

## تعریف خودکشی :

خودکشی تلاش آگاهانه به منظور خاتمه دادن به زندگی شخص توسط خودش می باشد که ممکن است این تلاش به اقدام تبدیل گردد. یا فقط به شکل احساس در فرد بماند به تعبیر دیگر فردی که از بهداشت روانی محروم است ، احساس می کند که برای رسیدن به سعادت و خوشبختی ضعیف و ناتوان است و نیز احساس می کند که نمی تواند برای زیستن خود هدف و معنایی معقول و مورد قبول بیابد.

## چه کسانی در معرض خطر اقدام به خودکشی هستند؟

افرادی که سابقه اقدام به خودکشی داشته اند.

مبتلایان به افسردگی و سوء مصرف مواد مخدر و الکل

افرادی که دچار بحران عاطفی شده اند ،مثلا متعاقب شکست عاطفی، مرگ 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 جنسی و تبعیض اجتماعی قرار داشته اند.

افراد منزوی که معمولا از حضور در اجتماع پرهیز می کنند.

## انچه باید درباره ی 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 معمولا 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.

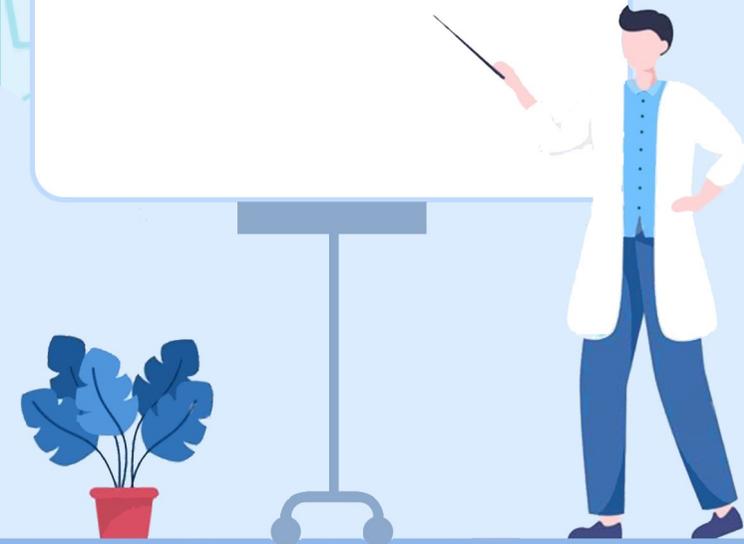
زمان و مکان مناسبی برای گفتگو با فردی که نگرانش هستید در نظر بگیرید.

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 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 با خودتان او را نزد پزشک ببرید و به اعضای خانواده اش حتما اطلاع دهید.

# خودکشی



## علائم هشدار در خصوص افکار خودکشی در بیمار:

صحبت کردن بدون مقدمه از مرگ و زندگی بعد از مرگ و اشاراتی مبنی بر نبودن فرد در آینده یا بگوید: که اگر من نباشم شما چه می کنید؟

تغییر رفتار دادن بصورت واضح و روشن ( آرامش ناگهانی انزوا طلبی و کم حرفی )

صحبت کردن درباره خودکشی

بخشیدن چیزهایی که فرد خیلی به آن ها علاقه دارد و بطور ناگهانی وصیت نوشتن

بدخواهی

احساس پوچی و بی فایده بودن

بی توجهی به امور شخصی خود ( ظاهر فیزیکی و تغذیه)

خرید وسایل مربوط به خودکشی و جستجو درباره انواع

روش های خودکشی

از دست دادن اعتماد به نفس خود و ناامیدی، یاس و

انزوای طلبی و احساس شکست در زندگی خود

## عوامل بازدارنده خودکشی :

ایمان به خدا

تاهل و داشتن فرزند کوچک

داشتن شغل مناسب

دلبستگی ها

داشتن حمایت اجتماعی مناسب

## شیوه های درمانی افراد اقدام کننده به خودکشی:

مشاوره و راهنمایی و درمان حمایتی.

آموزش در زمینه مهارت حل مسئله.

روان درمانی

مداخله خانوادگی

گروه درمانی

درمان دارویی

بستری نمودن در بخش اعصاب و روان

## اهمیت دارو در پیشگیری از خودکشی:

۹۰ درصد افرادی که خودکشی می کنند دچار بیماری

اعصاب و روان هستند و استفاده از دارو در پیشگیری از

خودکشی اهمیت زیادی برای این افراد دارد.

برخی از داروهای روانپزشکی که در درمان اختلالات

خلقی و اسکیزوفرنی بکار می رود در پیشگیری از

خودکشی موثر می باشد.

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.

## مهارت حل مسائل:

همه انسان ها در زندگی فردی و اجتماعی خود با مسائل

و مشکلات گوناگونی مواجه هستند.

بنابراین بجای اینکه عجلانه تصمیم بگیریم و ارزو این را

داشته باشیم که ای کاش هیچ مشکلی نداشتم در زندگی

بهتر است یاد بگیریم که چطور مشکلات بوجود آمده را

حل نماییم، چون توانایی حل مسئله و تصمیم گیری ما را قادر

می سازد تا طور موثرتری مسائل زندگی خود را حل کنیم.

تحقیقات نشان داده که هر چه فرد توانایی بیشتری در مهارت

حل مسئله داشته باشد، به همان اندازه در زندگی خود موفق و

سالم تر خواهد بود.

## گام هایی که در حل مسائل باید پیمود:

ابتدا باید مسئله را با دقت تعریف و شناسایی کرد.

راه حل های بدست آمده ی متفاوت را در کنار هم قرار دهیم.

راه حل مناسب را از بین راههای متفاوت انتخاب کنید.

راه حل را مورد بازبینی و اجرا بگذارید.

یادمان باشد که:

کوچکترین امید دادن به کسی

شاید بزرگترین معجزه ها را ایجاد کند

پس مهربانی را دریغ نکنیم.

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی

**حکیم**

نیشابور، میدان امام رضا (میدان باغورد)

۰۵۱۴۳۳۰۳۰۰۰

www.Hakim.Nums.ac.ir

Hakim\_Nums

