



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

۱۰ سپتامبر ۲۰۲۱

۱۹ شهریور ۱۴۰۰

با عمل، امید بسازیم

CREATING HOPE THROUGH ACTION



زندگی دانشجویی می‌تواند دوران پر استرسی باشد، برخی از مسائلی که می‌توانند در دانشجویان استرس ایجاد کنند عبارتند از: خجالت زدگی، شرم، شکست عشقی، قطع رابطه، مشکلات تحصیلی، ترس از نمرات پایین، از دست دادن حمایت مالی و بورس تحصیلی، و تحمل این فشار که باید "کامل" باشند.

خودکشی دومین عامل مرگ در بین دانشجویان است. با دانستن و فهمیدن حقایق مربوط به پیشگیری از خودکشی میتوان زندگی افراد را نجات داد.

دانشجویان ممکن است به دلایل زیر تمایلی به دریافت کمکهای روانشناختی نداشته باشند:

● این باور که باید خودشان بتوانند مشکلات خودشان را حل کنند

● نگرانی درباره اینکه خانواده، اساتید و همسالانشان ممکن است چه فکری درباره‌شان کنند

● این باور که به دلیل تجربه چنین احساساتی احتمالاً "روانی" هستند

داشتن افکار خودکشی نشانه این است که مسئله‌ای نیاز به توجه و مراقبت دارد. بیشتر افراد خودکشی گرا نمی‌خواهند بمیرند، آنها فقط می‌خواهند که رنجشان تمام شود.

آنچه باید درباره خودکشی دانشجویان بدانیم:

- 90% دانشجویان دانشجویی را می‌شناسند که درباره خودکشی فکر می‌کند
- 43% از دانشجویان گزارش کرده‌اند که در 12 ماه اخیر افکار خودکشی داشته‌اند
- 30% از دانشجویان اذعان داشتند که مشکلات روحی برایشان دشواری‌های تحصیلی ایجاد کرده است



● مردان جوان به احتمال بیشتری بر اثر خودکشی جان خود را از دست می‌دهند

عوامل خطر:

● افسردگی، تحریک پذیری، یا احساس درک نشدن، ناامیدی، درماندگی

● فقدانی که اخیرا اتفاق افتاده

● احساس بی ارزشی، احساس گناه زیاد یا احساس شرم

● کنار گذاشتن دوستان و فعالیتهای

● سابقه خودکشی

● سابقه مصرف الکل و مواد، دسترسی به اسلحه و قرص و چاقو

● مردان جوان به احتمال بیشتری افسردگی خود را از طریق خشم و سو مصرف مواد نشان می‌دهند

نشانه های خطر:

● ابراز افسردگی، اضطراب، استرس، و احساس ناامیدی

● افزایش تعارضات نسبت به دیگران یا افزایش پرخاشگری نسبت به دیگران

- صحبت کردن یا نوشتن درباره مرگ و مردن، کشتن خود، یا تمام کردن همه چیز
- بخشیدن دارایی‌ها و تمام کردن کارهای ناتمام
- قطع ارتباط با خانواده، دوستان و فعالیتهایی که فرد زمانی از آنها لذت می‌برده است
- افزایش مصرف الکل، و افزایش رفتارهای پرخطر
- دنبال تهیه اسلحه و قرص و چاقو بودن

نشانه‌ها خطر را نادیده نگیرید:

- به طور مستقیم از او بپرسید آیا به خودکشی فکر می‌کند
- اگر نمی‌توانید این سوال را بپرسید از کسی بخواهید تا این سوال را بپرسد



● در پیگیری خود سماجت به خرج دهید ولی به آرامی و ملایمت

● نگران نباشید که حرف اشتباهی بزنید

عوامل خطر را جدی گرفته و امید دهنده باشید:

● زیاده روی کردن بهتر از سهل‌انگاری است

● نگرانی خود را مطرح کنید

● شنونده باشید، حمایت و درک خود را دریغ نکنید

● قضاوت نکنید، بحث نکنید، و از برنامه‌هایش تعجب نکنید

● آنچه اهمیت دارد علاقمندی و حمایت اصیل شماست

در صورت امکان به هیچ عنوان فرد را تنها نگذارید:

اگر فرد با شما همکاری نکرده و از ماندن در کنار کسی امتناع کرد از او قول بگیرید که به خود آسیب نمی‌زند.

به فرد کمک کنید تا دلیلی برای اینکه یک روز دیگر زندگی کند پیدا کند. همواره امید وجود دارد.

دانستن اینکه کسی اهمیت داده و نگران است

اهمیت داشته و فرد را تشویق می‌کند کمک بگیرد

آنها را در گرفتن کمک لازم همراهی کنید:

● تماس با اورژانس اجتماعی، شماره تلفن: ۱۲۳

● تماس با مرکز مشاوره دانشگاه

● در صورت نیاز پیشنهاد دهید تا با او به اورژانس بروید

● هرگز قول ندهید که به کسی چیزی نمی‌گویید

همچنین می‌توانید با صدای مشاور سازمان بهزیستی تماس گرفته و با آنها مشورت کنید، شماره تلفن: ۱۴۸۰

آدرس سایت جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی

[/https://irssp.iums.ac.ir](https://irssp.iums.ac.ir)

دانستن درباره افسردگی کمک کننده است:

از هر 3 دانشجو یکی از آنها سابقه ای از افسردگی را در سال گذشته گزارش کرده است.

افسردگی چیست؟

● افسردگی یک مشکل پزشکی است که می‌تواند برای هر کسی در هر زمانی اتفاق بیفتد

- افسردگی می‌تواند با موفقیت درمان شود
- فرد افسرده خود به خود خوب نمی‌شود
- مانند هر بیماری دیگر، فرد افسرده به کمک حرفه‌ای نیاز دارد

افسردگی چه حس و حالی دارد؟

- احساس غمی که بیش از چند روز یا چند هفته طول می‌کشد
- لذت نبردن یا لذت کمی بردن از زندگی
- احساس خستگی در بیشتر مواقع
- مشکل در تمرکز
- احساس بی‌ارزشی یا گناه
- احساس ناامیدی

نگرانی‌های معمول در بین دانشجویانی که دچار افسردگی می‌شوند:

● مشکلات تحصیلی:

شرکت نکردن در کلاسها، انجام ندادن تکالیف،
مشارکت نکردن، پاس نکردن درسه‌ها

● مشکلات رابطه‌ای:

درگیری با هم‌اتاقی‌ها، خانواده، دوستان، احساس
انزوای اجتماعی، احساس درک نشدن

● رفتارهای پرخطر:

خشونت، روابط جنسی پرخطر، مصرف الکل و سو
مصرف مواد

● قطع ارتباط معنوی:

از دست دادن ایمان، احساس جدایی از مذهب

آسیم میر زرگر
مرکز مشاوره دانشگاه تهران