



باسمه تعالی



## آنچه مراقبین بیماران روان پزشکی در مورد خودکشی باید بدانند

تهیه کننده: مهدی کارگر

دکترای تخصصی آموزش و ارتقاء سلامت

با نظارت معاون آموزش بیمارستان

استادیار بخش روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

آدرس: شیراز - چهار راه حافظیه - خیابان حافظ - جنب بوستان

سیزده آبان - بیمارستان ابن سینا

تلفن گویا: 4-07132289601

سایت: <http://ebnesina.sums.ac.ir/>

سالانه بیش از 700 هزار نفر جان خود را در اثر خودکشی از دست می دهند. با توجه به هدف تعیین شده در برنامه پایدار سازمان ملل برای کاهش خودکشی به یک سوم، میزان فعلی تا سال 2030 مقرر شده است تا سال 2023 این میزان 15 درصد تقلیل یابد.

تحقیقات نشان داده اند که بسیاری از افراد که در اثر خودکشی فوت شده اند قبل از ارتکاب به این عمل با یک پرسنل درمانی تماس داشته اند. این امر نشان می دهد این پرسنل نقش مهمی در شناسایی، ارزیابی و حمایت از افرادی داشتند که اقدام به خودکشی نمودند.

### نشانه های مرتبط با خودکشی:

- صحبت کردن در مورد افکار و احساسات مرتبط با دلایل فرد برای پایان دادن به زندگی خود یا سخن گفتن از ناامیدی یا نداشتن دلیلی برای ادامه زندگی.

صحبت کردن در مورد تنهایی، دوری از دیگران و انزوای اجتماعی یا تجربه دردهای غیر قابل تحمل  
- بیقراری، خشونت و داشتن مشکل در برقراری ارتباط با دیگران  
- تغییر الگوی غذا خوردن و خواب فرد  
- نشانه های خودزنی یا خود آزاری  
- ترتیب دادن اموری برای پایان زندگی مانند نوشتن نامه یا وصیت نامه  
- فقدان وجود افراد حمایت گر در خانواده و محیط زندگی فرد



- عواملی که فرد را مستعد خودکشی میکنند:  
تلاش های قبلی برای خودکشی، افسردگی یا مصرف الکل یا داشتن مشکلات مرتبط با مصرف مواد  
علایم ناشی از بروز اختلالات خلقی یا فشارهای هیجانی، داشتن تجارب دردناک مانند آزارهای جنسی، تبعیض و از دست دادن عزیزان، بیکاری و مشکلات مالی  
ما چه می توانیم انجام دهیم:

- 1- اختصاص دادن زمان کافی برای فرد در یک محیط خصوصی همراه با نشان دادن توجه و تلاش برای برقراری یک ارتباط درمانی مثبت
- 2- اتخاذ رویکرد تدریجی برای صحبت کردن با فرد در مورد خودکشی. اگرچه صحبت کردن در مورد خودکشی لزوماً به انجام آن منجر نمی شود ولی این رویکرد تدریجی می تواند اضطراب فرد را کاهش دهد و به او این احساس را منتقل کند که درک می شود.

3- اگر از داشتن فکر خودکشی در فرد اطمینان حاصل شد آن گاه می توان در مورد داشتن برنامه ای از سوی وی برای اقدام به خودکشی اقدام نمود.

4- در صورتی که فرد دارای افکار خودکشی است ولی برنامه ای برای انجام آن ندارد اقدامات زیر را می توان انجام داد:

(الف) حمایت عاطفی از وی باید به عمل آورد و او را به صحبت کردن در مورد احساسات مرتبط با خودکشی ترغیب نمود. باید تلاش کرد او را تشویق نمود تا در مورد چگونگی حل مشکلاتش حرف بزند و بگوید چگونه می خواهد برای زنده ماندنش تلاش کند.

(ب) فرد مذکور به یک متخصص ارجاع شود و پس از برقراری ارتباط اولیه با فرد متخصص برای ملاقات های بعدی نیز با هماهنگی قرار گذاشته شود.

(ج) حمایت روانی-اجتماعی با برقراری ارتباط با خانواده اش و دوستان و آشنایانش فراهم شود. در

عین حال در صورت وجود اورژانس های خودکشی آنلاین یا تلفنی به او اطلاعاتی داده شود.

اگر فرد برنامه مشخصی با تعیین نوع و وسیله اقدام به خودکشی دارد باید در کنار وی باقی ماند و تلاش کرد این وسایل از دسترس وی دور نگه داشته شوند. سپس با یک متخصص تماس گرفته شده و از یکی از اعضای خانواده یا آشنایان وی خواسته شود در کنار وی باقی بمانند.

**Reference:** World Health Organization, *Suicide Domain*, 2019.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	خودکشی
تهیه کننده	مهدی کارگر
سمت	دکترای تخصصی آموزش و ارتقاء سلامت
تأیید کننده	دکتر ابراهیم مقیمی
تاریخ تهیه	شهریور 1401