

## بیمارستان امام حسین (ع)

مراقبت از عضو خانواده فرد  
خودکشی کننده پس از درمان



تنظیم کننده :

ر - شریفی

آبان ماه ۱۴۰۳

PS-BR\_03\_00

## در بخش اورژانس چه روی می دهد ؟

رفتارهای خودکشی آمیزه ای از احساسات پیچیده ( مانند غم ، اندوه ، خشم و ...) را در اعضای خانواده فردی که اقدام به خودکشی کرده است بر می انگیزد . پس از پذیرش فرد اقدام کننده به خودکشی در بخش اورژانس ، پزشک سلامت جسمی و روانی او را مورد ارزیابی قرار می دهد .

۱-مشکلات جسمی و روانپزشکی موجود چیست ؟

۲-فرد برای آسیب رساندن به خود چه اقدامی انجام داده است ؟ آیا سابقه قبلی اقدام داشته ؟ دلیل این اقدام چه بوده است ؟

۳-شبکه حمایتی فرد کدامند ؟

### آنچه شما باید بدانید :

- امنیت و سلامت فرد را پس از اقدام به خودکشی در اولویت قرار دهید .
  - افرادی که سابقه اقدام به خودکشی داشته اند بیشتر در معرض اقدام مجدد و مرگ ناشی از آن هستند .
  - افرادی که دارای گرایش به خودکشی هستند گاهی در تصمیم گیری با مشکل مواجه می شوند
- الگوهای مخرب در خانواده و وقایع آسیب زای زمان کودکی زندگی افراد را در بزرگسالی تحت تاثیر قرار می دهد به خصوص اگر نتوانسته باشند به خوبی با این آسیب ها منطبق شوند .

## کاهش خطر در منزل

۱-مصرف بیش از حد داروها یکی از روش های شایع و مرگبار خودکشی است . بنابراین اگر مجبور به نگهداری مسکن های قوی در منزل هستید سعی کنید آنها را در مقادیر کم و دور از دسترس همگان قرار دهید . داروهای منقضی شده و بدون استفاده را دور بیندازید .

۲-مصرف یا سوء مصرف الکل کنترل افراد بر اعمال و تصمیم گیری را کاهش می دهد . حتی الامکان از مصرف نوشیدنی های الکلی خودداری کنید .

۳-سلاح گرم یکی از روش های اقدام به خودکشی در افراد دارای گرایشات خودکشی است . در صورت وجود سلاح گرم آن را در خارج از منزل و در محل امنی نگه دارید .



## حفظ امیدواری

مواجهه با بحران خودکشی اعضای خانواده را تحت فشار روانی زیادی قرار می دهد. نیازی نیست به تنهایی از پس این شرایط برآید. می توانید از دوستان ، سایر اعضای خانواده ، پزشک و متخصصین سلامت روان کمک بگیرید. از جمله درمان های روانی مانند افسردگی ، اختلال دوقطبی ، سایکوز و ... را از متخصصین مرتبط دریافت نمایید

حدود ۹۰ درصد کسانی که به زندگیشان پایان می دهند مبتلا به یک اختلال روانپزشکی هستند و حدود ۶۰ درصد آنها در زمان انجام این کار افسرده بوده اند .



علاوه بر اختلالات روانپزشکی وجود برخی علایم روان شناختی مانند تکانشی بودن ، ناامیدی ، عزت نفس پایین و احساس بی ارزشی ، خشم ، احساس گناه ، اضطراب و بی خوابی و همچنین کمال گرایی افراطی ممکن است احتمال خودکشی را افزایش دهد .

مهمترین عوامل اجتماعی و موقعیتی که در افزایش خطر خودکشی نقش دارند حوادث استرس آور زندگی مانند تعارض ها و اختلافات بین فردی ، انزوای اجتماعی و شبکه حمایتی محدود می باشد . افرادی که سابقه مورد بدرفتاری قرار گرفتن جسمی و جنسی دارند در طی دوره بدرفتاری و هم پس از آن در خطر بالاتر اقدام به خودکشی و رفتارهای صدمه به خود قرار دارند .

اطلاعات و شماره های لازم برای کمک به شما و بیمارتان جهت پشت سر گذاشتن این بحران را یادداشت نمایید .

اورژانس اجتماعی ۱۲۳

خط مشاوره بهزیستی ۱۴۸۰

و شماره تماس ۴۰۳۰

گاهی خانواده با این باور غلط که کسانی که از خودکشی صحبت می کنند این کار را انجام نخواهند داد دچار غفلت بزرگی می شوند. در واقع هر فردی که دست به خودکشی می زند با کلمات ، تهدید ، حرکات یا تغییر رفتار اعلام می کند که قرار است اتفاقی بیفتد و فرد در این زمان به بیشترین توجه نیازمند است.

محیط خانواده با ارائه حمایت ، ایجاد ارتباطات سالم و ایجاد احساس امنیت در نوجوانان می تواند به کاهش تمایل آنها به خودکشی کمک کند . روابط خانوادگی نامناسب می تواند تأثیر منفی بر نوجوان داشته باشد یکی از تاثیرات ، افزایش احساس تنهایی و عدم ارتباط احساسی با اعضای خانواده است .

