

*عوامل/ فاکتورهای محافظ

- حمایت فرهنگی/مذهبی
- حمایت اجتماعی/ انجمنی
- ارتباط خانوادگی
- دسترسی به خدمات مراقبت بهداشت روحی و جسمی
- دسترسی محدود به ابزار آلات کشنده

شما به این طرق می توانید به این افراد کمک کنید*

- با گوش دادن و جدی گرفتن حرف هایشان
- تنها نگذاشتن فرد
- از افراد حرفه ای کمک بطلبید
- پیگیری کردن درمان
- تماس با سرویس های اورژانس در زمان بروز بحران

پیشگیری از خودکشی

"پیشگیری به معنای کاهش فاکتورهای خطر و ترویج فاکتورهای محافظتی جهت تغییر شرایط اساسی است که منجر به خودکشی می شود." 3

*فاکتور ها/عوامل خطر

- سابقه خودکشی در خانواده

- افسردگی شدید

- سوء مصرف الکل یا مواد مخدر

- بیماری های جسمی، دردهای غیر قابل کنترل یا اختلالات کارکردی

- انزوا و تنهایی اجتماعی

- مرگ افراد مورد علاقه

- تغییرات اساسی در نقش های اجتماعی

- دسترسی به سلاح ها یا مواد کشنده



افسردگی بخشی از پیری نیست خودکشی قابل پیشگیری است

* علائم هشدار دهنده

- تمایل به پایان دادن به زندگی
- صحبت از مرگ و مردن
- خداحافظی با دوستان و خانواده
- اهداء دارایی های ارزشمند
- عصبانیت و بی قراری بی دلیل
- داشتن ابزار های بسیار مهلک و کشنده
- افزایش یافتن سوء مصرف الکل و مواد مخدر
- تغییرات اساسی/ شدید خلق و خو



منبع: بنیاد پیشگیری از خودکشی آمریکا



روزانه حدود 15 فرد مسن
در ایالات متحده خود کشی
می کنند(1)

اکنون زمان کمک کردن است...

در لس آنجلس،

و در سال 2007 خودکشی میان مردان بزرگسال 4.7 برابر بیشتر از زنان بزرگسال رخ داد.

از سال 2000 تا 2006، 25% خودکشی هایی که به مرگ منجر شده بود در بین افراد مسن رخ داده است.

در سال 2008، تعداد افراد مسنی که به دلیل اقدام به خودکشی در بیمارستان بستری شده بودند در مقایسه با سال 2000، 32 درصد افزایش یافته بود.(2)

"یکی از دلایل اصلی که منجر به خودکشی افراد مسن می شود افسردگی شدیدی است که اغلب درمان نشده است."

تحقیقات نشان می دهد که افسردگی حتی در میان افراد مسنی که بیماریهای مزمن دارند که منجر به درد یا ناتوانی فیزیکی می شود نیز قابل درمان است.

سوء مصرف الکل و مواد مخدر باعث افزایش فاکتورهای خطر و خودکشی در افراد مسن می شود. این اختلال ها نیز قابل درمان می باشند.(3)

منبع:

1.مراکز کنترل و پیشگیری بیماری

2.بپارتمان سلامت عمومی لس آنجلس

3."به یک اجتماع نیاز است" SAMHSA (2008)

hope
wellness

اگر مایلید بیشتر در مورد خدمات ما بدانید با تیم ما در اداره کل برنامه های افراد مسن که در زیر آمده تماس حاصل فرمائید:

PARTNERS IN SUICIDE PREVENTION

Los Angeles County
Department of Mental Health
Older Adult System of Care Bureau

یاری در پیشگیری از خودکشی
شهرستان لس آنجلس
اداره بهداشت روان شهرستان لس آنجلس
دفتر مدیریت برنامه سالمندان

550 S. Vermont Ave., 6th Floor
Los Angeles, CA 90020

Aileen Montoya
amontoya@dmh.lacounty.gov
(213) 738-2303

Mireya Segura
msegura@dmh.lacounty.gov
(213) 738-2304



اگر در وضعیت بحرانی قرار دارید و هم اکنون نیازمند کمک و یاری هستید، با شماره تلفن رایگان زیر جهت دستیابی به کمک شبانه روزی و بدون تعطیلی تماس بگیرید:

1-800-854-7771



Sachi A. Hamai,
Chief Executive Officer
Los Angeles County

Los Angeles County Board of Supervisors
Hilda L. Solis, First District
Mark Ridley-Thomas, Second District
Sheila Kuehl, Third District
Janice Hahn, Fourth District
Kathryn Barger, Fifth District

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D., Director
Los Angeles County
Department of Mental Health
550 South Vermont, 12th Floor
Los Angeles, CA 90020

Phone: 213-738-4601
Fax: 213-386-1297



<http://dmh.lacounty.gov>

یاری در پیشگیری از خودکشی
افراد مسن



WELLNESS RECOVERY RESILIENCE

برنامه سرمایه گذاری شده توسط قانون
خدمات سلامت روان