

آسیب شناسی خودکشی در نوجوانان

دکتر مریم کوشا
فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان
دانشگاه علوم پزشکی گیلان

تعریف

- ❑ افکار، ژست ها و اقدامات خودکشی
- ❑ فکر خودکشی دینامیک است و در زمان های مختلف کم و زیاد می شود.
- ❑ ممکن است تکانشی یا با برنامه ریزی باشد.
- ❑ روش اقدام صرف نظر از شدت تمایل به خودکشی در میزان موفقیت نقش دارد.

همه گیر شناسی خودکشی در نوجوانان

- سومین علت اصلی مرگ در نوجوانان
- در همه سنین و تمام جوامع دیده می شود.
- در بحران های اجتماعی بیشتر می شود.
- خودکشی موفق زیر ۱۲ سال نادر است.
- خودکشی موفق در پسران نوجوان ۵ برابر دختران
- اقدام به خودکشی در دختران نوجوان ۳ برابر پسران

عوامل خطر ساز خودکشی در نوجوانان

□ بحران بلوغ

- ۱- سابقه فردی و خانوادگی بیماری روانی یا خودکشی
- ۲- مواجهه با خشونت خانوادگی
- ۳- تکانشگری
- ۴- مصرف مواد
- ۵- دسترسی به روش های خودکشی



سبب شناسی

□ برآیند عوامل زیستی، روانی و اجتماعی

• علت واحد ندارد

خصوصیت همگانی: نقص در یافتن راه حل مسایل



□ عوامل زیستی

- احتمال خطر ۲ تا ۴ برابر در بستگان درجه اول
- مطالعات اخیر نقش کاهش سروتونین در پره فرونتال



عوامل روانی اجتماعی

- بیماری های روانی به خصوص افسردگی ← احساس ناامیدی
- احساس طرد شدن: از خانواده، همسالان، شکست عشقی، ناکامی تحصیلی
- مشکلات خانواده: طلاق، خشونت و درگیری، مشکلات اقتصادی
- سوء رفتار جسمی، جنسی یا عاطفی، قلدری، غفلت
- مصرف الکل و مواد
- مشکلات طبی مزمن و شدید
- بحران های اجتماعی
- مواجهه با خودکشی همسالان ، خانواده و دوستان در فضای مجازی

خودکشی های تقلیدی

- ❑ رفتار خودکشی از طریق همانند سازی می تواند باعث بروز رفتارهای مشابه در گروه همسالان شود.
- ❑ نقش رسانه ها در این نوع خودکشی بسیار حساس و مهم می باشد.



نشانه های هشدار دهنده خودکشی در نوجوانان

- ۱- اشتغال ذهنی با مردن، جستجوی اخبار و روش های خودکشی در اینترنت
- ۲- گفتگو یا نوشتن در مورد خودکشی که می تواند مستقیم یا غیرمستقیم به این موضوع اشاره داشته باشد (ممکن است بگوید «نمی خواهم زنده باشم» و یا «نمی خواهم برای شما در دسر باشم» و یا حتی به شکل شوخی و طنز مطرح کند «چقدر خوب است که آدم خودش را بکشد و از این زندگی راحت بشود...»).
- ۳- در کودکان خردسال تر، بازی با وسایل و اسباب بازی یا دوستان با موضوع و محتوای مرگ و خودکشی
- ۴- تمایل به انزوا و کناره گیری از روابط اجتماعی
- ۵- بی ثباتی، نوسان خلق ناپایداری هیجانی (حالت های متنوع از غمگینی، پرخاشگری و یا افزایش انرژی و سرخوشی ظرف چند ساعت یا در طول روز یا هفته

نشانه های هشدار دهنده خودکشی در نوجوانان

۶- افزایش مصرف مواد و الکل

۷- احساس ناامیدی، درماندگی یا رسیدن به بن بست در مورد یک واقعه یا موقعیت

۸- تغییر روال های معمول زندگی مثل خواب و خوراک و یا تغییر ناگهانی الگوی رفتاری یا وضعیت خلقی (از حالت غمگینی و ناراحتی به احساس راحتی و شادی) در نوجوانی که به شدت تحت فشار بوده و به نظر می رسد تصمیم خود را برای خودکشی گرفته و مشکلات دیگر برایش اهمیتی ندارد.

۹- سابقه اقدامات پرخطر یا آسیب زدن به خود

۱۰- دسترسی به وسیله ای برای خودکشی ، سموم، دارو، چاقو و ...

۱۱- بخشیدن وسایل خود به دیگران بدون وجود دلایل منطقی

درمان

- ۱- پیشگیری: شناسایی نشانه های هشدار و اقدام درمانی
- ۲- درمان نوجوانی که اقدام ناموفق داشته است.



وظایف والدین

- ۱- خطوط تماس ۱۴۸۰ صدای مشاور و ۱۲۳ اورژانس اجتماعی یا روانپزشک
- ۲- نوجوان را تنها نگذارید و احتمال اقدام را کاهش دهید.
- ۳- با نوجوان صحبت کنید و از او حمایت کنید.
- ۴- از به کار بردن کلمه خودکشی نترسید.
- ۵- به نوجوان کمک کنید احساساتش را بیان کند و به او گوش کنید.
- ۶- تحریک نکنید، عصبی نشوید، نصیحت نکنید، انکار نکنید، سرزنش و تحقیر نکنید.



وظایف والدین

۷- نوجوان را برای حل مشکلاتی که آزارش می دهد تشویق کنید و مهارت حل مسئله را به کار گیرد.

۸- برای کمک به فرزندتان آماده باشید.

۹- از برنامه درمانی فرزندتان حمایت کنید.

۱۰- مراقب باشید که تهدید نوجوان به اقدام به خودکشی می تواند جدی باشد و در عین حال تهدیدها روشی برای معاف شدن از مسئولیت ها و رسیدن به خواسته ها نشود.



با تشکر از توجه شما