

آنچه باید درباره فردی که نگرانش هستید، بدانید:

خودکشی قابل پیشگیری است...

- حرف زدن درباره خودکشی باعث افزایش احتمال وقوع آن نمی شود.
- پرسیدن از افکار خودکشی در بیمار افسرده معمولاً نگرانی و اضطراب فرد را کم می کند و همدلی و تلاش برای درک احساسی که فرد دارد نیز می تواند تا حدی به او احساس آرامش بدهد.

چه کسانی در معرض خطر اقدام به خودکشی هستند؟

- افرادی که سابقه اقدام به خودکشی داشته اند
- مبتلایان به افسردگی و مبتلایان به سوء مصرف مواد مخدر، الکل، اسکیزوفرنی، دمانس، دلیریوم و برخی اختلالات شخصیت
- افرادی که دچار بحران عاطفی شده متعاقب شکست عاطفی، مرگ اند، مثلاً همسر، طلاق یا ورشکستگی

- افرادی که از درد یا بیماری مزمن رنج می برند.
- افرادی که در معرض جنگ، خشونت، تصادفات رانندگی، سوء استفاده جنسی و تبعیض اجتماعی قرار داشته اند
- افراد منزوی که معمولاً از حضور در اجتماع پرهیز می کنند.

آنچه شما باید برای کسی که نگرانش هستید، انجام بدهید

- زمان و مکان مناسبی برای گفت و گو با فردی که نگرانش هستید در نظر بگیرید.
- به او بگویید در این زمان و مکان قصدتان فقط شنیدن حرف ها و احساسات اوست.
- او را تشویق کنید به پزشک مراجعه کند.
- به او اطمینان خاطر دهید که در هر صورت او را همراهی خواهید کرد.
- اگر فکر می کنید که او در معرض خطر فوری یا شدید اقدام به خودکشی است، به هیچ وجه تنهائش نگذارید. با اورژانس تماس بگیرید و یا خودتان او را نزد پزشک ببرید و به اعضای خانواده اش حتماً اطلاع دهید.

- اگر فردی که نگرانش هستید، با شما زندگی می کند، تا زمانی که خطر رفع نشده است، ابزارهای خودکشی مانند داروها، سموم و اشیای برنده را از دسترس او خارج کنید، کامل مراقب او باشید و رفتارهای او را زیر نظر داشته باشید.

علائم هشدار در خصوص افکار خودکشی در بیمار

- تهدید به کشتن دیگران
- گفتن جمله هایی مانند اینکه: هیچ کس از مرگ من ناراحت نمی شود.
- جستجو درباره انواع روش های خودکشی، مانند: داروها، سموم، آفت کش ها و... این جستجو ممکن است از طریق موتورهای جستجوگر اینترنتی صورت پذیرد.
- خداحافظی با دوستان نزدیک و اعضای خانواده.
- بخشیدن دارایی های ارزشمند
- اضطراب و بیقراری شدید
- خشم یا کینه جویی و حس انتقام زیاد و کنترل نشده



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



آنچه باید درباره خودکشی بدانید

ویژه آموزش به بیمار

تهیه کننده

افسون توفیق - کارشناس ارشد پرستاری

تایید کننده

زهره کشاورز - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

منابع

راهنمای آموزشی روانشناختی برای اختلال
افسردگی - تالیف دکتر طهمینه فتحعلی لواسانی

۲۰۲۱

تابستان ۱۴۰۴

EDU-PT-291/A



- در صورت تجویز دارو توسط پزشک مسئولیت دادن دارو با کسی باشد که بیمار با او ارتباط خوبی دارد.
- اگر افکار خودکشی شما جدی و پایدار است، قبل از هر کاری با پزشک، روانشناس، صدای مشاور (۱۴۸۰) و یا اورژانس اجتماعی (۱۲۳) تماس بگیرید. آنها آماده پاسخگویی به شما هستند.



- صحبت از احساسات نا امیدانه یا نداشتن منطق برای زندگی کردن
- صحبت از سر بار بودن برای دیگری
- افزایش مصرف الکل یا سایر مواد مخدر
- کم خوابیدن یا زیاد خوابیدن / کناره گیری یا احساسات انزوا

یادتان باشد

- اگر فردی را می شناسید که افکار خودکشی دارد، با او صحبت کنید.
 - حرفش را بدون قضاوت بشنوید، از او حمایت کنید و سعی کنید او را قانع کنید که به پزشک مراجعه کند.
 - از نصیحت و سرزنش کردن فرد اقدام کننده بپرهیزید . با توجه به وضعیت فرد اقدام کننده به خودکشی، جملاتی از قبیل اینکه "خوشی زیر دلت زده، مگه تو زندگی چی کم داشتی، به بچه هات، به خانواده ات فکر کردی؟ مگه شوهر قحطیه، انشاءالله سال بعد قبول می شی، خدا تو آتش جهنم می سوزونتت، خدا عذابت خواهد داد و ..."
- بکار نبرید.