

خودکشی با برخی از عوامل خطر زیر مرتبط است:

- ۱- نابرابری درآمد، استرس اقتصادی، بیکاری
- ۲- خشونت رسانه ای و هنجارهای مضر پیرامون مردانگی و زنانگی
- ۳- خشونت جامعه، انسجام ضعیف محله
- ۴- تعارض خانوادگی، فقدان حمایت اجتماعی، مهارت های ضعیف در حل مشکلات اجتماعی
- ۵- سابقه قربانی شدن خشونت آمیز یا شاهد خشونت
- ۶- شرایط سلامت روان یا مصرف مواد
- ۷- پیشرفت تحصیلی پایین
- ۸- استرس طولانی مدت، مانند درد مزمن یا آزار و اذیت طولانی مدت
- ۹- رویدادهای نامطلوب زندگی، مانند طلاق، از دست دادن شغل یا مرگ یکی از عزیزان
- ۱۰- قرار گرفتن در معرض خودکشی شخص دیگری یا گزارش های تصویری یا هیجان انگیز خودکشی
- ۱۱- سابقه خانوادگی خودکشی، اقدام به خودکشی قبلی

می توان از خودکشی جلوگیری کرد با:

- ۱- کاهش عوامل خطر برای خودکشی، مانند دسترسی به وسایل کشنده
- ۲- نظارت برای بهبود درک تلاش های خودکشی و مرگ های ناشی از آن
- ۳- ارائه داده ها برای سنجش میزان اثربخشی تغییر سیاست ها و سایر مداخلات
- ۴- محافظت از افراد از درگیر شدن در رفتار های خشونت آمیز، مانند دسترسی به سلامت روان و درمان سوء مصرف مواد
- ۵- تقویت خدمات حمایتی خانواده، ارتقاء ارتباطی جامعه و ترویج آموزش مهارت های حل مساله

تحقیقات آینده پیشگیری از خودکشی باید بر مبنای زیر در اولویت قرار گیرد:

- ۱- آزمایش استراتژی های جامعه برای کاهش دسترسی به وسایل کشنده
- ۲- کارآزمایی های عملی و تصادفی سازی شده برای ارزیابی مزایای تغییرات سیستم مراقبت های با هدف کاهش ریسک، خودکشی در آینده و انطباق اجزای برنامه مناسب برای استفاده در سیستم های دیگر که دارای ریسک بالا هستند یا جمعیت ها را مدیریت می کنند.
- ۳- مطالعات تأثیر رسانه ها و ارزش های جامعه بر رفتارهای خودکشی
- ۴- روش های آزمایش برای کمک به افراد برای حفظ رفتارهای سالم؛ به عنوان مثال، تعیین چگونگی فن آوری می تواند برای کمک به افراد در معرض خطر تقویت شود تا ارتباطات اجتماعی ایجاد کنند و به دنبال کمک باشند.
- ۵- معیارهای پیامدهای رفتار خودکشی در مطالعاتی که عوامل خطر شناخته شده خودکشی را هدف قرار می دهند.
- ۶- بهبود پذیرش، اجرا و پایداری برنامه های موثر جهت پیشگیری



مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت

خودکشی

Suicide