



انجمن روانشناسی ایران



انجمن علمی روانپزشکان ایران



جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران



انجمن علمی روانشناسی اجتماعی ایران



معاونت دانشجویی مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری دفتر مشاوره و سلامت

# روز جهانی پیشگیری از خودکشی World Suicide Prevention Day

۱۹ شهریور ۱۴۰۰      ۱۰ سپتامبر ۲۰۲۱

## تبیین شعار روز جهانی پیشگیری از خودکشی

# با عمل، امید بسازیم

## CREATING HOPE THROUGH ACTION

"با تشویق درک، همدلی، و به اشتراک گذاشتن تجارب می‌خواهیم به افراد اعتماد به نفس بدهیم تا اقدامی برای ایجاد امید انجام دهند. برای پیشگیری از خودکشی شایسته است که چراغی در زندگی افرادی که در رنج هستند روشن کنیم. شما می‌توانید برای لحظات تاریک آن‌ها نور و روشنایی باشید."

از سال ۲۰۰۳ انجمن بین المللی پیشگیری از خودکشی The International Association for Suicide Prevention (IASP) دهم سپتامبر هر سال را به عنوان روز جهانی پیشگیری از خودکشی مورد نکوداشت قرار می دهد، و هر ساله در چنین روزی، مردم بیش از ۵۰ کشور جهان این روز را پاس می دارند، روزی که توسط سازمان جهانی بهداشت و فدراسیون جهانی سلامت روان نیز مورد حمایت قرار گرفته است. هدف از این روز بیان اهمیت پژوهش، جمع آوری داده ها در مورد خودکشی، تعیین علل مختلف خودکشی، تعیین علل عدم توجه به نشانگان خودکشی و تدوین شیوه ها و سیاست های مناسب برای پیشگیری از خودکشی است، سیاست هایی که شامل فعالیت های چند بخشی در سطوح مختلف جهانی، منطقه ای و ملی برای افزایش آگاهی در مورد رفتارهای خودکشی و نحوه پیشگیری از آن است. روشن است این مهم از طریق تقویت توانمندی کشورها برای توسعه و ارزیابی سیاست ها و برنامه های

ملی پیشگیری از خودکشی به نحو شایسته تری تحقق پیدا می کند. امسال نیز همانند سال های گذشته در بزرگداشت این روز شعاری تحت عنوان "از طریق عمل، امید بسازیم" انتخاب شده است. هدف از انتخاب این شعار تقویت اعتماد به نفس در افراد برای مشارکت در چنین موضوع پیچیده ای است. خودکشی یک مساله مهم و قابل اعتنا است، آمار سازمان جهانی بهداشت نشان می دهد در هر ۴۰ ثانیه یک نفر در دنیا جان خود را بر اثر خودکشی از دست می دهد، به عبارتی دیگر سالانه در جهان ۸۰۰۰۰۰ هزار نفر در اثر خودکشی جان می سپارند. البته برخی بررسی ها نیز این رقم را تا یک میلیون نفر تخمین می زند. انتخاب شعار "با عمل، امید بسازیم" یادآور این نکته است که یک جایگزینی به غیر از خودکشی وجود دارد، و هدف آن ایجاد اعتماد و روشنایی در همه ماست. این شعار یادآور این نکته مهم است که همه اقدامات ما چه کوچک و چه بزرگ ممکن است امید بخش کسانی



باشد که شرایط رنج آوری تجربه می کنند. پیشگیری از خودکشی غالباً امکان پذیر است و شما می توانید نقش کلیدی در آن ایفا کنید. از طریق اقدام، شما می توانید به عنوان عضوی از جامعه یک تغییر در کسی که تاریک ترین لحظات خود را تجربه می کند، ایجاد کنید، فرقی نمی کند شما چه جایگاهی دارید، پدر، مادر، معلم، دوست، خواهر، برادر، همکار و هر عضو دیگری که در جامعه مسوولانه زندگی می کند. همه ما می توانیم نقش مهمی در حمایت از کسانی ایفا کنیم که بحران خودکشی را تجربه می کنند.



ممکن است با نحوه کمک رسانی و امید بخشی آشنا نباشیم، اما می توانیم این دغدغه را در خود ایجاد کنیم و برای چگونگی حمایت اثربخش از افراد مطلع پرسش کنیم. از سویی لازم نیست به افراد در حال تجربه رنج راهکار بدهیم، یا به آن ها توصیه خاصی بکنیم، ما به سادگی می توانیم زمان و فضایی را به آن ها اختصاص دهیم که آن ها به راحتی بتوانند درباره تجربه ها و احساس های خود صحبت کنند، اختصاص این زمان به آن ها کمک مهمی به شمار می رود. گفتگوهای کوتاه می تواند جان افراد را نجات دهد و حسی از پیوند و امید را در این دسته از افراد ایجاد کند.

به خاطر بسپاریم ترس از استیگما و برچسب مهم ترین مانع در دریافت کمک است، تغییر روایت های نادرست در مورد خودکشی از طریق ترویج امید می تواند جامعه

ای دلسوزتر، مراقبت تر و حامی تر ایجاد کند که در آن افراد نیازمند احساس آرامش بیشتری می کنند به نحوی که با اعتماد بیشتر در خواست کمک می کنند. همه ما می توانیم کاری انجام دهیم تا در دنیایی زندگی کنیم که افراد بدون تجربه ترس و هرگونه سرزنشی درباره خودکشی صحبت کنند، اگر این فضای امن برای گفتگو ایجاد شود، قدم مهمی برای پیشگیری از خودکشی برداشته شده است.

### دکتر فاطمه جعفری

مرکز مشاوره دانشگاه تهران

