



World Suicide Prevention Day

«همه ما می توانیم با اقدام و عمل امید ایجاد کنیم و نور باشیم»

روز جهانی
پیشگیری از خودکشی
۱۹ شهریور ۱۴۰۲



همه ما می توانیم در حمایت از کسانی که بحران خودکشی را تجربه می کنند یا کسانی که در اثر خودکشی سوگوار شده اند، چه به عنوان عضوی از جامعه، به عنوان یک کودک، به عنوان والدین، به عنوان یک دوست، به عنوان همکار نقش داشته باشیم.

همه ما می توانیم با افرادی که در حال مبارزه با افکار خودکشی هستند ارتباط برقرار کنیم و تجربیات خود را به اشتراک بگذاریم.

علل روانی خودکشی

- افسردگی که شایع ترین و مهم ترین دلیل خودکشی در جهان است.
- عدم توانایی در تحمل درد و رنج
- فشارهای روانی، اجتماعی و خانوادگی
- احساس ناامیدی، درماندگی و اضطراب و بیماریهای اعصاب و روان
- اعتیاد به مواد مخدر و الکل
- بیکاری، فشارهای مالی و بحرانهای اقتصادی
- بیماریهای جسمی که معمولاً کمترین تأثیر را در خودکشی دارد.

سازمان جهانی بهداشت برای جلوگیری از خودکشی مداخلات کلیدی زیر را توصیه می کند :

- محدود کردن دسترسی به وسایل خودکشی
- تعامل با رسانه ها برای گزارش مسئولانه خودکشی
- پرورش مهارت های زندگی اجتماعی-عاطفی در نوجوانان
- شناسایی، ارزیابی، مدیریت و پیگیری هر فردی که تحت تأثیر رفتارهای خودکشی قرار گرفته است

هدف اصلی از نام گذاری این روز افزایش آگاهی عمومی در مورد خودکشی و بیماریهای ذهنی مرتبط با آن، پیشگیری از خودکشی در جهان، پرداختن رسانه ها به خودکشی، شناسایی نشانه های خودکشی و معرفی راه حل های پیشگیری از آن است تا بتوان میزان خودکشی را تا حد زیادی پایین آورد.

"ایجاد امید از طریق اقدام و عمل"