

پیشگیری از خودکشی

شناسنامه بروشور

عنوان	پیشگیری از خودکشی
تهیه کننده	دکتر داوود حدادی دستیار روانپزشکی
تاییدکننده	دکتر امیر بذرافشان
تاریخ بازنگری	تیرماه 1403
ناظر کیفی	
دکتر مقیمی	معاون آموزشی
خانم مقصودی	سوپروایزور آموزشی
کدمدرک	EB-EP-7/3/51

خودکشی:

آنچه باید درباره فردی که از نظر خودکشی، 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

بدهید:

- 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 بدهید 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 تنهائش 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.

علائم 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 داروها، سموم، آفت کش ها ...
- 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 داروها، سموم و اشیای برنده را از دسترس او خارج کنید و کاملاً مراقب او باشید.

10 باور اشتباه در مورد خودکشی

باور 1: افرادی که درباره ی خودکشی صحبت می کنند در واقع به توجه نیاز دارن و به خود آسیب نخواهند زد. xxx

باور 2: خودکشی رفتاری تکانشی است که بدون هشدار اتفاق می افتد. xxx ممکن است خودکشی رفتاری تکانشی به نظر برسد اما احتمالاً فرد مدتی به این کار فکر کرده است. بسیاری از افراد که افکار شدید خودکشی دارند انواع پیام های کلامی و رفتاری را درباره قصد آسیب رساندن به خود به دیگران می رسانند.

باور 3: کسانی که قصد خودکشی دارند واقعا می خواهند بمیرند. xxx بیشتر افرادی که می خواهند خودکشی کنند افکار خود را حداقل با یک نفر دیگر در میان می گذارند و یا با خطوط تلفنی بحران یا پزشک تماس می گیرند که این کار نشانه تردید آنهاست.

باور 4: فردی را که بدنبال اقدام به خودکشی زنده مانده است دیگر خطری تهدید نمی کند. xxx در حقیقت، یکی از خطرناک ترین زمان ها، زمان پس از بحران یا زمانی است که فرد پس از اقدام در بیمارستان بستری است در هفته اول پس از ترخیص بیمار بسیار آسیب پذیر بوده و احتمال آسیب به خود زیاد است.

باور 5: خودکشی همیشه علت وراثتی دارد. xxx سابقه خانوادگی خودکشی تنها یکی از عوامل اقدام به خودکشی است و خودکشی می تواند عوامل متعددی داشته باشد.

باور 6: تمام افرادی که اقدام به خودکشی می کنند مبتلا به بیماری روانی هستند. xxx رفتار خودکشی علاوه بر افسردگی، سوءمصرف مواد، اسکیزوفرنیا و سایر اختلالات روانی با رفتارهای مخرب و پرخاشگرانه نیز در ارتباط است.

باور 7: اگر مشاور یا اطرافیان درباره خودکشی با بیمار صحبت کند فکر خودکشی را در فرد ایجاد می کند. xxx در حقیقت بررسی وضعیت هیجانی فرد و عادی سازی وضعیت ناشی از استرس، عناصر مورد نیاز ما در کاهش افکار خودکشی است.

باور 8: خودکشی فقط برای "آدمهای خاص" اتفاق می افتد و برای ما رخ نمی دهد. xxx خودکشی برای همه و در تمام نظام های اجتماعی یا خانوادگی دیده می شود.

باور 9: زمانی که فرد یک بار خودکشی کرد، دیگر آن را تکرار نخواهد کرد. xxx اقدام به خودکشی یکی از پیش بینی های قوی برای اقدام مجدد خودکشی است.

باور 10: کودکان خودکشی نمی کنند، چون از قطعیت مرگ بی اطلاع هستند. و از نظر شناختی قادر به درگیر شدن در اقدام خودکشی نمی باشند. xxx اگرچه موارد نادر است ولی کودکان هم اقدام به خودکشی می کنند و خودکشی را در هر سنی باید جدی گرفت.

منابع:

-مداخله در خودکشی. قهاری، شهربانو. (1395)
-پیشگیری از خودکشی. ویسانی، یوسف. (1397)

نوبت دهی اینترنتی



آموزش به بیمار و مراجعین



مراجعین گرامی: برای دسترسی به اطلاعات، از طریق نصب نرم افزار بارکد خوان بر روی گوشی همراه خود، اقدام به اسکن بارکد درج شده در فرم نمایید.

آدرس: شیراز - چهار راه حافظیه - خیابان حافظ - جنب بوستان
سیزده آبان - بیمارستان ابن سینا
تلفن گویا: 4 - 07132289601
سایت: <http://ebnesina.sums.ac.ir>