سخن سردبیر
Editorial
مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
دوره ۲۳، مرداد ۱۴۰۳، ۳۷۶-۳۷۴

رفتار خودکشی و پیشگیری از آن: راه‌کار چندوجهی پیشنهادی برای ایران

Suicidal Behavior and Its Prevention: A Proposed Multi-Components Strategy for Iran

محسن رضائیان[۱]

Mohsen Rezaeian

در سخنان سردبیری شماره‌های قبل مجله دانشگاه، با انواع رفتار خودکشی و ضرورت پیشگیری از آن‌ها در قالب راه‌کارهای چند وجهی پرداختیم [۶-۱]. تجربه راقم این سطور که تقریباً سه دهه از عمر خود را به مطالعه رفتار خودکشی و چگونگی پیشگیری از آن پرداخته است، نشان می‌دهد که برای کشور عزیزمان ایران، قطعاً نیاز به یک راه‌کار چند وجهی جامع و کامل وجود دارد. اگرچه تاکنون برنامه ملی پیشگیری از خودکشی در کشور به مرحله اجرا در آمده است [۷]، اما با توجه به نقاط ضعف این برنامه [۸]، داشتن یک راه‌کار جامع چند وجهی قابل اجرا به شرح زیر، ضرورت انکار ناپذیری است [۹].

پیشنهاد اول من این است که این راه‌کار چند وجهی، هدف خودکشی صفر [۱۰] را سرلوحه اهداف خود قرار دهد. یعنی برای تمام کسانی که در این راه‌کار پیشگیرانه شرکت می‌نمایند، هدف نهایی، رسیدن به عدد خودکشی صفر باشد. اگرچه چنین هدفی بسیار بلند پروازانه بوده و دسترسی به آن، غیر ممکن به نظر می‌رسد. با این وجود، هدف متعالی است که باید همه سازمان‌ها و افراد درگیر در برنامه پیشگیری از خودکشی، به آن از صمیم قلب متعهد باشند.

پیشنهاد دوم من این است که نام این راه‌کار چند وجهی از ایران باید مشابه با نام راه‌کار چند وجهی اتحاد اروپا علیه افسردگی [۱۱] باشد. یعنی در این نام نباید به طور مستقیم به خودکشی اشاره نمود، بلکه این راه‌کار با عناوینی نظیر ارتقاء سطح سلامت روان و یا حتی بهتر از آن، ارتقاء سطح سلامت روانی، اجتماعی و اقتصادی جامعه، شناخته شود. برگزیدن چنین عناوینی نه تنها برخی حساسیت‌های اجتماعی را کم رنگ خواهد کرد، بلکه در عین حال، نشان دهنده مسیر متعالی است که راه‌کار چند وجهی پشگیرانه از خودکشی در ایران، باید بپیماید. این مسیر همانا ارتقاء سطح مراقبت‌های روانی و اجتماعی، همراه با بهبود و گشایش‌های اقتصادی و حمایت‌های گوناگون فرهنگی است.

همچنین، پیشنهاد سوم من این است که راه‌کار جامع چند وجهی پیشگیری از خودکشی در ایران از نظر اجزاء، باید از راه‌کار طول عمر [۱۲] پیروی کرده و حتی از آن، جامع‌تر نیز باشد. به این معنی که کمیته‌های راهبردی برنامه‌ریزی، اجرا و ارزشیابی در سطح هر شهرستان، پدید آیند. این نکته کمک می‌کند که راه‌کار محلی در سطح شهرستان‌های کشور، پایه ریزی گردد. از آن‌جایی که کشور پهناور ایران، از قومیت های گوناگون فرهنگی تشکیل شده است، ضروری است تا راه‌کار چند وجهی پیشگیرانه از خودکشی برای هر شهرستان و بر اساس ویژگی‌های آن، برنامه‌ریزی گردد.

۱- استاد گروه آموزشی اپیدمیولوژی و آمار زیستی، دانشکده بهداشت، مرکز تحقیقات محیط کار، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، رفسنجان، ایران
کد پستی: ۷۷۱۸۱۷۵۹۱۱، تلفن: ۳۱۳۱۵۲۴۳-۰۳۴، پست الکترونیکی: moeygmr2@yahoo.co.uk، ارکید: 0000-0003-3070-0166

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]

[DOI: 10.61186/jrums.23.5.274]

طبیعی است راه‌کاری که برای شهرستان آبدانان در استان ایلام مناسب به نظر می‌آید، ممکن است به همان شیوه، برای شهرستان رفسنجان در استان کرمان، مناسب نباشد. بنابراین، هرچند که اجزاء یک راه‌کار چند وجهی معمولاً برای تمام شهرستان‌ها کشور می‌تواند یکسان باشد، اما شیوه اجراء و ارزشیابی هر جزء باید تفاوت‌هایی را بر اساس خصوصیات فرهنگی هر شهرستان نیز، پذیرا گردد.

همچنین، اجزاء این راه‌کار جامع باید حداقل شامل موارد زیر باشد:

۱. در هر شهرستان، کمیته راهبردی باید متشکل از نمایندگان تام الاختیار از کلیه دستگاه‌ها و نهادهای ذیربط در امر پیشگیری از خودکشی نظیر فرمانداری، تمامی دانشگاه‌ها به خصوص دانشگاه علوم پزشکی، نیروهای نظامی و انتظامی، بهزیستی، آموزش و پرورش، پزشکی قانونی، کشاورزی و روحانیون را در بر بگیرد.

۲. توصیه می‌شود مقر این کمیته محلی، در فرمانداری بوده و بودجه مناسب و شفافی در اختیار آن قرار گیرد.

۳. سیستم شفاف برای ثبت تمام موارد خودکشی و اقدام به خودکشی وجود داشته و کمیته راهبردی، به فراخور هر ماه تشکیل و موارد رخ داده را به دقت، مورد تجزیه و تحلیل قرار دهد.

۴. این کمیته، مسئول پرداختن به ریشه‌های خودکشی در جامعه نظیر بیکاری و سایر مسائل اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی مرتبط باشد.

۵. آموزش‌های همگانی به منظور شناخت آحاد جامعه از سلامت روان و پدیده خودکشی به عمل آید و همزمان بر روی این نکته تأکید شود که می‌توان از رفتار خودکشی، پیشگیری نمود.

۶. آموزش دروازه‌بانان، یعنی کسانی که می‌توانند فرد خودکشی‌گرا را در مراحل اولیه تشخیص دهند، نظیر: معلمین، اساتید دانشگاه، پرسنل بهداشت و درمان، نیروهای نظامی و انتظامی و روحانیون، در دستور کار قرار گیرد.

۷. خدمات جامع سلامت روان برای تمام آحاد جامعه و با هزینه مناسب فراهم گردیده و تلاش به عمل آید تا از مراجعه به این مراکز و درخواست کمک از آن‌ها، نه تنها انگ زدایی به عمل آمده، بلکه انجام آن مورد تشویق و ترغیب قرار گیرد.

۸. برنامه‌های غربال‌گری به ویژه برای جمعیت‌های با خطر بالا به منظور تشخیص افراد در معرض خطر اجرا گردد تا چنین افرادی در اسرع وقت شناسایی گردند.

۹. درمان‌های مبتنی بر شواهد، اعم از روان درمانی، گروه درمانی و دارو درمانی برای افراد در معرض خطر، با پرداخت هزینه مناسب امکان پذیر باشد.

۱۰. خطوط تلفنی و اینترنتی برای اینکه افراد خودکشی‌گرا بتوانند هر لحظه و بدون پرداخت هزینه با آن‌ها تماس برقرار کرده و خدمات مشاوره‌ای در اختیار داشته باشند، فراهم گردد.

۱۱. دستورالعمل‌های جامع برای چگونگی انعکاس و نشر اخبار خودکشی در کلیه رسانه‌های عمومی تهیه و تدوین گردیده و درباره‌ی اجرای دقیق این دستورالعمل‌ها، اهتمام لازم به عمل آید.

۱۲. خدمات جامع پیگیری برای افرادی که اقدام به خودکشی کرده، ولی از این اقدام خودجان سالم به در برده‌اند، فراهم گردد.

۱۳. خدمات جامع مشاوره برای کلیه بازماندگان یک فرد خودکشی کرده، ارائه گردد.

۱۴. تمام دقت به عمل آید که افکار خودکشی از طرق مختلف و از جمله رسانه‌ها باعث پدید آمدن خوشه‌های خودکشی در جامعه نگردد. و اگر چنین خوشه‌هایی پدید آمد، به سرعت برای مقابله صحیح با آن‌ها، اقدام نمود.

CCBY-NC.4.0 DEED

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]
[DOI: 10.61186/jrums.23.5.274]

۱۵. همچنین، لازم است در تمامی مراحل برنامه حتماً از حضور افرادی که تجربه زیسته خودکشی را داشته و حاضرند که خالصانه این تجربه خود را به شکلی سازنده با دیگران در میان بگذارند نیز، استفاده نمود.

۱۶. ارزشیابی مستمر، برای مثال هر شش ماه یک‌بار، از برنامه‌های جامع چند وجهی پیشگیری از خودکشی به عمل آمده تا در صورت لزوم، تغییرات لازم برای افزایش کیفیت این برنامه‌ها به عمل آید.

References

1. Rezaeian M. Suicidal Behavior and its Prevention: Emergence of Suicidal Thoughts and Planning for its Implementation. *JRUMS* 2024; 22 (9): 909-10.
2. Rezaeian M. Suicidal Behavior and Its Prevention: Attempted Suicide and Suicide. *JRUMS* 2024; 22 (10): 1017-18.
3. Rezaeian M. Suicidal Behavior and its Prevention: the Necessity of Using Multi-Components Strategies for Prevention. *JRUMS* 2024; 22 (11): 1131-2
4. Rezaeian M. Suicidal behavior and its prevention: an introduction to the strategy of the European Alliance against Depression. *JRUMS* 2024; 22 (12): 1135-36.
5. Rezaeian M. Suicidal Behavior and Its Prevention: Getting to Know Zero Suicide Strategy. *JRUMS* 2024; 23 (1): 1-2
6. Rezaeian M. Suicidal Behavior and Its Prevention: Getting to Know LifeSpan Strategy *JRUMS* 2024; 23 (2): 88-9.
7. Rezaeian M. Introducing the National Suicide Prevention Program in Iran. *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2024; 23 (3): 188-90.
8. Rezaeian M. Pathology of Iran's National Suicide Prevention Program. *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2024; 23 (4): 275-7
9. Rezaeian M, Platt S, Arensman E. Iran's National Suicide Prevention Program. *Crisis* 2022; 43(4): 344-347.7
10. Clinical Care and Intervention Task Force, National Action Alliance for Suicide Prevention. Suicide care in systems framework. Washington, DC: National Action Alliance for Suicide Prevention, 2011
11. Hegerl U, Wittmann M, Arensman E, et al. The 'European Alliance Against Depression (EAAD)': a multifaceted, community-based action programme against depression and suicidality. *World J Biol Psychiatry* 2008; 9: 51–58
12. Ridani R, Torok M, Shand F, et al. An evidence-based systems approach to suicide prevention: guidance on planning, commissioning, and monitoring. Sydney: Black Dog Institute. 2016.

ارجاع: رضائیان م. رفتار خودکشی و پیشگیری از آن: راه‌کار چندوجهی پیشنهادی برای ایران، دوره ۲۳ شماره ۵، صفحات: ۳۷۶-۳۷۴.

Citation: Rezaeian M. Suicidal Behavior and Its Prevention: A Proposed Multi-Components Strategy for Iran . *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2024; 23 (5): 374-6. [Farsi]

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]

[DOI: 10.61186/jrums.23.5.274]

CCBY-NC.4.0 DEED