

مروری بر اهمیت حمایت اجتماعی در پیشگیری از خودکشی

خودکشی یک مشکل بهداشت عمومی جدی در جامعه امروز است که متأسفانه در جوامع امروزی شیوع بالایی پیدا کرده است. هر 40 ثانیه یک نفر در جهان بر اثر خودکشی جان خود را از دست می‌دهد. در حالی که تعداد تخمینی موارد خودکشی در سراسر جهان بیش از 800000 در سال است، این ارقام دامنه کامل این مشکل را نشان نمی‌دهد. بیشتر موارد رفتار خودکشی پنهان می‌ماند، این یک معضل فردی-اجتماعی است که بسیار شبیه به کوه یخی است که در زیر سطح آب فرو رفته باشد. به ازای هر مرگ ناشی از خودکشی، تقریباً 10 تا 40 اقدام به خودکشی وجود دارد. علاوه بر این، تعداد قابل توجهی از مردم افکار خودکشی دارند اما برای رسیدگی به مشکلات خود از متخصصان مراقبت‌های بهداشتی کمک نمی‌گیرند.

خودکشی یک مشکل جهانی است که افراد را در تمام گروه‌های سنی تحت تاثیر قرار می‌دهد. این دومین عامل مرگ و میر در بین جوانان 15 تا 29 ساله است و احتمال آن در افراد بالای 70 سال بیشتر از سایر گروه‌های سنی در هر دو جنس است. خودکشی به مرگ زودرس می‌انجامد و تأثیرات قابل توجهی بر زندگی فردی و کل جامعه دارد. آمارها نشان می‌دهند که تعداد مرگ و میرهای ناشی از خودکشی بسیار بیشتر از تعداد مرگ‌های ناشی از جنگ است و به ازای هر مرگ ناشی از جنگ، پنج مورد مرگ ناشی از خودکشی وجود دارد.

خودکشی یک پدیده چندوجهی بوده که تحت تأثیر عوامل مختلف روانی، اجتماعی، رفتاری و بین فردی قرار دارد. اگرچه فشار روانی¹ به عنوان یک عامل خطر رایج شناخته شده است، اما تحقیقات نشان می‌دهد که فقدان ارتباط اجتماعی دلیل مهمتری است. بنابراین حمایت اجتماعی به عنوان یک عامل حیاتی ظاهر می‌شود که می‌تواند تاب آوری را تقویت کند. چندین مطالعه به طور مداوم ارتباط معکوس بین حمایت اجتماعی و خودکشی را نشان داده‌اند. مک کلای و همکاران در یک مطالعه مقطعی نقش میانجی همزمان حمایت اجتماعی خانواده و حمایت اجتماعی همسالان را بر ارتباط بین افشای اقدام به خودکشی و عوامل خطر خودکشی را در 149 دانشجوی مقطع کارشناسی با سابقه یک یا چند اقدام به خودکشی مورد بررسی قرار دادند. نتایج مطالعه آنها نشان داد که حمایت اجتماعی خانواده و همچنین حمایت اجتماعی همسالان به طور همزمان رابطه بین خودکشی و افسردگی را میانجی می‌کنند. همچنین Gill و همکاران نیز در بررسی 480 دانشجوی استرالیایی گزارش کرده‌اند که فشار روانی یک پیش‌بینی کننده قوی افکار خودکشی است که حمایت اجتماعی و خانوادگی نقش مهمی در کاهش آن دارد. به طور کلی، این یافته‌ها اهمیت ارتباط و حمایت اجتماعی را در خودکشی تایید می‌کنند.

یکی از جنبه‌های مهم حمایت اجتماعی، حمایت عاطفی ارائه شده توسط شبکه‌های حمایتی مانند خانواده‌ها است که می‌تواند احساس تنهایی و ناامیدی را که اغلب با افکار خودکشی همراه است کاهش دهد. حمایت اجتماعی حس تعلق و ارتباط را تقویت می‌کند و نیاز اساسی انسان به تعامل اجتماعی را برطرف می‌کند. هنگامی که افراد دارای ارتباط نزدیک و صمیمانه با دیگران هستند،

¹ Distress

احساس تعلق دارند و کمتر احساس انزوا و بیگانگی خواهند کرد. شبکه‌های حمایت اجتماعی توصیه‌های عملی، راهنمایی و راهبردهای مقابله‌ای را ارائه می‌دهند و افراد را با ابزارهای موثر برای مدیریت عوامل استرس‌زا و هدایت موقعیت‌های چالش برانگیز مجهز می‌کنند. با به اشتراک گذاشتن تجربیات و تکنیک‌های حل مسئله، حمایت اجتماعی توانایی افراد را برای مقابله با ناملایمات افزایش می‌دهد و احتمال افکار یا رفتارهای خودکشی را کاهش می‌دهد. حمایت اجتماعی به عنوان یک محافظ در برابر استرس عمل می‌کند و انعطاف‌پذیری و عزت نفس را افزایش می‌دهد. با توجه به این مکانیسم‌ها، مداخلات با هدف تقویت حمایت اجتماعی می‌تواند تأثیر عمیقی بر کاهش افکار و پیشگیری رفتارهای خودکشی گرایانه داشته باشد. به هر حال درویشی و همکاران در یک مطالعه فراتحلیلی گزارش کرده‌اند که حمایت اجتماعی بالا به طور قابل توجهی خطر افکار خودکشی، برنامه ریزی برای خودکشی، اقدام به خودکشی و مرگ ناشی از خودکشی را کاهش می‌دهد. به هر حال باید اشاره کرد که نتایج در برخی مطالعات به گونه‌ای است که نشان می‌دهد در رابطه بین حمایت اجتماعی و رفتارهای خودکشی گرایانه ممکن است عوامل اثرگذار دیگری نیز نقش داشته باشند.

جمع بندی

به طور کلی، اگر چه نتایج نشان‌دهنده ارتباط بین حمایت اجتماعی و کاهش خطر رفتارهای خودکشی گرایانه است، تحقیقات بیشتری از جمله مطالعات آینده‌نگر و آزمایش‌های مداخله‌ای برای تعیین رابطه علی و درک بهتر مکانیسم‌های موثر مورد نیاز است. سیاست‌گذاران می‌توانند از این شواهد برای اطلاع‌رسانی در طراحی و اجرای برنامه‌های پیشگیری مبتنی بر جامعه استفاده کنند که بر اهمیت حمایت اجتماعی در تلاش‌های پیشگیری از خودکشی تأکید دارد. علاوه بر این، ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی، از جمله روانشناسان و روانپزشکان، می‌توانند مداخلاتی را که ارتباط اجتماعی و حمایت را ارتقا می‌دهد، در برنامه‌های درمانی خود برای بیمارانی که در معرض خطر خودکشی قرار دارند، بگنجانند.

منابع

1. McClay MM, Brausch AM, O'Connor SS. Social support mediates the association between disclosure of suicide attempt and depression, perceived burdensomeness, and thwarted belongingness. *Suicide Life Threat Behav.* 2020;50(4):884-98.
2. Hu FH, Jia YJ, Zhao DY, Fu XL, Zhang WQ, Tang W, Hu SQ, Wu H, Ge MW, Du W, Shen WQ, Chen HL. Gender differences in suicide among patients with bipolar disorder: A systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord.* 2023; 339:601-614.
3. Darvishi N, Farhadi M, Poorolajal J. The role of social support in preventing suicidal ideations and behaviors: a systematic review and meta-analysis. *J Res Health Sci.* 2024; 24(2): e00609.

✚ نویسنده: فاطمه صادقی، کارشناس اداره مشاوره مبتنی بر سبک زندگی اسلامی-ایرانی دانشگاه

علوم پزشکی کردستان