



باسمه تعالی



## پیشگیری از خودکشی

تهیه کننده: دکتر داوود حدادی

دستیار روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

با نظارت دکتر امیربذر افشان

استادیار بخش روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

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

سیزده آبان - بیمارستان ابن سینا

تلفن گویا: ۴-۰۷۱۳۲۲۸۹۶۰۱

سایت: <http://ebnesina.sums.ac.ir/>

## 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.
- همدلی و تلاش برای درک احساسی که فرد افسرده 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 و الکل
- افرادی که دچار بحران عاطفی شده اند و دچار شکست عاطفی، مرگ همسر، طلاق یا ورشکستگی گشته اند.
- 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 دهید:

- زمان و مکان مناسبی برای گفت و گو با فردی که نگرانش هستید در نظر بگیرید.
- او را تشویق کنید به پزشک مراجعه کند. به او پیشنهاد دهید که در صورتی که او بخواهد شما نیز در مراجعه به پزشک او را همراهی خواهید کرد.
- اگر فکر می کنید که او در معرض خطر فوری یا شدید اقدام به خودکشی است، به هیچ وجه تنهانش نگذارید. با اورژانس تماس بگیرید و یا خودتان او را نزد پزشک ببرید، به اعضای خانواده اش حتماً اطلاع دهید و رفتارهای او را زیر نظر داشته باشید.

## علایم هشدار در خصوص افکار خودکشی در بیمار:

- تهدید به کشتن دیگران
- گفتن جمله هایی مانند این که هیچ کس از مرگ من ناراحت نمی شود.
- جستجو درباره انواع روش های خودکشی مانند داروهای 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
- تنظیم وصیت نامه



## یادتان باشد:

- اگر فردی را می شناسید که افکار خودکشی دارد، با او صحبت کنید.
- به او بگویید قصدتان فقط شنیدن حرف ها و احساسات اوست.
- حرفش را بدون قضاوت بشنوید، از او حمایت کنید و سعی کنید او را قانع کنید که به پزشک مراجعه کند.
- اگر فردی که نگرانش هستید، با شما زندگی می کند، تا زمانی که خطر رفع نشده است، ابزارهای خودکشی مانند داروهای سموم و اشیای برنده را از دسترس او خارج کنید و کاملاً مراقب او باشید

## - چه کسانی بیشتر ممکن است اقدام به خودکشی کنند:

کسانی که قبلاً سابقه انجام خودکشی داشته اند، شانس بیشتری برای تکرار آن دارند.

کسانی که عضوی از اعضای خانواده هشان قبلاً سابقه اقدام به خودکشی را داشته اند بیشتر احتمال اقدام به آن را دارند.

ابتلا به مشکلاتی نظیر اعتیاد به مواد مخدر و الکل شانس انجام خودکشی را افزایش می دهد.

داشتن وضعیت اقتصادی و اجتماعی پایین تر شانس اقدام به خودکشی را بیشتر می کند.

با این حال نمی توان گفت که کسانی که دارای شرایط فوق هستند حتماً نسبت به بقیه افراد شانس معنی دار بیشتری برای اقدام به خودکشی دارند. اما اطلاع داشتن از این نکات می تواند از وقوع خودکشی و پیگیری درمان کمک کننده باشد.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	پیشگیری از خودکشی
تهیه کننده	داوود حدادی
سمت	دستیار روانپزشکی
تأیید کننده	دکتر امیر بذرافشان
تاریخ تهیه	دی ماه ۱۴۰۰