

## آموزش مستمر مهارت‌های زندگی راه‌کاری قابل‌تامل در پیشگیری از اقدام به خودکشی: یک نامه به سردبیر

### Continuous training of life skills is a sensible solution to prevent suicide attempts: a letter to editor

سردبیر محترم

زندگی همه‌ی افراد جامعه از بدو تولد تا پیری متشکل از اتفاقات خوب و بد، شادی و غم، مشکلات، موانع و موفقیت‌های زیادی می‌باشد. معمولاً افراد مختلف در مواجهه با هر یک از این رویدادها و اتفاقات، متناسب با خصوصیات شخصیتی، شرایط محیطی و نقاط قوت و ضعف خود روش‌ها و رفتارهای متفاوتی از خود نشان می‌دهند. برخی از افراد در مواجهه با مشکلات، موانع و شکست‌های زندگی به‌دلیل نداشتن مهارت‌های لازم و عدم توانایی در برخورد مناسب با این شرایط سخت‌تر قادر به حل مشکلات و عبور از موانع به شیوه‌ی مناسب نمی‌باشند، به‌همین دلیل از نظر روحی و روانی دچار بحران می‌گردند. در زمان بروز این بحران‌ها برخی از افراد به دلایلی از قبیل آستانه‌ی تحمل و قدرت سازگاری پایین، نداشتن مهارت حل مسئله و فقدان منابع حمایتی، قادر به پیدا کردن راه حل مناسب جهت عبور از این بحران‌ها نبوده و دچار ناامیدی و درماندگی شدید شده، در نهایت اقدام به خودکشی می‌نمایند. خودکشی به معنای نابود کردن و از بین بردن خود، به هر حالتی از مرگ اطلاق می‌شود که نتیجه‌ی مستقیم یا غیرمستقیم عملی باشد که شخص آن را انجام داده و از نتیجه‌ی عملش آگاه است. براساس گزارش سازمان بهداشت روانی، خودکشی سیزدهمین علت مرگ‌ومیر در جهان و سومین علت مرگ در گروه سنی ۱۵ تا ۳۴ سال است.<sup>۱</sup> میزان اقدام به خودکشی ۴۰-۱۰ بار بیشتر از خودکشی منجر به مرگ می‌باشد و با توجه به پیچیده‌تر شدن تعاملات و ارتباطات در همه‌ی جوامع بشری میزان اقدام به خودکشی رو به افزایش است.<sup>۲-۴</sup> ایران از نظر رتبه جهانی خودکشی در رتبه ۵۸ ام قرار دارد که در این میان سه استان ایلام، کرمانشاه و همدان بالاترین آمار خودکشی را دارند.<sup>۵</sup> علل و انگیزه‌ی خودکشی در ایران به عواملی مانند اختلافات حاد خانوادگی و زناشویی، متشنج بودن شرایط زندگی خانوادگی، ناراحتی‌ها و اختلالات روانی و شخصیتی، شکست‌های عشقی، مشکلات اقتصادی، ورشکستگی، فقر و بیکاری، سوءمصرف مواد مخدر و اعتیادآور، درد و بیماری‌های مزمن جسمانی، بحران مرگ و از دست دادن عزیزان و فقدان حمایت اجتماعی مربوط می‌شود. اگرچه زنان بیشتر از مردان در شرایط بحرانی زندگی شان اقدام به خودکشی می‌کنند اما مردان از روش‌های کشنده‌تری برای از بین بردن خود استفاده می‌نمایند. خودکشی به‌عنوان

مهمترین اورژانس روانشناسی و روانپزشکی پدیده‌ای است که نقش اساسی در وضعیت سلامتی فرد و جامعه ایفا می‌کند، از این‌رو پرداختن به این مسئله می‌تواند علاوه بر کمک به افراد، زمینه‌ساز سلامت جامعه نیز باشد. نظر به اینکه امروزه سن اقدام به خودکشی کاهش یافته و تعداد زیادی از افراد جامعه را درگیر این افکار کرده است لذا اقدامات پیشگیرانه جهت جلوگیری از آسیب به خود الزامی می‌نماید.

حائز اهمیت است که اقدامات پیشگیرانه از سن کودکی آغاز شود که شامل موارد زیادی در زمینه‌های مختلف زندگی افراد از جمله فراگیری مهارت‌های صحیح فرزند پروری توسط والدین با هدف ایجاد روابط متقابل و موثر بین فرزندان و والدین، آموزش مستمر مهارت‌های زندگی از جمله مهارت حل مسئله، مهارت‌های ارتباطی، تصمیم‌گیری، کنترل خشم متناسب با دوره‌های سنی افراد، آموزش مهارت‌های لازم در جهت افزایش قدرت سازگاری محیطی و تاب‌آوری افراد در مواجهه با مشکلات، تشخیص و درمان به موقع اختلالات و مشکلات روحی و روانی افراد و به آموزش مهارت همدلی در راستای به عمل آوردن حمایت‌های روانی عاطفی متناسب با شرایط سنی به‌ویژه در دوران نوجوانی می‌باشد. از این‌رو مراجع زیربسط می‌توانند با اقدامات پیشگیرانه‌ی ذکر شده نرخ اقدام به خودکشی و افکار خودکشی را در جامعه کاهش دهند و از این طریق گام‌های موثری در جهت سلامت فرد و جامعه بردارند.

ملیحه امینیان<sup>۱</sup>، مسعود محمدی<sup>۲\*</sup>

۱- معاونت فرهنگی دانشجویی، دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گراش، ایران.

۲- مرکز تحقیقات سلولی و مولکولی، دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گراش، ایران.

\* نویسنده مسئول: فارس، گراش، بلوار دانشجو، بلوار امام حسین، دانشگاه علوم پزشکی گراش. تلفن: ۰۷۱-۵۲۴۴۸۱۰۱

Maliheh Aminian M.Sc.<sup>1</sup>, Masoud Mohammadi M.Sc.<sup>2\*</sup>

1- Vice-Chancellor for Student and Cultural Affairs, Gerash University of Medical Sciences, Gerash, Iran.

2- Cellular and Molecular Research Center, Gerash University of Medical Sciences, Gerash, Iran.

\* Corresponding author: Gerash University of Medical Sciences, Imam Hossein Blvd., Daneshjoo Blvd., Gerash, Fars, Iran. Tel: +98-71-52448101 E-mail: masoud.mohammadi1989@yahoo.com

## References

---

1. Ghoreishi SA, Mousavinasab N. Systematic review of researches on suicide and suicide attempt in Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology* 2008;14(2):115-21.
2. Sadock BJ, Sadock VA. Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry. 10th ed. *Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins*; 2007.
3. Yasamy MT, Sabahi A, Mirhashemi M, Seifi S, Azar Keyvan P, Taheri MH. Epidemiological survey of suicide through the Forensic Medical Center in the province of Kerman. *Iranian journal of psychiatry and clinical psychology* 2002;7(4):4-12.
4. World Health Organization. Suicide Prevention on (SUPRE). [cited 2008]. Available from: URL: [http://www.who.int/mental\\_health/prevention/suicide/suicideprevent/en](http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en)
5. Shamsi khani, Rahgoo A, Fallahi Khoshknab M, Rahgozar M. Effects of problem-solving training on coping skills of suicidal clients. *IJNR* 2007; 1(3): 31-9.