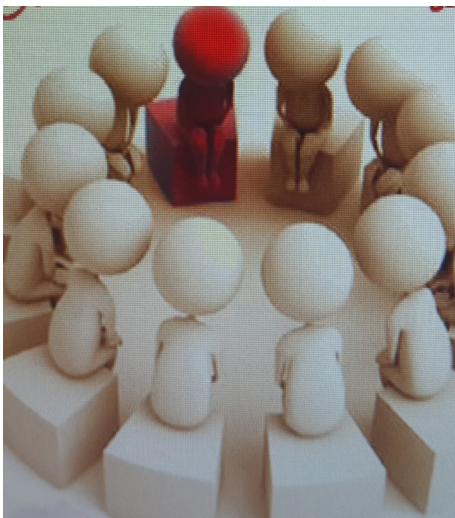


## بیمارستان امام حسین (ع)



خودمراقبتی در پیشگیری از خودکشی

تنظیم کننده: راضیه شریفی

روان شناس بالینی

آذرماه ۱۴۰۲

کدسند: PS-BR-02-00

## مقدمه

**خودکشی** به عنوان یکی از اورژانس های روانپزشکی و روان شناسی بالینی مطرح می باشد و افکار آسیب به خود در تمامی سنین در هر شرایط مکانی و زمانی باید توسط خود فرد ، سایر اعضای خانواده ، دوستان و آشنایان جدی گرفته شود .به یاد داشته باشید افکار و رفتارهای اقدام به خودکشی به دنبال یک بحران به وجود می آید و فرد در موقعیتی قرار می گیرد که دلایل برای نبودن بر دلایل برای بودن سنگینی می کند اما باید توجه داشت که یکی از مولفه های بحران موقتی و گذرا بودن آن است .

خودکشی عمل کشتن عمدی خود می باشد که می تواند به دلایل متفاوتی صورت پذیرد ( اختلالات روانپزشکی ، شکست های عاطفی ، مشکلات اقتصادی ، مشکلات زناشویی ، شکست های تحصیلی ، بحران بلوغ و ... ) از جمله این دلایل هستند .که فرد را به سوی رفتار اقدام به خودکشی سوق می دهند .بیماری هایی که خطر خودکشی را افزایش می دهند عبارتند از : افسردگی ، اختلال دوقطبی ، اسکیزوفرنیا ، اختلال شخصیت مرزی ، وابستگی به مواد مخدر یا الکل ، داشتن درد زیاد به خاطر بیماری های جسمی مزمن مانند سرطان و ....



## چرا افراد افکار خودکشی دارند ؟

افرادی (افسرده ، تحت تاثیر مواد ، افرادی که با بحران شکست عاطفی مواجه می شوند ، شکست های متعدد مالی ، مشاجرات فرزندان با والدین و ...) که در حالت معمول ذهنی خود نیستند با احساس نا امیدی از عدم تحمل درد و مشکلاتشان تمایل به خودکشی پیدا می کنند .معمولا این احساسات و افکار قابل بررسی و درمان هستند و یا با گذشت زمان تغییر می کنند . لذا اگر فرد چند روز بیشتر به خود وقت دهد و بتواند راه حل های بیشتری را برای حل مشکل به وجود آمده مورد بررسی قرار دهد ممکن است تصمیم دیگری به جز خودکشی بگیرد .پس لازم است فرد مهارت های اساسی زندگی از جمله مهارت حل مسئله را یاد گرفته و بتواند در زمان بحران از آن استفاده کند .

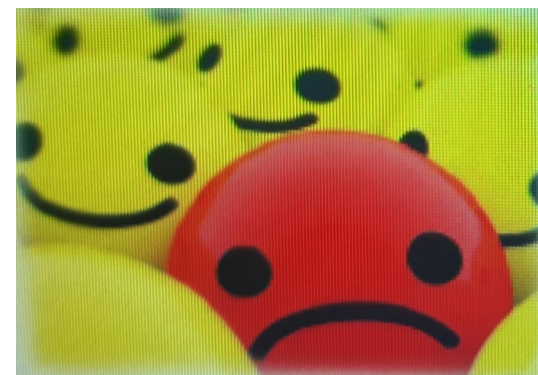
آنها و اجازه برون ریزی احساسات و افکارشان است .

-با کمک و بازبینی افکار و احساسات آنها شاید بتوانید به آنها کمک کنید بعضی اوقات تنها داشتن موقعیت صحبت کردن با یک نفر موثر است .

- آنها را تشویق کنید به متخصصان سلامت روان مراجعه کنند .

-در مورد اینکه چه حسی دارند سوال کنید پیشنهاد حمایت کنید و نشان دهید به آنها اهمیت می دهید .

-سعی کنید افکار و فعالیت آنها را به سوی چیزهایی سوق دهید که برای آنها لذت بخش است و ذهنشان را از احساسات منفی دور نگه دارید .



حل مسئله عبارت است از فرایند شناختی رفتاری که توسط خود فرد هدایت می شود و فرد سعی می کند با کمک آن راه حل های موثر یا سازگارانه ای برای مسائل زندگی روزمره ای خود پیدا کند پس حل مسئله یک فرایند آگاهانه ، منطقی و هدفمند است .

### چگونه می توانید به خودتان کمک کنید و به افکار خودکشی غلبه کنید ؟

در صورتی که فکر آسیب به خود داشتید به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنید ، از بیان احساسات و افکار خود نترسید و آن را نشانه ضعف ندانید ، در صورتی که مسایل و مشکلات اجتماعی اقتصادی خانوادگی یا عاطفی و نرسیدن به اهدافتان علت فکر خودکشی شماست درست است این موارد مهم اند اما بدانید گذراست و متخصصین به شما کمک میکنند برای حل مشکل خود روش هایی بیاموزید .

### در مورد شخص دیگری که افکار خودکشی دارد چه کاری می توان انجام داد ؟

-کسانی که به فکر پایان دادن به زندگی خود هستند بسیار ناامیدند بنابراین نشان دادن اینکه کسی به آنها اهمیت میدهد بسیار مهم است .

-مهمترین کاری که میتوانید انجام دهید گوش دادن به

### اگر افکار خودکشی دارم چه کاری می توانم انجام دهم ؟

اگر افکاری در مورد خودکشی دارید ، احساس تنهایی می کنید ، احساس می کنید هیچ کس نمی تواند به شما کمک کند یا این که کسی به شما اهمیت نمی دهد بدانید بیشتر این افکار موقتی و گذرا هستند .

### با افراد موثق و قابل اعتماد صحبت کنید

دوستان نزدیک ، والدین و اعضای خانواده ، روانپزشک ، روان شناس بالینی ، مراکز مشاوره تلفنی صدای مشاور ( ۱۴۸۰ ) اورژانس اجتماعی (۱۲۳) .

وقتی احساس خوبی ندارید از مصرف نوشیدنی های الکلی و سایر مواد روان گردان پرهیز کنید چرا که حالتان را بدتر می کند و منجر به عکس العمل های ناخواسته خواهد شد که ممکن است عوارض جبران ناپذیری داشته باشند .

### مهارت حل مسئله را یاد بگیرید .