از قبل به سمت قطعی‌ترین تقدیر خویش، یعنی مرگ نزدیک می‌شویم. پس چرا زیستن؟

تعارض ثانویه‌ی بعدی این است که حقیقتاً در نظر گرفتن پایانی محدود برای حضور داشتن و زندگی کردن دقیقاً همان چیزی است که آدمی را به تلاطم و جریان وجود داشتن می‌اندازد. مرگ همان چیزی است که به زندگی آدمی معنا می‌بخشد. همان تلاشی که حضور داشتن در لحظه‌ی حال را گرامی و ارزشمند می‌کند.

خودکشی به معنای «تلاش و اقدامی برای گرفتن جان خود» است. پایان بخشیدن به ادامه وجود داشتن. پایانی که مرگ آن را رقم نمی‌زند؛ بلکه خویشتن آدمی به زیستش می‌دهد. در نظر گرفتن پایانی محدود که قرار بود نوید بخش ادامه‌ی حضور آدمی باشد؛ دست آویزی برای رهایی از رنج می‌شود. رنجی عمیق بی‌نهایت که فراتر از تحمل می‌نماید. «اگر انسان چرایی برای زندگی کردن داشته باشد با هر چگونه ای خواهد ساخت» (نیچه). چرایی زندگی آدمی چطور از دست می‌رود؟ رنج چه زمانی بزرگ‌تر از چرایی می‌شود؟ چه می‌شود که آدمی دیگر با هر چگونه‌ای نخواهد ساخت؟

در سال‌های اخیر خطر خودکشی در کادر درمان و بهداشت (HCW) به طور قابل توجه‌ای بیشتر از جمعیت عمومی بوده است. به نحوی که پزشکان و پرستاران در حال حاضر بالاترین گروه‌های در معرض خطر خودکشی را در میان جمعیت عمومی نشان می‌دهند و خودکشی می‌تواند به عنوان یک خطر شغلی در صنعت مراقبت‌های بهداشتی در نظر گرفته شود. در مطلب پیش رو به بررسی اجمالی علل و راه‌حل‌های احتمالی می‌پردازیم:

شما می‌توانید با اقدامات خود امید بسازید.

شما می‌توانید روشنای بخش باشید.

دلایل کلیدی برای اجتناب از مراقبت‌های روانی شامل:

۱. فرد می‌تواند مشکلات مربوط به سلامت روان خود را به شکل مستقل و بدون نیاز به متخصصین این حوزه مدیریت کنند.



۲. ابتلا به اختلالات روانی، برای فرد شرم‌آور است. نگرش انگ‌زندن به افسردگی و خودکشی و مسائل حوزه سلامت روان، در جامعه پزشکی مسئله‌ای رایج است. به طور خاص، بسیاری از دانشجویان پزشکی معتقدند که اختلالات سلامت روان با کاهش شایستگی و ضعف آن‌ها همراه است و انگ نه تنها مانعی برای کمک‌جویی، بلکه به خودی خود خطر افسردگی یا خودکشی را نیز افزایش می‌دهد.





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

# خودکشی و کادر درمان

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

بخش دیگر راه حل‌ها باید توسط سیاست‌گذاران این حوزه اعمال شود شامل:



۱. برگزاری برنامه‌های آموزش سلامت روان به صورت همگانی
۲. غربالگری سلامت روان افراد و پایش افراد دارای اختلالات روانی و ریسک خودکشی
۳. برنامه‌های آموزش کاهش انگ در رابطه با اختلالات روانی
۴. اعمال محدودیت در دسترسی به داروها و مواد برای کادر درمان
۵. بهینه کردن شرایط کاری و افزایش رضایت شغلی

طراحی برنامه‌های روانشناختی آنلاین به منظور شناسا ماندن و سهولت ارتباط با روانشناسان و روان‌پزشکان

۱. یکی از مهم‌ترین عوامل خطر خودکشی در HCWها استرس کاری و فرسودگی شغلی است. فرسودگی شغلی، وضعیت روانی است که زمانی ایجاد می‌شود که افراد در معرض یک محیط کاری پر استرس با تقاضاهای شغلی بالا و منابع محدود قرار می‌گیرند. سطوح بالای فرسودگی شغلی، خستگی و استرس کاری و سطوح پایین رضایت شغلی، در HCWها یافت شده و معمولاً به عنوان عامل کلیدی در افکار خودکشی در این جمعیت ذکر می‌شود. نیازهای سخت‌گیرانه تحصیلی، قلدری و تبعیض در محل کار از جمله موارد دیگری است که در شکل‌گیری افکار خودکشی سهم بزرگی دارند.

۲. به دنبال محیط کاری استرس‌زا احتمال ابتلا به طیفی از اختلالات روانی شامل اختلال اضطراب (یا Anxiety Disorders)، اختلال افسردگی ماژور (یا MDD)، اختلال اضطراب پس از سانحه (یا PTSD)، و اختلالات مصرف مواد افزایش یافته است؛ که هر کدام می‌توانند عامل تعیین‌کننده‌ای در اقدام فرد به خودکشی باشند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که دانشجویان علوم پزشکی و کادر درمانی میزان بیشتری از مشکلات سلامت و ناراحتی روانی را نسبت به جمعیت عمومی تجربه می‌کنند. فراوانی مواجهه بیشتر با مرگ در مراقبت از تروما، آنها را در معرض خطر بیشتری برای ایجاد این علائم قرار می‌دهد.

۳. از طرفی ویژگی‌های روانشناختی فردی مانند وظیفه‌شناسی و تعهد بیش از حد، وسواس، کمال‌گرایی، انعطاف‌ناپذیری و انتقاد از خود در فضای کاری با استرس بیشتری مواجه بوده و منجر به ناتوانی در کسب تجربه آرامش می‌شود.

۴. پزشکان و پرستاران برخی از بالاترین نرخ‌ها در انواع اختلالات مصرف مواد مخدر در نیروی کار را تشکیل می‌دهند. دلایل متعددی برای روی آوردن به مواد مخدر یا الکل در HCWها وجود دارد. آنها می‌توانند به دنبال راهی برای هوشیار ماندن در یک شیفت کاری، تمام روز یا راهی برای فرار از درد عاطفی ناشی از یک روز سخت و ناراحت‌کننده به مصرف مواد رو بیاورند. چیزی که پزشکان و پرستاران را از سایر متخصصان متمایز می‌کند؛ دسترسی آسان‌تر و آگاهی آنها از اثرات مواد است. میزان ابتلای بالای پزشکان و پرستاران به اعتیاد، به عنوان یک ریسک فاکتور مهم خودکشی در نظر گرفته می‌شود. اما نکته مثبت این است که این زیرگروه، در هنگام درمان میزان بهبودی بالایی را تجربه می‌کنند.





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

# خودکشی و کادر درمان

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

## 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.

۵. رایج ترین روش خودکشی در HCW ها مسمومیت دارویی است. بنابراین دسترسی بسیار آسان به ابزار خودکشی عامل خطر دیگری به حساب می آید.

۶. علی رغم همه ی موارد ذکر شده پزشکان عموماً تمایلی به درخواست کمک برای مسائل مربوط به سلامت روان خود را ندارند. عدم تمایل به درخواست کمک برای سلامت روان، به دلیل طیفی از عوامل است. انگ به طور خاص به عنوان مانعی جهت دریافت کمک های تخصصی روانشناختی است. بنابراین برخلاف شیوع بالای مشکلات سلامت روان و ریسک فاکتورهای جدی خودکشی کادر بهداشت و درمان، مراجعه کمتری برای بهره مندی از مداخلات روانشناختی دارند.

دیدیم که خودکشی امروز به یکی از معضلات عمده کادر درمان، تبدیل شده. این معضل نیاز به اقدامات جدی، منظور پیشگیری دارد. بخشی از این راه حل ها فردی، و شامل مراجعه کادر درمان به متخصصین سلامت روان شامل روانشناسان بالینی و روان پزشکان و بهره مندی از روان درمانی و دارو درمانی است.

## تهیه کنندگان

تهیه و ترجمه:

نازنین فاطمه میرزا خانی دانشجوی ارشد روانشناسی بالینی

گرافیک و دیزاین:

علی محمودی دانشجوی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران