

بیشتر بدانیم...

خودکشی

info sheets 2013 www.heretohelp.bc.ca



این موضوعی نیست که بیشتر مردم بخواهند درباره آن صحبت کنند ولی این احتمال وجود دارد که شما یک نفر را بشناسید که اقدام به خودکشی کرده و یا بر اثر خودکشی مرده باشد. شاید یکی از همکاران، اعضای خانواده و یا دوستان شما بر اثر خودکشی از میان شما رفته باشد. هر ساله بیش از ۳۵۰۰ کانادایی بر اثر خودکشی می‌میرند. این تعداد بیشتر از تعداد افرادی است که هر ساله بر اثر حوادث رانندگی و یا قتل کشته می‌شوند. خودکشی را «اپیدمی مخفی» می‌نامند و وقت آن است که آن را از زیر این سایه ناآگاهی خارج کرد.

چه کسی را تحت تاثیر قرار می‌دهد؟

مطالعات نشان می‌دهد حدود ۹۰ درصد افرادی که خودکشی می‌کنند در زمان خودکشی مبتلا به افسردگی هستند و یا اینکه از مشکل مصرف مواد و یا بیماری روانی دیگر رنج می‌برند، خواه این بیماری در آن‌ها تشخیص داده شده باشد و خواه نه. بیشتر افرادی که دست به خودکشی می‌زنند و یا در عمل این کار را می‌کنند ضرورتاً به دنبال مردن نیستند. آن‌ها می‌خواهند از یک درد، مشکل و یا موقعیت‌های دشوار فرار کنند. ده تا پانزده درصد افرادی که بیماری روانی دارند به فکر خودکشی خواهند افتاد. عوامل دیگری نیز وجود دارد که یک فرد را در معرض خطر بالای خودکشی قرار می‌دهد.

Translation and resources section provided by:

خودکشی

آیا فردی که شما می‌شناسید به خودکشی فکر می‌کند؟

بیشتر افرادی که خودکشی می‌کنند قبل از این که دست به این کار بزنند، نشانه‌های قابل توجهی را از خود نشان می‌دهند که از فکر کردن آن‌ها به این مسئله حکایت دارد. اگر متوجه این نشانه‌ها شدید می‌توانید فوراً اقدام کنید و از وی حمایت به عمل آورید. کارشناسان می‌گویند ده نشانه هشدار وجود دارد که شما باید به دنبال آن‌ها باشید.

آیا کسی که شما می‌شناسید:

- درباره آسیب زدن به خود و یا خودکشی صحبت و تهدیدی بیان کرده و یا به دنبال راه‌هایی برای انجام آن بوده است؟ (ایده‌پردازی)
 - استفاده از الکل و یا سایر داروها را افزایش داده است؟ (استفاده از مواد)
 - این مطلب را ذکر کرده که هیچ دلیلی برای زنده ماندن و هدفی برای زندگی کردن ندارد؟ (بی‌هدفی)
 - نگرانی روز افزون و تغییرات در الگوی خواب از خود نشان داده است؟ (نگرانی)
 - درباره گرفتار شدن و اینکه راه نجاتی وجود ندارد صحبت کرده است؟ (حس گرفتاری)
 - درباره آینده ابراز ناامیدی می‌کند؟ (ناامیدی)
 - از دوستان، اعضای خانواده و یا فعالیت‌هایی که زمانی از انجام آن‌ها لذت می‌برده کناره می‌گیرد؟ (کناره‌گیری)
 - خشم مهار نشده بروز داده و یا گفته است که به دنبال انتقام‌گیری است؟ (خشم)
 - ظاهراً بدون اندیشه و فکر وارد فعالیت‌های خطرناک شده است؟ (بی‌محابا بودن)
 - تغییرات شدیدی در خلق و خوی خود داشته است؟ (تغییر خلق و خو)
- اگر چند مورد از این رفتارها به ویژه رفتار اول را دیدید ضرورت دارد که آن‌ها را جدی بگیرید و سریعاً به دنبال دریافت کمک باشید.

سن:

- در کانادا، سن متوسط بیشترین خودکشی در افراد ۴۵ تا ۴۹ سال است.
- مردان بالای هشتاد سال بالاترین میزان خودکشی را دارند. کم‌تر شدن حلقه دوستان، مرگ همسر و یا بیماری عمده همگی می‌تواند باعث افسردگی فرد سالمند شده و در نهایت وی را به سمت خودکشی سوق دهد. سالمندان بومی کانادا از این قانون مستثنی هستند.
- خودکشی در بین نوجوانان ۱۵ تا ۱۸ ساله و همچنین افراد بالای ۶۵ سال در استان کبک بالاترین آمار را دارد (بر اساس گزارش CTV). استرس، تنهایی، نبرد با خانواده و دوستان، احساس کم آوردن و نیز از دست دادن امید به آینده همه و همه می‌تواند باعث از پا افتادن فرد شده و در نهایت وی را به سمت فکر کردن به خودکشی به عنوان یک راه نجات رهنمون کند.

جنسیت:

در کانادا به ازای هر زنی که بر اثر خودکشی می‌میرد، سه خودکشی توسط مردان رخ می‌دهد. با این حال احتمال اینکه زنان دست به خودکشی بزنند از مردان بیشتر است. زنان معمولاً روش‌هایی را برای خودکشی انتخاب می‌کنند که خشونت کمتری دارد و لذا شانس نجات یافتن‌شان بیشتر است. زن‌ها معمولاً بیشتر از مردان به دنبال کسب کمک از دوستان و متخصصان هستند.

فاکتورهای اجتماعی و فرهنگی

- با اینکه بسیاری از جوامع بومیان کانادا دارای نرخ خودکشی بسیار بالاتر از کل جمعیت این کشور هستند ولی برخی جوامع بومی نیز وجود دارند که نرخ خودکشی در آن‌ها یا بسیار پایین است و یا اصلاً صفر است. نرخ پایین خودکشی در میان آن‌دسته از جوامع بومی دیده می‌شود که در حال تلاش برای حرکت به سمت خودمختاری هستند، به صورت فعالانه‌ای درگیر حل و فصل ادعاهای متعارض درباره مالکیت زمین‌ها هستند، بسیاری از سنت‌های دیرین خود را احیا کرده‌اند و در بخش ارائه خدمات محلی، از کنترل بیشتری در امور خود برخوردار می‌باشند.
- مطالعاتی که درباره نرخ خودکشی در میان جمعیت مهاجر در کانادا صورت گرفته است نتایج متعارضی به دست داده است. در یکی از این مطالعات این نتیجه به دست آمد که نرخ خودکشی در میان مهاجران در کانادا نزدیک به نرخ خودکشی در جامعه کانادا است ولی مطالعه دیگری به این نتیجه رسید که نرخ خودکشی در میان مهاجران نزدیک به نرخ خودکشی در کشوری است که این مهاجران اهل آن هستند. این احتمال وجود دارد که بسیاری از خودکشی‌ها در میان مهاجران گزارش نشود زیرا در بسیاری از فرهنگ‌ها، خودکشی امری مذموم و شرم‌آور در نظر گرفته می‌شود. چیزی که درباره آن موافقت وجود دارد این است که یادگیری زبان کشور میزبان، غرور و فخر نژادی و رویکردی مثبت نسبت به فرهنگ کشور جدید می‌تواند استرس را کاهش دهد. منابع مالی از قبیل حمایت خانوادگی و اجتماعی قومی در کنار پذیرش و استقبال گرم در جامعه جدید می‌تواند به کاهش استرس کمک کرده و بهداشت روانی مثبت‌تری در پی داشته باشد. درباره نرخ خودکشی در میان جمعیت پناهجویان کانادا مطالعه بسیار کمی صورت گرفته است.

چه کار می‌توانم انجام دهم؟

اگر فکر می‌کنید یک فرد آشنای شما به خودکشی فکر می‌کند:

- به یاد داشته باشید که صحبت درباره خودکشی باید جدی گرفته شود. به این فرد بگویید:

۱- شما واقعا برای من مهم هستید.

۲- نمی‌خواهم شما بمیرید.

۳- اینکه چنین احساسی داشته باشی منطقی است ولی من می‌توانم به شما کمک کنم تا راه‌حل‌های دیگری بیابید.

• اگر نگران این هستید که فردی که به شما نزدیک است به خودکشی فکر می‌کند سؤال مستقیمی مانند "آیا به خودکشی فکر می‌کنید" از وی بپرسید. شما این ایده را در ذهن وی قرار نمی‌دهید. اگر واقعا درباره این مسئله فکر می‌کنند، از اینکه درباره آن با کسی صحبت کنند احساس راحتی خواهند داشت. با مراجعه به بخش بعد تحت عنوان "از اینجا کجا بروم" در همین مقاله می‌توانید بدانید که در صورت مثبت بودن پاسخ وی چه کار باید بکنید.

• اگر فکر می‌کنید زندگی کسی واقعا در معرض خطر قرار دارد با شماره 911 تماس بگیرید.

• با شماره تلفن 1-866-APPELLE 277-3553 تماس بگیرید و به صورت ۲۴ ساعته از خدمات آن درباره جلوگیری از خودکشی استفاده کنید.

• مراجعه به دکتر و یا متخصص بهداشت روانی اغلب گام بعدی برای فرد است. اگر فرد برای بیماری روانی نظیر افسردگی در حال دریافت کمک است حمایت خود را از وی ادامه دهید. در مراحل اولیه درمان، برخی افراد قبل از اینکه به لحاظ احساسی شروع به بهتر شدن وضعیت خود بکنند، به لحاظ فیزیکی احساس سالم بودن کامل برای انجام یک برنامه می‌کنند. این زمانی است که متخصصان و عزیزان فرد باید به دنبال دریافت علائم هشدار باشند.

♦♦ اگر فردی به خودکشی فکر می‌کند، از اینکه درباره آن با کسی صحبت کند احساس راحتی خواهد داشت. ♦♦

حقایق کوتاه در مورد خودکشی

□ در کبک هر ساله حدود ۱۱۰۰ نفر بر اثر خودکشی می‌میرند. این یعنی در هر روز سه مرگ بر اثر خودکشی.

□ در ۴۵ سال اخیر نرخ خودکشی در میان کشورهای جهان ۶۰ درصد افزایش یافته است. خودکشی امروزه در میان سه عامل اصلی مرگ و میر در میان افراد ۱۵ تا ۴۴ ساله چه زن و چه مرد به شمار می‌رود. این آمار، تلاش نافرجام برای خودکشی را شامل نمی‌شود؛ این تلاشها ۲۰ برابر بیشتر از خودکشی‌های کامل است.

□ ننگ و داغی که با پدیده خودکشی همراه است در کنار این احتمال که بسیاری از مرگ‌هایی که از آن‌ها با نام تصادف نام برده می‌شود در حقیقت خودکشی بوده است، باعث می‌شود تعداد کلی خودکشی‌های سالانه بسیار کمتر از میزان واقعی آن باشد.



از اینجا کجا می‌توانم بروم؟

اگر فکر می‌کنید زندگی کسی در خطر است حتماً با 911 تماس بگیرید.

اگر خود شما و یا فردی که شما می‌شناسید به خودکشی فکر می‌کند یک جای خوب برای شروع کمک مراجعه کردن به خط بحران محلی 1-866-APPELLE 277-3553 است. نیروهای دواطلب و آموزش دیده جلوگیری از خودکشی می‌توانند به شما و عزیزان تان کمک کنند و در صورت لزوم شما را به سرویس‌ها و خدمات بهداشت روانی مورد نیاز متصل کنند. در مواردی که مسئله مرگ و زندگی در میان باشد، اصل محرمانگی می‌تواند نقض شود. اگر درباره خطر احتمالی، کاملاً اطمینان هم ندارید باز هم بهتر است با کسی در این زمینه صحبت کنید.

مرکز پیشگیری از خودکشی

با مراجعه به وبسایت www.suicideinfo.ca به اطلاعات، تحقیقات و لینک‌های مهم درباره وبسایت‌هایی که در سطح ملی وجود دارد دسترسی پیدا کنید. مراکز پیشگیری از خودکشی در استان کبک: <https://suicideprevention.ca/quebec-suicide-prevention-centres/>

خط بحران منطقه شما

خطوط بحران فقط برای افرادی نیست که در بحران به سر می‌برند. شما می‌توانید برای دریافت اطلاعات یا در صورتی که فقط به فردی برای صحبت کردن نیاز دارید، با خدمات محلی تماس بگیرید. اگر آشفته هستید، در هر ساعت شبانه روز با 1-866-APPELLE 277-3553 تماس بگیرید تا بدون بوق اشغال یا انتظار، به یک خط بحران کبک وصل شوید. خطوط بحرانی که از طریق این شماره وصل می‌شوید آموزش‌های پیشرفته‌ای در زمینه خدمات و مسائل سلامت روان دریافت کرده‌اند.

آمی کبک

برای اطلاعات و منابع در خصوص سلامت روان یا هر گونه اختلال روانی، از سایت <https://amiquebec.org/> بازدید کنید و یا با شماره 486-1448 (514) تماس بگیرید.

ارتباط سلامت

در هر ساعت از شبانه روز، با شماره 811 تماس بگیرید یا برای دسترسی به اطلاعات غیراضطراری رایگان درباره درباره سلامت برای هر یک از اعضای خانواده خود از جمله اطلاعات درباره سلامت روان، از سایت: <https://amiquebec.org> بازدید کنید. از طریق شماره 811، شما همچنین می‌توانید با یک پرستار درباره علائمی که نگرانش هستید، یا یک داروساز درباره داروها صحبت کنید.

مرکز متمرکز خدمات بهداشتی و اجتماعی (SSSIC) و یا مرکز متمرکز خدمات بهداشتی و اجتماعی دانشگاه (SSSUIIC)

برای پیدا کردن اطلاعات تماس برای کلینیک پزشک خانوادگی، مرکز SSSIC و یا مرکز SSSUIIC به صفحه زیر مراجعه کنید: <http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/sante-mentale/> Finding a Resource

نظام روانشناسی کبک

برای پیدا کردن روانشناس و روان‌درمانگر به زبان‌های مختلف به وبسایت نظام روانشناسی کبک <https://www.ordrepsy.qc.ca/en/> مراجعه نمایید.

مرکز چند فرهنگی منابع بهداشت روانی کبک

سازمان موسوم به ACCESSS (اتحادیه گروه‌های فرهنگی طرفدار برابری خدمات بهداشتی و اجتماعی)، که سایت اینترنتی آن به آدرس www.accesss.net اتحادیه‌ای مرکب از بیش از یکصد سازمان اجتماعی است که به دنبال تقویت دسترسی و انطباق‌پذیری خدمات اجتماعی و مراقبت‌های بهداشتی برای گروه‌های فرهنگی و نژادی مستقر در کبک است. هدف ما این است که از طریق حساسیت بخشیدن به موضوع و ارتقاء آموزش، سطح آگاهی را درباره نیازها و ویژگی‌های خاص گروه‌های نژادی و فرهنگی افزایش دهیم و توانایی انطباق دادن خدمات اجتماعی و بهداشتی را برای این گروه‌های جمعیتی بالا ببریم. فعالیت‌های ما در راستای بینش مبتنی بر جلوگیری از بیماری و تقویت بحث شیوه‌های زندگی سالم است.

تلفن رایگان: 1-866-774-1106 تلفن: 287-1106 (514) فکس: 287-7443 (514) آدرس رایانامه (ایمیل): accesss@accesss.net

وبسایت مرکز چند فرهنگی منابع سلامت روان

برای آگاهی از انواع مختلفی از منابع خدمات سلامت روان در استان کبک و سایر استان‌های کانادا و چگونگی دسترسی به آن‌ها می‌توانید به وبسایت مرکز چند فرهنگی منابع سلامت روان به آدرس <http://www.multiculturalmentalhealth.ca> مراجعه نمایید. در این وبسایت که زیر نظر دپارتمان روانپزشکی اجتماعی و بین فرهنگی دانشگاه مک‌گیل طراحی و اداره می‌شود امکان دسترسی به زبان‌های مختلف از جمله فارسی فراهم آورده شده است.

مواجهه با افکار خودکشی: منبعی برای بیماران

مواجهه با افکار خودکشی نام یک کتابچه است که برای کمک به شما جهت درک افکار خودکشی، رویارویی با این افکار، حفظ ایمنی خود و کاهش این قبیل افکار در طول زمان طراحی شده است. این کتابچه را می‌توانید در آدرس اینترنتی lmth.sthguoht-ladicius-htiw-gnipoc/snoitacilbup/ahmrac/ac.ufs.www/ptth دانلود کنید.

سایر منابع در دسترس برای دریافت کمک و یا هر گونه اطلاعات بیشتر در مورد سلامت روان:

- » [Canadian Mental Health Association](#)
- » [Mouvement Santé mentale Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec](#)
- » [Les porte-voix du rétablissement – L'association québécoise des personnes vivant \(ou ayant vécu\) un trouble mental](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Association des médecins psychiatres du Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)



This info sheet was written originally in English by the Canadian Mental Health Association's BC Division. Permission has been given for the info sheet to be translated by the trusted agencies listed on page 1; the quality of the translation is the sole responsibility of these listed agencies. The references for this fact sheet come from reputable government or academic sources and research studies. The English fact sheet was produced for HeretoHelp and the BC Partners for Mental Health and Addictions Information. The BC Partners are funded by the Provincial Health Services Authority. For more information, visit: www.heretohelp.bc.ca