

پیشگیری از خودکشی

انچه باید درباره فردی که نگرانش هستید بدانید

* خودکشی قابل پیشگیری است

* حرف زدن درباره خودکشی باعث افزایش احتمال 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 میتواند 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 سومصرف 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، تصادف رانندگی، سوء استفاده جنسی و تبعیض اجتماعی قرار داشته اند.

* افراد منزوی که معمولاً از حضور در اجتماع پرهیز می کنند.

انچه 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 خودکشی هست به هیچ وجه تنهانش نگذارید. با اورژانس تماس بگیرید و یا خودتان او را نزد پزشک ببرید و به اعضای خانواده اش حتما اطلاع دهید و رفتارهای او را زیر نظر داشته باشید.

علامت هشدار در خصوص افکار خودکشی در بیمار:

* تهدید به کشتن دیگران

* گفتن جمله هایی مانند این: هیچ کس از مرگ من ناراحت نمی شود .

* جستجو درباره انواع روشهای خودکشی مانند داروها -سموم -افت کشها و غیره...

* این جستجو ممکن است از طریق موتورهای جستجوگر اینترنتی صورت پذیرد.

دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان امام موسی کاظم (ع)
شهرستان زرین دشت

پیشگیری از خودکشی



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	پیشگیری از خودکشی
واحد	واحد آموزش سلامت همگانی
تهیه کننده	نیره خاجو (کارشناس پرستاری)
کد پمفلت	EMKP-HE-011-00
سال تهیه	1402
ناظر کیفی	دکتر شبنم ثمن گویی (متخصص اعصاب و روان)
QR CODE	

چه کسانی بیشتر ممکن است اقدام به خودکشی کنند:

* کسانی که قبلا سابقه انجام خودکشی داشته اند. شانس بیشتری برای تکرار آن را دارند

* کسانی که عضوی از اعضای خانواده شان قبلا 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 حتما 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.

* 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 که قصدتان فقط شنیدن حرف ها و احساسات اوست

حرفش را بدون قضاوت بشنوید . از اوحمايت 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 و سموم و اشیای برنده را از دسترس او خارج کنید و کاملا مراقب او باشید.

