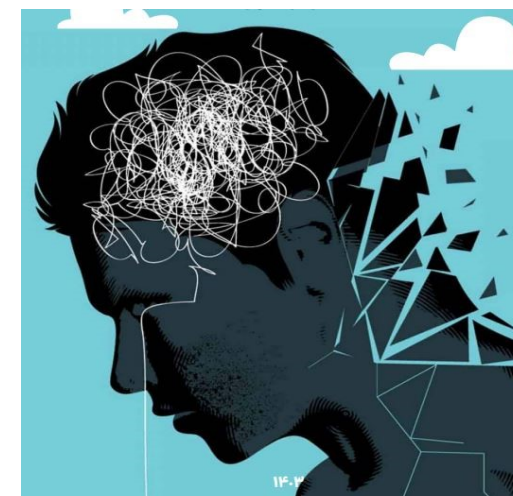




دانشگاه علوم پزشکی سمنان
بیمارستان ۱۵ خرداد مهدیشهر



افکار خودکشی



تهیه کننده : آموزش سلامت

تاریخ تنظیم : ۱۴۰۳/۶/۰۱

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۵/۶/۰۱

کد فرم : Hos-Pam-Ed-05

علائم هشدار دهنده ی خودکشی چیست ؟

مواردی که ممکن است فرد دارای افکار خودکشی به کسی بگوید و یا به آن ها فکر کند:

- صحبت یا فکر در مورد تمایل به مرگ، کشتن خود یا خودکشی
- بیان راههایی برای پایان دادن به زندگی خود یا برنامه ریزی مشخص برای انجام آن
- کارهایی که ممکن است فرد انجام دهد:
- با دوستان و خانواده خداحافظی کند.
- کمتر یا خیلی بیشتر از حد معمول بخوابد.
- خیلی کمتر یا بیشتر از حد معمول غذا بخورد.
- از افراد یا فعالیت های اجتماعی کناره گیری کند.
- مراقبت از بهداشت شخصی را متوقف کند.
- الکل یا مواد مخدر مصرف کند.
- بی پروا عمل کند.
- تغییرات بزرگی در رفتار معمول خود داشته باشد.

احساساتی که ممکن است شخص تجربه کند:

- بسیار مضطرب، آشفته، تحریک پذیر یا عصبانی باشد.
- دائما غمگین یا افسرده باشد.
- خلق و خوی متغیر داشته باشد.
- نا امید و بدون هدف باشد.
- احساس سربار بودن کند.
- به بخش هایی از زندگی و کارهایی که قبلا از انجام آن ها لذت می برد، بی حس و علاقه شود.
- هریک از این نشانه ها می تواند نشان دهنده ی این باشد که شخص به خودکشی فکر می کند یا این که ناراحتی های عاطفی جدی را تجربه می کند و فوراً نیاز به حمایت سلامت روان دارد.
- همچنین ممکن است فردی به فکر خودکشی باشد و هیچ یک از این نشانه ها را نداشته باشد.

نکته ی اصلی این است که اگر نگران خود یا فردی دیگر هستید حتما به حستان اعتماد کنید و اقدامات لازم را انجام دهید.

در اینجا چند نمونه از چگونگی تغییر روایت خودکشی در روز جهانی پیشگیری از خودکشی و ورود این گفتگوها به زندگی روزمره آورده شده است.

• با عزیزانتان ارتباط برقرار کنید.

وقت گذاشتن برای ارتباط با فردی در جامعه، اعضای خانواده، دوست، همکار یا حتی یک غریبه می تواند مسیر زندگی دیگران را تغییر دهد. مراقب کسانی باشید که احتمال می دهید در حال مبارزه باشند و از اینکه از کسی بپرسید که آیا قصد خودکشی دارد یا خیر، نترسید. پیشنهاد حمایت، نشان دادن همدلی و اعتبار بخشیدن به احساسات آن ها بیشتر به جای تشدید ناراحتی باعث کاهش ناراحتی می شود. آن ها را تشویق کنید که به دنبال کمک و حمایت بیشتر باشند.

• در جریان رویدادها باشید

دسترسی به فرصت های آموزشی در زمینه پیشگیری از خودکشی و آگاهی برای شناسایی و حمایت از افرادی که افکار و رفتار خودکشی دارند را در نظر بگیرید. این فرصت ها ممکن است به صورت محلی از طریق کارگاه ها، آنلاین یا در محل کار شما در دسترس باشند.

• داستان خود را به اشتراک بگذارید

افرادی که از اقدام به خودکشی جان سالم به در برده اند یا تجربه از دست دادن یکی از عزیزانشان در اثر خودکشی را داشته اند، اغلب بینش های ارزشمندی دارند و می توانند به ما کمک کنند تا بفهمیم کلمات و اعمال دیگران چگونه می توانند مهم باشند. به اشتراک گذاری داستان خود به شیوه ای امن و پشتیبانی شده می تواند هم برای شما و هم برای اطرافیانان قدرتمند باشد. داستان شما می تواند دیگران را تشویق کند که به دنبال کمک باشند و بدانند که تنها نیستند.

• از نشر آگاهی درباره ی سلامت روان حمایت کنید

آگاهی از سلامت روان را در جامعه خود ارتقا دهید، از رسانه های اجتماعی، رویدادهای محلی یا حتی گفتگوهای معمولی برای کمک به انتشار پیام استفاده کنید.

• استرس خود را کم کنید

هنگامی که با مورد استرس زایی که باعث تحریک افکار خودکشی در شما می شود، مهم است که راه های جدیدی برای مقابله با این استرس ها و احساسات منفی پیدا کنید.

چند روش توصیه شده:

- یک برنامه اجتماعی داشته باشید: فعالیت های اجتماعی مختلفی با افراد در حلقه اجتماعی خود داشته باشید، مانند تماس های تلفنی هفتگی، قرار کافه، گروه های مطالعه یا کلاس های ورزشی گروهی.
- یک سرگرمی جدید را امتحان کنید: سرگرمی های خلاقانه مانند نقاشی، طراحی، نویسندگی می توانند به شما کمک کنند تا احساسات خود را به روش جدیدی بیان کنید.
- یک دفتر خاطرات داشته باشید: برای نوشتن افکار و احساسات خود، چه منفی و چه مثبت، از یک دفترچه یادداشت استفاده کنید.
- ورزش کنید: تحرک بدنی و ورزش های هوازی را امتحان کنید تا احساس خوب را در جسم و روان تان آزاد کنید. سعی کنید سطح تناسب اندام خود را قضاوت نکنید، فقط راهی برای تحرک خود پیدا کنید که برای شما سرگرم کننده باشد (مثلاً پیاده روی کنید، یک برنامه ورزشی را دنبال کنید، یا به باشگاه بروید).
- از تمرینات تنفسی استفاده کنید تا استرس را از بین برده و در لحظه بمانید. ذهن آگاهی و مدیتیشن را تمرین کنید: مدیتیشن و ذهن آگاهی، توجه شما را بر نفس و حضورتان متمرکز می کند و می تواند به کاهش سطح اضطراب شما کمک کند.
- زمانی را در فضای باز بگذرانید: پیاده روی یا نشستن در طبیعت (به عنوان مثال، حیاط خلوت، پارک، یا فضای سبز) در بهبود حال شما موثر است.
- حواس خود را درگیر کنید: تمرکز بر چیزهایی که می توانید ببینید، بو کنید، بچشید، بشنوید و یا لمس کنید می تواند به شما کمک کند ذهنتان آزاد شود. تماشای یک اثر هنری زیبا، دعا و نیایش کردن، گوش دادن به یک موسیقی مناسب، خوردن تنقلات مورد علاقه تان، همه این تجربیات می توانند شما را از افکار منفی بیرون آورده و به لحظه آرام کنونی بیاورند.
- برای روزهای سخت یک "بسته مبارزه" درست کنید: غذاها و سایر اقلامی را که به شما آرامش می دهند را در محفظه ای بگنجانید. عکس های عزیزان و یادداشت های محبت آمیز را نیز می توانید به آن اضافه کنید تا در مواقعی که مشکلی پیش آمد، باعث دلگرمی شما شوند.

• شبکه حامی خود را بسازید

همه ما نیازمند و سزاوار یک شبکه حامی قدرتمند هستیم؛ اما وجود چنین ارتباطی در هنگام حضور افکار خودکشی به مراتب ضروری تر می شود. شما می توانید از دوستان، بالغین مورد اعتماد و متخصصان سلامت روان (مانند درمانگر، روانپزشک یا مشاور) کمک بخواهید.

• کمک حرفه ای دریافت کنید

هنگامی که متخصصان حرفه ای به شما کمک می کنند، می توانید خطرات خود را ارزیابی کرده و با یکدیگر یک برنامه درمانی بسازید.

• سرچشمه افکار خودکشی را کشف کنید

یافتن سرچشمه افکار یا احساسات خودکشی می تواند دشوار باشد و گاهی لازم است برای برطرف کردن آن مشکلات زمینه ای دیگری حل شوند. به همراه یک درمانگر یا مشاور، سعی کنید از خودتان پرسش هایی مانند موارد زیر پیرسید:

- "اولین باری که چنین حسی را تجربه کرده ام، چه زمانی بوده است؟"
- "آیا من می خواهم به زندگی ام پایان دهم یا دیگر نمی خواهم این درد را داشته باشم و پایان دادن به زندگی ام تنها راهی است که می توانم به آن فکر کنم تا آن را متوقف کنم؟"
- "آیا قبل از این که چنین احساسی داشته باشم، رویداد یا تغییری در زندگی من رخ داده است؟"
- "آیا بعد از یک محرک خاص احساس بدتری دارم؟ آیا این محرک یک شخص، یک تجربه یا موضوع خاصی است؟" این سوالات به شما کمک می کند تا بفهمید چگونه استرستان را کاهش دهید یا از موقعیت هایی که باعث شعله وری افکار خودکشی می شوند، اجتناب کنید.
- "آیا این افکار گهگاهی هستند یا همیشگی و بدترشونده اند؟"
- "آیا چیزی وجود دارد که باعث شود احساس بهتری داشته باشم یا افکار خودکشی را فراموش کنم؟" این سوالات به شما کمک می کند تا راهکار مقابله با افکار خودکشی را در مواقع نیاز پیدا کنید.

خودکشی یکی از علل اصلی مرگ و میر در نوجوانان است و مرگ و میر ناشی از آن در جوانان و نوجوانان رو به افزایش می باشد. گاهی اوقات خودکشی می تواند ناگهانی به نظر برسد اما در بسیاری از موارد نشانه هایی وجود دارد که شخص از مدت ها قبل به این مسئله فکر کرده است.

دانستن این نشانه ها مهم است. چرا که به شما در یاری رساندن و یاری گرفتن در مورد این موضوع کمک می کند.

اگر در حال حاضر نیازمند کمک هستید:

- برای مکالمه ی رایگان و محرمانه با یک مشاور آموزش دیده به صورت شبانه روزی می توانید با شماره ی ۱۲۳ (اورژانس اجتماعی) تماس بگیرید.
- اگر به آسیب جسمی مبتلا شدید، با شماره ی ۱۱۵ (اورژانس کشوری) تماس بگیرید.

V

V