

# National Suicide Prevention Strategy

## Summary

2025-2035



Australian Government



National  
**Suicide  
Prevention**  
Office

# چرا به راهبرد ملی پیشگیری از خودکشی نیاز داریم

هر روز تقریباً ۹ نفر به خاطر خودکشی در استرالیا می‌میرند و ۱۵۰ نفر سعی می‌کنند جان خود را بگیرند. این یعنی سالانه بیش از ۳۰۰۰ نفر به خاطر خودکشی، جان خود را از دست می‌دهند و ۵۵۰۰۰ نفر نیز اقدام به خودکشی می‌کنند.

تخمین زده می‌شود که به خاطر هر یک مرگ ناشی از خودکشی، حدود ۱۳۵ نفر تحت تأثیر قرار بگیرند. هر زیان جانی دل‌خراش است و خانواده، دوستان، همکاران و اعضای جامعه‌ی محلی را ویران می‌کند.

فراتر از تأثیرات انسانی، هزینه‌ی اقتصادی خودکشی و اقدام به آن بسیار زیاد است. برآورد می‌شود که هزینه‌ی اقتصادی آن ۳۰/۵ میلیارد دلار باشد.

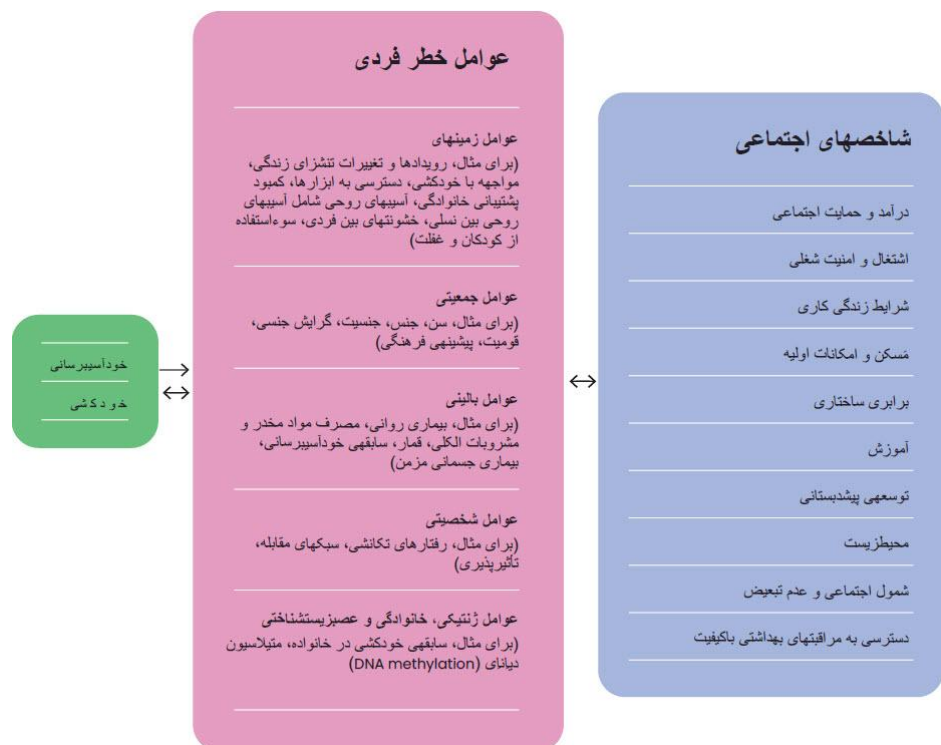
اما مرگ‌ها و اقدامات تنها بخشی از این مسئله هستند. افکار و رفتارهای خودکشی گسترده هستند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که در سال‌های ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۲، ۳/۳ میلیون استرالیایی بین سنین ۱۶ تا ۸۵ سال گزارش داده‌اند که در مقطعی از زندگی خود، افکار و رفتارهای خودکشی داشته‌اند و ۱/۷ میلیون نفر بین ۱۶ تا ۸۵ سال در طول زندگی خود دست به خودآسیب‌رسانی زده‌اند.

در نتیجه، بیشتر استرالیایی‌ها در مقطعی از زندگی خود تحت تأثیر خودکشی، اقدام به آن یا رنج خودکشی خواهند بود.

اما نیازی نیست که روند به این صورت باشد. می‌توان جلوی بسیاری از خودکشی‌ها را گرفت.

راهبرد ملی پیشگیری از خودکشی (راهبرد)، دیدگاهی ملی را توصیف می‌کند که درصدد است تا در وهله‌ی اول از طریق پیشگیری از ظهور رنج خودکشی و اطمینان از دسترسی افراد نیازمند به بهترین پشتیبانی، مرگ‌ها و اقدامات خودکشی را کاهش دهد.

شکل ۱: شاخص‌های اجتماعی و عوامل خطر فردی برای خودکشی و خودآسیب‌رسانی



راهبرد ملی پیشگیری از خودکشی

خلاصه

## چرا افراد خودشان را می‌کشند؟

خودکشی و رنج خودکشی تنها به بیماری‌های روانی محدود نمی‌شوند. رنج خودکشی، واکنش انسانی به دردهای طاقت‌فرساست. عوامل مختلفی می‌توانند در رنج خودکشی نقش داشته باشند. این عوامل می‌توانند شامل کمبود منابعی که افراد به آن‌ها نیاز دارند (همانند پول مسکن و مراقبت‌های بهداشتی)، تجربه‌ی زندگی پراضطراب و یا ناگوار، مشکلات سلامتی همانند بیماری‌های روانی یا استفاده از مواد مخدر و مشروبات الکلی، و ویژگی‌های فردی همانند ژنتیک، شخصیت و یا سن و پیشینه‌ی فرهنگی باشند (شکل ۱). این عوامل می‌توانند با هم ترکیب شوند و احتمال اقدام به خودکشی را افزایش دهند.

این درک از خودکشی با داستان‌های هزاران استرالیایی تأیید می‌شود که تجربه‌ی عملی و جاری از خودکشی دارند و افکار و رفتارهای خودکشی‌شان را به مواجهه با خشونت در اوایل زندگی، آسیب‌های روحی (trauma)، اختلافات یا داغ‌دیدی خانوادگی و همچنین چالش‌های دیگر مرتبط با مواد مخدر و مشروبات الکلی، تبعیض و عوامل اضطراب‌زا در بازه‌ی زمانی نزدیک به اقدام به خودکشی مرتبط می‌دانند.

این همچنین برداشت بومیان و جزیره‌نشینان تنگه‌ی تورس از آرامش روانی را بازتاب می‌کند که تأکید می‌کند آرامش نه تنها با سلامت روانی فرد ارتباط ناگسستنی دارد بلکه با روابط بین مردم، خانواده، خویشاوندان و جامعه‌ی محلی و همچنین با سرزمین، فرهنگ، معنویت اجداد و تأثیرات عوامل تعیین‌کننده‌ی اجتماعی بر مردم و جامعه‌ی محلی نیز مرتبط است.

درک خودکشی به این شیوه به ما نشان می‌دهد که تلاش برای پیشگیری از خودکشی تنها از دیدگاه سلامت روانی احتمالاً ناموفق خواهد بود. اگرچه راهبرد بر جنبه‌هایی از نظام سلامت روانی تأکید می‌کند که به صورت خاص برای بهبود نتایج پیشگیری از خودکشی مهم هستند، اما بر این نکته نیز تأکید دارد که برای این که به درستی موثر واقع شود، تلاش‌های ما باید عوامل اجتماعی-اقتصادی را نیز مورد بررسی قرار دهند.

## چه کسانی بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گیرند؟

هیچ‌کس در استرالیا نسبت به تأثیرات خودکشی در امان نیست، با این حال، برخی از گروه‌ها نرخ بیشتری از خودکشی را تجربه می‌کنند. این گروه‌ها شامل مردان، جوانان، افراد مسن، اعضای جامعه‌ی محلی بومیان و جزیره‌نشینان تنگه‌ی تورس، اعضای جامعه‌ی دگرباش‌ها (LGBTIQ+)، افراد دارای بیماری‌های روانی، افراد معلول، کهنه‌سربازان، پناهندگان، پناهجویان، و کسانی می‌شود که عزیزان خود را به خاطر خودکشی از دست داده‌اند.

مهم است که درک کنیم این موضوع به دلیل آسیب‌پذیری‌های ذاتی در جامعه‌ی محلی نیست، بلکه به خاطر تأثیرات نابرابر عوامل اجتماعی و اقتصادی است. و در حالی که تفاوت‌هایی بین نحوه‌ی تأثیرگذاری مسائل بر جامعه‌ی محلی وجود دارد، اما مضامین مشترکی نیز وجود دارند. این مضامین شامل تجربه‌ی تبعیض، ناامنی اقتصادی، ننگ، نتایج ضعیف سلامتی و دسترسی محدود به پشتیبانی‌هایی است که فرد را قادر می‌کند تا نیازهای خود را برآورده کند.

بنابراین، مهم است که دیدگاه‌های ما برای رسیدگی به میزان نامتناسب خودکشی که برخی از جوامع تجربه می‌کنند، به رویکردهایی تغییر پیدا کند که بر رفع نابرابری‌ها در پیشگیری از بروز رنج خودکشی تمرکز می‌کنند و اطمینان حاصل می‌کنند که پشتیبانی‌ها می‌توانند نسبت به شرایطی که فرد تجربه می‌کند، به خوبی پاسخگو باشند.

## این راهبرد شامل چیست؟

این راهبرد از تازه‌ترین پژوهش‌ها، شواهد و بینش‌های افراد دارای تجربه‌ی عملی یا جاری از خودکشی استفاده می‌کند تا رویکرد جامعه را برای پیشگیری از خودکشی شرح دهد. راهبرد بر اساس کارهایی بنا شده است که در سراسر استرالیا انجام می‌شود، و از توافق‌نامه‌های موجود، گزارش‌ها و کارهای پژوهشی سفارش‌شده استفاده می‌کند. این راهبرد به گونه‌ای طراحی شده است که در کنار راهبرد ملی پیشگیری از خودکشی در میان بومیان و جزیره‌نشینان تنگه‌ی تورس اجرا شود، و توسط گایا دُووی (Gayaa Dhuwi)، (Spirit Proud) نهاد پرافتخار) استرالیا، توسعه یافته است.

این راهبرد در سه حوزه سازماندهی شده است:

**پیشگیری از رنج خودکشی** که اقدامات مورد نیاز برای کاهش احتمال بروز رنج خودکشی را تشریح می‌کند. این شامل بهبود رفاه جوامع محلی و پشتیبانی بیشتر از افرادی است که با عواملی که می‌دانیم به رنج خودکشی منجر می‌شوند، دست و پنجه نرم می‌کنند.

**پشتیبانی از افرادی که افکار و رفتارهای خودکشی دارند و کسانی که از آن‌ها مراقبت می‌کنند** مولفه‌هایی را تشریح می‌کند که برای نظام پشتیبانی موثر مورد نیاز است. برای ارائه‌ی پشتیبانی با کیفیت بالا، این مولفه‌ها باید در هر بخش از نظام پشتیبانی و در سرتاسر کل نظام عمل کنند.

**توانمندسازان حیاتی** همان مولفه‌های ساختاری و اداری هستند که باید برای رسیدن به اهداف پیشگیری و حوزه‌های پشتیبانی حضور داشته باشند

این سه حوزه و اهداف آن‌ها به منظور اجرای مجزا طراحی نشده‌اند؛ بلکه، به شکل یک مجموعه‌ی یکپارچه عمل می‌کنند و هر یک از آن‌ها از اهمیت برابر برخوردار است.

شکل ۲: مدل راهبرد ملی پیشگیری از خودکشی



راهبرد ملی پیشگیری از خودکشی

خلاصه

## پیشگیری

رویکردی جامع به پیشگیری از خودکشی باید اقداماتی فرای پشتیبانی از افرادی را انجام دهد که رنج خودکشی را تجربه می کنند. این رویکرد باید در وهله اول، احتمال تجربه رنج خودکشی را در افراد کاهش دهد.

سطوح بالای رفاه جامعه‌ی محلی می‌تواند اثری حفاظتی در برابر رنج خودکشی داشته باشد. برای ایجاد رفاه جامعه‌ی محلی، سیاست‌ها باید بر اساس حقوق بشر شکل بگیرند و اطمینان حاصل کنند که افراد از زندگی باکیفیتی شامل حس معنا و هدف برخوردار هستند. همچنین باید بر برابری تمرکز کرد تا اطمینان حاصل شود زیان‌هایی که باعث نرخ بالای خودکشی در برخی از جوامع محلی می‌شوند، مورد توجه قرار می‌گیرند.

علاوه بر این، فشارهای روحی مخرب اجتماعی-اقتصادی را باید مورد توجه قرار داد. نشان داده شده است که تجربه‌هایی همچون سوءاستفاده و غفلت در زمان کودکی، آسیب‌های ناشی از مشروبات الکلی و مواد مخدر و خشونت از سمت شریک زندگی صمیمی می‌تواند خطر خودکشی را افزایش دهد. کاهش گسترش این تجربه‌ها و ارائه پشتیبانی به افراد تحت‌تأثیر می‌تواند از رنج خودکشی جلوگیری کند و خطر خودکشی را کاهش دهد.

این راهبرد بر پنج حوزه‌ی مرتبط با رفاه یا خطر افزایش رنج خودکشی تمرکز می‌کند: ایمنی، سلامتی مطلوب، امنیت اقتصادی، انزوای اجتماعی و گذر از تغییرات زندگی.

### ۱. اهداف کلیدی: ایمنی و امنیت

بهبود رفاه از دیدگاه ایمنی و امنیت درصدد است تا جامعه‌ای امن‌تر، باثبات‌تر و برابرتر بسازد و از مواجهه با خطر، تبعیض و سوءاستفاده جلوگیری کند. این شامل حمایت از حقوق بشر در همه‌ی جنبه‌های زندگی و اطمینان از این است که افراد بتوانند روابط بین فردی مثبت و محترمانه‌ای با شریک زندگی صمیمی خود داشته باشند. این همچنین شامل کاهش بروز خشونت، سوءاستفاده، غفلت، نژادپرستی و تبعیض و ارائه‌ی پشتیبانی به افرادی می‌شود که تحت‌تأثیر این تجربیات هستند.

خلاصه‌ای از اقدامات پیشنهادی:

- اطمینان از رویکردی مبتنی بر حقوق بشر به پیشگیری از خشونت، شامل مشارکت با کمیسیون حقوق بشر استرالیا در زمان بازبینی و مشاوره در خصوص اصلاحات.
- توجه به خشونت‌های خانوادگی، خانگی و جنسی و همچنین سوءاستفاده از کودکان و غفلت.
- اطمینان از اینکه خدمات سلامت روانی با آگاهی از آسیب‌های روحی و شیوه‌های امن فرهنگی کار می‌کنند.
- ارائه‌ی خدمات به منظور پشتیبانی از کودکان و جوانانی که تحت‌تأثیر شرایط سخت هستند.
- حفاظت از افراد در برابر تبعیض، نژادپرستی، سوءاستفاده، خشونت، غفلت و استثمار.
- ارائه‌ی پشتیبانی و مشاوره به مدارس جهت پیاده‌سازی برنامه‌های پیشگیری از زورگویی.
- توانمندسازی کارکنان برای مدیریت مخاطره‌های روانی در محل کار.
- گنجاندن پیشگیری از خودکشی در تلاش‌های بهبودی پس از بحران.
- بهبود ایمنی و امنیت افراد معلول.

---

راهبرد ملی پیشگیری از خودکشی

خلاصه

## ۲. اهداف کلیدی: سلامتی مطلوب

افرادی که سلامت جسمانی و روانی مطلوبی دارند بهتر می‌توانند در اشتغال، آموزش و فعالیت‌های اجتماعی شرکت کنند و در برابر خودکشی بهتر محافظت می‌شوند. جوامع محلی سالم‌تر را می‌توان با تجهیز افراد به دانش، مهارت و منابع برای حفظ سلامت جسمانی و روانی، و بهبود دسترسی به مراقبت‌های سلامت جسمانی و روانی بنا کرد.

خلاصه‌ای از اقدامات پیشنهادی:

- بهبود سلامت جسمانی پیش‌گیرانه و ترویج رفتارهای سالم در رابطه با تغذیه، ورزش و استفاده از مواد.
- تداوم گسترش و بهبود خدمات برای افرادی که از بیماری‌های روانی رنج می‌برند، به ویژه افراد دارای بیماری‌های روانی شدید و مستمر.
- بهبود توانمندی خدمات مراقبتی بهداشتی برای شناسایی و پاسخ‌دهی به رنج خودکشی.
- طراحی مشترک رویکردهایی برای ارائه‌ی مراقبت‌های بهداشتی ایمن و فراگیر به دگرباش‌ها
- پیشگیری و کاهش آسیب‌های ناشی از استفاده از مشروبات الکلی و مواد مخدر و همچنین قمار.

## ۳. اهداف کلیدی: امنیت اقتصادی

امنیت اقتصادی افراد را قادر می‌سازد تا کالاهای ضروری خود را خریداری کنند، حس هدفمندی به آن‌ها می‌دهد، مشارکت‌های اجتماعی را افزایش می‌دهد و انتخاب و کنترل را بر جنبه‌های مهم زندگی ممکن می‌سازد. امنیت اقتصادی با بهبود سلامت جسمانی و روانی در ارتباط است.

از طرف دیگر، افرادی که از امنیت اقتصادی به سمت عدم اطمینان مالی انتقال پیدا می‌کنند ممکن است افزایش تقریباً فوری ولی کوتاه‌مدت خطر خودکشی را تجربه کنند. نرخ ملی خودکشی به طور کلی در دوره‌های رکود اقتصادی افزایش پیدا می‌کند، و جوامع محلی فقیرتر نرخ خودکشی بیشتری نسبت به بقیه‌ی بخش‌های جمعیتی تجربه می‌کنند.

بنابراین، بنا کردن و حفظ امنیت اقتصادی جنبه‌ای حیاتی از پیشگیری از خودکشی است. به این مهم می‌توان از طریق اطمینان از دسترسی افراد به اشتغال و آموزش معنادار و پایدار دست پیدا کرد، و همین‌طور ارائه‌ی پشتیبانی‌های اقتصادی به افرادی که با مشکلات مالی دست و پنجه نرم می‌کنند، به نحوی که از رنج تشدید افکار و رفتارهای خودکشی جلوگیری کرد.

خلاصه‌ای از اقدامات پیشنهادی:

- بهبود دسترسی عادلانه به اشتغال امن، معنادار و ایمن در محیط‌های کاری که از نظر روان‌شناختی امن هستند و حفظ شبکه‌ی ایمنی امنیت اجتماعی (شامل بررسی منظم میزان پرداخت‌ها).
- اطمینان از دسترسی عادلانه به آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و عالی
- تقویت سواد مالی
- تقویت ارتباطات بین مشاوره‌های مالی، سلامت روانی و پشتیبانی‌های پیشگیری از خودکشی.
- فراهم کردن دسترسی عادلانه و فراگیر به مسکن امن، ایمن و مقرون به صرفه.
- اطمینان از این که افرادی که بازنشسته می‌شوند، کار خود را رها می‌کنند یا درخواست دسترسی زودهنگام به صندوق بازنشستگی شان را دارند، از پشتیبانی‌های مالی، سلامت جسمانی و سلامت روانی برخوردار می‌شوند.

---

راهبرد ملی پیشگیری از خودکشی

خلاصه

## ۴. اهداف کلیدی: شمول اجتماعی

افراد زمانی شکوفا می‌شوند که احساس کنند بخشی از یک جامعه شده‌اند، با دیگران ارتباط دارند و از حس تعلق برخوردارند. این می‌تواند آسایش ایجاد کند و بروز افکار و رفتارهای خودکشی را کاهش دهد. بنابراین، بخش مهمی از پیشگیری از خودکشی، ساختن جوامع محلی فراگیر و تأییدکننده است. این را می‌توان از طریق ایجاد فرصت مشارکت اجتماعی و فرهنگی، مبارزه با تنهایی، و کاهش تجربه‌هایی همانند نژادپرستی، تبعیض و ننگ رقم زد.

خلاصه‌ی اقدامات پیشنهادی:

- کار با جوامع محلی برای افزایش فرصت‌های برقراری ارتباط فرهنگی و حس تعلق.
- رسیدگی به تنهایی و انزوای اجتماعی به ویژه برای گروه‌هایی که این موارد را به میزان بالاتری تجربه می‌کنند.
- طراحی مشترک برنامه‌های فرهنگی مناسب برای جوامع محلی که ننگ، تبعیض و شرمساری نهادینه‌شده را تجربه می‌کنند.

## ۵. اهداف کلیدی: گذر از تغییرات زندگی

دوره‌های زیادی در زندگی وجود دارد که شامل تغییرات اساسی است؛ برای مثال، اوایل کودکی، گذار به بزرگسالی، از دست دادن شغل، تشکیل خانواده، مواجهه با چالش‌های رابطه، مسائل حقوقی یا سالمند شدن. تحولاتی که در این دوره‌ها تجربه می‌شوند ممکن است به رنج قابل توجهی منجر شوند. محافظت در برابر رنج خودکشی و خودکشی را می‌توان این‌گونه ایجاد کرد که مطمئن شد افراد به صورت پیش کنش‌گرایانه (proactive) از مهارت‌ها و دانش لازم برای گذار از این دوره‌ها برخوردار هستند، و همچنین پشتیبانی‌های لازم برای کمک به آن‌ها در زمان مواجهه با تغییرات دشوار در دسترس است.

خلاصه‌ی اقدامات پیشنهادی:

- بهبود مهارت‌های زندگی و برنامه‌های حمایت از سلامت روانی برای کودکان و جوانان.
- بهبود کیفیت خدمات مراقبت از سالمندان برای افرادی که به ترتیبات زندگی حمایتی انتقال پیدا می‌کنند.
- افزایش دسترسی والدین تازه‌کار به برنامه‌ها.
- ارائه‌ی دسترسی یارانه‌ای به مشاوره برای افرادی که جدایی و طلاق را تجربه می‌کنند.
- ارائه‌ی اطلاعات، معرفی‌نامه و پشتیبانی برای افرادی که در موارد حقوق خانواده و خشونت خانگی دخیل هستند.
- فراهم کردن برنامه‌های سلامت روانی پیش‌کنش‌گر، پیشگیری از خودکشی و پشتیبانی از گذار برای افرادی که در زندان یا محیط‌های بازداشت جوانان به سر می‌برند.
- فراهم کردن دسترسی جهانی به مشاوره و پشتیبانی‌های عملی برای افراد داغ‌دیده.
- اجرای پاسخ دولت به کمیسیون سلطنتی بررسی خودکشی در نیروهای دفاعی کهنه‌سربازان.
- افزایش پشتیبانی از جوانان جامعه‌ی دگرباش و خانواده‌ها، مراقبان و خویشاوندان آن‌ها به منظور تسهیل سلامت روانی مطلوب و روابط حمایتی.

---

راهبرد ملی پیشگیری از خودکشی

خلاصه

## پشتیبانی

زمانی که افراد رنج خودکشی را تجربه می‌کنند، مهم است که پشتیبانی موثر برای آن‌ها و خانواده‌ها و مراقبان و خویشاوندان‌شان در دسترس باشد. این پشتیبانی باید رنج خودکشی را به شکل پاسخی انسانی به دردهای طاقت‌فرسا شناسایی کند. این کار باید دلسوزانه و موثر باشد و در صدد باشد تا نه تنها دلایل درد را بررسی کند، بلکه رفاه را نیز احیا کند.

پشتیبانی‌ها تنها به پاسخ‌های خدمات بهداشتی و روانی رسمی محدود نمی‌شود، بلکه شامل محیط‌های جامعه‌ی محلی و دیگر خدمات نیز می‌شود.

این راهبرد پنج مولفه‌ی اساسی از نظام پشتیبانی را به طور کلی شرح می‌دهد: قابلیت دسترسی، هماهنگی در سطح نظام، رویکردهای کل گرایانه، و افزایش ارتباطات. این مولفه‌ها در هر نوع خدمات فردی و همچنین در سراسر نظام پشتیبانی مورد نیاز هستند.

### ۶. اهداف کلیدی: فرهنگ دلسوزی

نگرش‌ها و رفتارهای مضر به افرادی که درگیر رنج خودکشی هستند می‌تواند مشارکت در پشتیبانی‌ها را محدود کند. تغییر به فرهنگ دلسوزی هم در رسانه از طریق ارائه‌ی خدمات و هم در جامعه‌ی محلی می‌تواند به کسانی که رنج خودکشی را تجربه می‌کنند کمک کند تا با پشتیبانی‌ها در ارتباط باشند. در پیشگیری از خودکشی بسیار حیاتی است که افراد دارای افکار و رفتارهای خودکشی با رویکردهای زیان باری مواجه نشوند که احتمال درخواست پشتیبانی را در آن‌ها کم می‌کند، بلکه باید با آن‌ها با درک و احترام برخورد شود. همچنین، این موضوع را می‌توان در رسانه نیز بازتاب داد؛ رسانه جایی است که باید در آن اقداماتی جهت کاهش نگرش‌های منفی نسبت به سلامت روانی و خودکشی صورت گیرد و از بهترین رهنمون‌ها در زمان گزارش رفتارهای خودکشی استفاده شود.

خلاصه‌ی اقدامات پیشنهادی:

- کاهش ننگ خودکشی در سراسر جامعه‌ی محلی و خدمات پشتیبانی
- کاهش مواجهه‌ی جامعه‌ی محلی با اطلاعاتی که ممکن است خودکشی را در رسانه و یا سکوه‌های آنلاین (online platform) افزایش یا ترویج دهد.
- ارائه‌ی مهارت‌های لازم جهت شناسایی و پشتیبانی از افرادی که رنج خودکشی را تجربه می‌کنند برای افراد کلیدی - یعنی کسانی که در خدمات و جامعه‌ی محلی عمومی فعالیت دارند.
- بنا کردن فرهنگ دلسوزی در خدمات پشتیبانی.

### ۷. اهداف کلیدی: قابلیت دسترسی

اطمینان از این‌که افرادی که افکار و رفتارهای خودکشی را تجربه می‌کنند در اسرع وقت پشتیبانی می‌شوند، مستلزم این است که خدمات به راحتی در دسترس باشند. این بدان معناست که خدمات را بتوان به راحتی پیدا کرد و صرف‌نظر از مکان زندگی فرد، نیازهای آن‌ها یا وضعیت معلولیت و نوع آن در دسترس باشند. خدمات باید مقرون به صرفه باشند و به گونه‌ای ارائه شوند که با در نظر گرفتن شرایط فرهنگی خاص افراد، باورها، هویت، توانایی‌ها و نیازهای مراقبتی آن‌ها متناسب و قابل پذیرش باشد.

خلاصه‌ی اقدامات پیشنهادی:

- اطمینان از این‌که پشتیبانی‌ها با رفع موانع دسترسی، در دسترس و مقرون به صرفه هستند.
- گسترش ظرفیت خدمات متناسب با نیازهای جمعیتی.

---

راهبرد ملی پیشگیری از خودکشی

خلاصه



- استفاده‌ی بهتر از فناوری به منظور بهبود دسترسی، به ویژه برای افرادی که در مکان‌های روستایی، منطقه‌ای و دورافتاده هستند.
- ارائه‌ی پاسخ‌های سریع مشترک به تماس‌های اضطراری (یعنی پلیس/آمبولانس به همراه یک درمانگر بالینی یا همکار پیشگیری از خودکشی در موارد اضطراری حاضر شوند).
- توسعه‌ی خدمات فضای ایمن با بهره‌گیری از بهترین شیوه‌ها به عنوان جایگزینی برای بخش‌های اضطراری.
- فراهم کردن پشتیبانی‌های شخصی‌سازی‌شده برای پیشگیری از خودکشی برای جوامعی که به صورت نامتناسبی تحت‌تأثیر خودکشی قرار گرفته‌اند.

## ۸. اهداف کلیدی: هماهنگی در سطح نظام

زمانی که افراد به خدمات وصل می‌شوند، مهم است که انواع مختلف از خدماتی که به آن‌ها نیاز دارند به صورت موثر و یکپارچه با هم کار کنند تا بهبودی پایدار را ترویج دهند. این به طور خاص برای افرادی که به تازگی اقدام به خودکشی کرده‌اند و برای افرادی که افکار و رفتارهای مزمّن خودکشی را تجربه می‌کنند، بسیار حائز اهمیت است.

خلاصه‌ی اقدامات پیشنهادی:

- ایجاد مسیرهای مراقبتی برای فراهم کردن پشتیبانی‌های یکسان، مبتنی بر شواهد و بهبود نتایج.
- توسعه‌ی خدمات پس از مراقبت به منظور در دسترس بودن برای همه‌ی افرادی که به تازگی به خود آسیب زده‌اند، اقدام به خودکشی کرده‌اند یا بحران خودکشی را تجربه کرده‌اند و مشارکت دادن همکاران پیشگیری از خودکشی در این خدمات.
- بهبود دسترسی به خدمات پس از مراقبت برای کودکان و جوانان و خانواده‌ها، مراقبان و خویشاوندان آن‌ها.
- فراهم آوردن نقش‌های تخصصی هماهنگی مراقبتی برای پشتیبانی از افراد دارای افکار مزمّن خودکشی و افراد دارای افکار خودکشی که نیازهای پیچیده دارند.
- تسهیل اشتراک‌گذاری اطلاعات بالینی در سراسر نظام سلامت – برای مثال، از طریق رفع موانع فناوری.

## ۹. اهداف کلیدی: رویکردهای کل‌گرایانه

پشتیبانی‌ای که افراد دریافت می‌کنند باید بر درک شرایط منحصر به فرد آن‌ها تمرکز کند و صرف‌نظر از این که این عوامل با سلامت جسمانی، بهداشت روانی، استفاده از مواد، عوامل تنش‌زای مالی، حقوقی یا بین‌فردی مرتبط است یا خیر، عوامل زمینه‌ای رنج آن‌ها را مورد بررسی قرار دهد. همچنین، این پشتیبانی‌ها باید فراتر از زمان‌های بحران در دسترس باشند تا رفاه را حفظ و بازیابی کنند.

خلاصه‌ی اقدامات پیشنهادی:

- اطمینان از این که خدمات بحران، شامل بخش‌های اضطراری، خدمات یکسان و موثر ارائه می‌دهند.
- حرکت از ارزیابی سطح خطر خودکشی افراد به سمت ارزیابی نیازهای آن‌ها.
- ایجاد همکاری بین خدمات بهداشتی و غیربهداشتی به منظور برآورده کردن مشترک طیف وسیعی از نیازهای افراد.
- ایجاد پشتیبانی‌های جامعه‌محور برای افرادی که از افکار خودکشی مزمّن رنج می‌برند، خانواده‌ها، مراقبان و خویشاوندان آن‌ها.

---

راهبرد ملی پیشگیری از خودکشی

خلاصه

## ۱۰. اهداف کلیدی: افزایش ارتباطات

پشتیبانی‌های افرادی که افکار و رفتارهای خودکشی را تجربه می‌کنند باید اطمینان حاصل کنند که این افراد قادر هستند از حس ارتباط با افراد دیگر و جامعه‌ی محلی برخوردار باشند. بهبود ارتباطات اجتماعی می‌تواند باعث ایجاد رفاه شود و آن را حفظ کند که این امر می‌تواند از طریق کاهش عوامل خطر، اثری حفاظتی در برابر خودکشی داشته باشد.

خلاصه‌ی اقدامات پیشنهادی:

- کاهش موانع موجود بر سر راه گنجاندن خانواده، مراقبان و خویشاوندان در برنامه‌ریزی مراقبتی.
- ارائه‌ی پشتیبانی به خانواده‌ها، مراقبان، و خویشاوندان از طریق نقش‌های همکاران مراقب و همچنین به وسیله‌ی برنامه‌های پشتیبانی آنلاین و حضوری.
- امتحان رویکردهای تجویزی اجتماعی که افراد را به پشتیبانی‌های غیررسمی وصل می‌کند تا ارتباطات اجتماعی و جامعه‌ی محلی را بهبود بخشد.

## توانمندسازان حیاتی

توانمندسازان حیاتی، مولفه‌های اداری و ساختاری هستند که برای اجرا و حفظ رویکرد پیشگیری از خودکشی که در حوزه‌های پیشگیری و پشتیبانی به طور کلی شرح داده شده‌اند، لازم هستند. هدف از توانمندسازان حیاتی، فعالیت‌های بلندمدتی است که می‌تواند به بهبود مستمر نظام کمک کند.

## ۱۱. توانمندساز حیاتی: حاکمیت بهبود یافته

این راهبرد به این نکته اشاره می‌کند که پیشگیری از خودکشی نه تنها شامل بهداشت روانی و سلامت است بلکه مشکلاتی همچون خشونت خانگی و خانوادگی، سوءاستفاده از کودکان، نژادپرستی و تبعیض، اشتغال، آموزش و امور مالی را نیز دربرمی‌گیرد. به همین خاطر، پیشگیری از خودکشی باید بسیاری از بخش‌های مختلف دولت و همه‌ی سطوح دولت شامل دولت استرالیا، دولت‌های ایالتی و سرزمینی و محلی را دربرگیرد. این در عمل بدان معناست که شفافیت در مورد نقش‌ها و مسئولیت‌های هر سطح از دولت باید تقویت شود، مشارکت‌ها و تصمیم‌گیری‌های مشترک با جوامع محلی بهبود یابد و رویکرد ابتکار عمل‌های مبتنی بر مکان و جامعه‌ی محلی باید تقویت شود تا تلاش‌ها متناسب با نیازهای محلی باشند.

خلاصه‌ی اقدامات پیشنهادی:

- ایجاد رویکرد «پیشگیری از خودکشی در تمام سیاست‌ها» که بتواند تأثیر همه‌ی سیاست‌های جدید را از جنبه‌ی تأثیر بالقوه بر خودکشی مورد بررسی قرار دهد و توانایی پیشگیری از خودکشی را در سیاست‌گذاران تقویت کند.
- بهبود توافق‌نامه‌ها بین همه‌ی بخش‌ها و سطوح دولت برای تقویت شفافیت در مورد نقش‌ها و مسئولیت‌ها و ارتقای همکاری‌ها با رهبری بومیان و جزیره‌نشینان تنگه‌ی تورس.
- بهبود حاکمیت و سازوکارهای تأمین مالی به منظور ممکن ساختن برنامه‌ریزی منطقه‌ای بلندمدت و اجرای فعالیت‌های پیشگیری از خودکشی.

---

راهبرد ملی پیشگیری از خودکشی

خلاصه

## ۱۲. توانمندساز حیاتی: تجربه‌ی عملی نهاده‌شده

افرادی که دارای تجربه‌ی عملی و جاری (خودکشی) هستند از بیشترین آگاهی در مورد آنچه موثر است، آنچه موثر نیست، و کمبودهای موجود در پیشگیری از خودکشی برخوردار هستند. برای این‌که تلاش‌های پیشگیری از خودکشی به خوبی موثر واقع شوند، بسیار حیاتی است که افراد دارای تجربیات عملی یا جاری نقش مهمی در طراحی، ارائه، اداره و ارزیابی فعالیت‌های پیشگیری از خودکشی داشته باشند.

خلاصه‌ی اقدامات پیشنهادی:

- توانمندسازی دولت‌ها برای این‌که بتوانند با افراد دارای تجربه‌ی عملی و جاری خودکشی به شیوه‌های امن و توانمندساز مشارکت کنند و تصمیم‌گیری را به صورت معناداری هدایت کنند.
- ایجاد رویکردهای عادلانه و فراگیر که امکان مشارکت طیف وسیعی از افراد دارای تجربه خودکشی عملی و جاری را در برنامه‌ها فراهم می‌کند.
- نهاده‌ی نقش‌ها و نهاده‌های تجربه‌ی عملی و جاری در ساختارهای تصمیم‌گیری مرتبط و نظارت بر تأثیر این تجربیات.

## ۱۳. توانمندساز حیاتی: شواهد در دسترس و ترجمه‌شده

شواهد و ارزیابی‌های مستحکم زیربنای رویکردی موثر به پیشگیری از خودکشی است. این امر نیازمند رویکردی هماهنگ به جمع‌آوری داده‌ها و پژوهش، تبدیل شواهد به رویه‌ی کار با همکاری افراد دارای تجربیات عملی و جاری از خودکشی، و پای‌بندی به ارزیابی‌هایی با کیفیت بالاست تا از آنچه که می‌دانیم موثر واقع می‌شود اطمینان حاصل کنیم.

خلاصه‌ی اقدامات پیشنهادی:

- بهبود هماهنگی و به اشتراک‌گذاری داده‌های مرتبط با خودکشی.
- جمع‌آوری داده‌ها به منظور رفع شکاف‌های موجود به ویژه در مورد عواملی که به صورت شناخته‌شده به خودکشی کمک می‌کنند و تقویت دیده شدن گروه‌هایی که به صورت نامتناسبی تحت تأثیر خودکشی هستند.
- بهبود پژوهش‌های پیشگیری از خودکشی.
- تقویت ارزیابی فعالیت‌هایی که توسط دولت تأمین مالی می‌شوند.
- توسعه و اجرای چهارچوب ملی نتایج پیشگیری از خودکشی.
- توانمندسازی سازمان‌های دولتی، در وهله‌ی اول شبکه‌های بهداشت و شبکه‌های بیمارستان‌های محلی برای تبدیل پژوهش به شیوه‌ی کار.

## ۱۴. توانمندساز حیاتی: نیروی کار توانمند و یکپارچه

اساسی‌ترین نیاز در پیشگیری موثر از خودکشی داشتن یک نیروی کار پیشگیری از خودکشی قوی، توانمند و کاملاً حمایت شده است. این راهبرد «نیروی کار پیشگیری از خودکشی» را هر کسی در نظر می‌گیرد که در ارائه‌ی پاسخ‌های دلسوزانه و موثر به افراد دارای رنج خودکشی دخیل است، و همین‌طور کسانی که تحت تأثیر نابرابری‌هایی هستند که به رنج خودکشی منجر می‌شود. تمامی بخش‌های این چهارچوب

---

راهبرد ملی پیشگیری از خودکشی

خلاصه

باید توانمند شوند تا نقش خود را در پیشگیری از خودکشی درک کنند، توانایی انجام نقش خود را داشته باشند و به اندازه‌ی کافی مورد حمایت قرار بگیرند تا بتوانند به صورت موثر و دلسوزانه به شیوه‌ای پایدار عمل کنند.

خلاصه‌ی اقدامات پیشنهادی:

- توسعه‌ی راهبرد ملی نیروی کار پیشگیری از خودکشی برای هدایت رویکردی هماهنگ برای برنامه‌ریزی و توسعه‌ی نیروی کار.
- تجهیز بیشتر پزشکان عمومی به منظور ارائه‌ی مرقت‌های هماهنگ برای افرادی که از افکار و رفتارهای خودکشی رنج می‌برند.
- ایجاد رویکردی منسجم برای جذب، آموزش و نگهداشت نیروی کار همتای پیشگیری از خودکشی.
- توسعه‌ی راهنمایی‌های پایه در مورد توانمندی‌های اصلی مورد نیاز در بخش‌های مختلف نیروی کار پیشگیری از خودکشی.

## چه اقدامات دیگری باید انجام شود؟

این راهبرد به منظور اجرا در دوره‌ای ۱۰ ساله با دو مرحله‌ی پیاده‌سازی ۵ ساله طراحی شده است که باید مورد نظارت و گزارش‌دهی قرار بگیرد. دو مرحله‌ی اجرایی امکان‌بازبینی و سازگاری در راستای پیشرفت و شواهد جدید را فراهم می‌کنند.

شکل ۳: گزارش اجرا و پیشرفت راهبرد پیشگیری از خودکشی (ترجمه‌شده)



در واقع، این راهبرد از دولت‌ها، سازمان، خدمات و همه‌ی اعضای جامعه‌ی محلی می‌خواهد نقش خود را در پیشگیری از خودکشی بشناسند و برای دستیابی به تغییر همکاری کنند. هیچ کاری مهم‌تر از این وجود ندارد.

## منابع پشتیبانی

اگر شما یا یکی از آشناپان‌تان رنجی را تجربه می‌کند، لطفاً درخواست کمک کنید. پشتیبانی همیشه دردسترس است. برخی از گزینه‌ها برای کسب اطلاعات آنلاین و تلفنی و پشتیبانی در زیر ذکر شده است.

راهبرد ملی پیشگیری از خودکشی

خلاصه

<b>Lifeline</b> ☎ 13 11 14 📍 <a href="http://lifeline.org.au">lifeline.org.au</a>	<b>ReachOut</b> 📍 <a href="http://au.reachout.com">au.reachout.com</a>	<b>headspace</b> ☎ 1800 650 890 📍 <a href="http://headspace.org.au">headspace.org.au</a>
<b>Suicide Call Back Service</b> ☎ 1300 659 467 📍 <a href="http://suicidecallbackservice.org.au">suicidecallbackservice.org.au</a>	<b>QLife</b> ☎ 1800 184 527 📍 <a href="http://qlife.org.au">qlife.org.au</a>	<b>Open Arms</b> ☎ 1800 011 046 📍 <a href="http://openarms.gov.au">openarms.gov.au</a>
<b>Defence Member and Family Helpline</b> ☎ 1800 624 608	<b>Kids Helpline</b> ☎ 1800 551 800 📍 <a href="http://kidshelpline.com.au">kidshelpline.com.au</a>	<b>13YARN</b> ☎ 13 YARN (13 92 76) 📍 <a href="http://healthinonet.ecu.edu.au">healthinonet.ecu.edu.au</a>
<b>MensLine Australia</b> ☎ 1300 789 978 📍 <a href="http://mensline.org.au">mensline.org.au</a>	<b>Head to Health</b> 📍 <a href="http://headtohealth.gov.au">headtohealth.gov.au</a>	<b>Beyond Blue</b> ☎ 1300 224 636 📍 <a href="http://beyondblue.org.au">beyondblue.org.au</a>