

«بسمه تعالی»



## علائم هشدار دهنده خودکشی



تهیه کننده: مینا جهانی

کارشناس مرکز مشاوره و سلامت

مجمع آموزش عالی اسفراين

## آیا می دانید برخی افراد ممکن است افکار خودکشی داشته باشند؟

در افراد دچار افسردگی شدید، افکار خودکشی  
شایع تر است.

### آنچه باید بدانید:

• خودکشی قابل پیشگیری است.

• صحبت درباره خودکشی ایرادی ندارد

• پرسش درباره افکار خودکشی موجب تحریک به  
انجام دادن خودکشی نمیشود. این پرسشها غالبا  
اضطراب را کاهش میدهد و فرد احساس می کند که  
دیگران او را درک می کنند.

علائم هشدار دهنده درباره افکار خودکشی:

• تهدید برای کشتن خود

• گفتن جملاتی مانند این ((قتی بمیرم هیچکس دلتنگ  
من نمی شود. نبودن من برای کسی مهم نیست))

• جستجوی راه های خودکشی؛ مانند جستجوی سم  
حشرات، سلاح گرم یا دارو، یا جستجو در اینترنت در  
مورد روش ها و ابزارهایی که دیگران برای خودکشی

اغلب افراد برای یک یا چند بار در طول زندگی خود به  
خودکشی فکر میکنند. اگر شما کسی را میشناسید که  
درباره ی خودکشی فکر می کند یا حرف می زند، این  
موضوع را جدی بگیرید. اغلب افرادی که به خودکشی  
روی می آورند مبتلا به افسردگی هستند. ممکن است  
احساس ناامیدی بی ارزشی و احساس داشتن رنجی که  
هرگز از بین نمیرود، آنها را آزار داده و خودکشی تنها  
راه حل برای مشکلات و پایان دادن به این رنج و  
بدبختی به نظر برسد. افسردگی قابل درمان است اما  
خودکشی برگشت ناپذیر است. برای همین حرف زدن یا  
فکر درباره ی خودکشی را جدی بگیرید. شما میتوانید  
به فردی که به خودکشی فکر میکند کمک کنید؛ شما  
میتوانید برای نجات یک زندگی کمک کنید.

**هرگز تصور نکنید که خودکشی یک راه  
حل دائمی برای یک مشکل موقت است  
خودکشی آخرین راه است.**

هر چند درد شما ممکن است غیرقابل تحمل باشد، اما  
تلاش کنید تا باور کنید امید به آینده هنوز وجود دارد .  
این زما نهایی سخت میگذرند. خودکشی جواب مشکلات  
شما نیست. راه حل بهتری وجود دارد و افرادی وجود  
دارند که به شما کمک کنند. پس بگذارید حالا این کار  
را انجام دهند، زمانی که بیش از هر وقت دیگری به آنها  
نیاز دارید.

**موفق باشید**

استفاده کرده اند.

• خداحافظی کردن با اعضای خانواده و دوستان، بخشیدن یا دور انداختن اشیای ارزشمند و خاطره انگیز و یا نوشتن وصیت نامه

### چه کسی در معرض خودکشی است؟

• افرادی که قبلاً سعی کرده اند به زندگی خود پایان دهند .

• افرادی که افسرده اند یا الکل و مواد مصرف می کنند.

• آنهایی که دچار پریشانی روانی شده اند؛ برای مثال فرد مهمی را از دست داده اند یا شکست عشقی خورده اند.

• افرادی که دچار بیماری های مزمن اند .

• افرادی که جنگ، خشونت، سوء استفاده، تجاوز، آسیب روانی یا تبعیض را تجربه کرده اند.

• آنهایی که از نظر اجتماعی منزوی و گوشه گیرند.

اگر شما و یا کسی که میشناسید قصد خودکشی دارد. با یک نفر درباره ی احساساتتان حرف بزنید . یک دوست، والدینتان، استادتان یا پزشک خانوادگیتان. با مرکز مشاوره یا مشاوره تلفنی دانشگاه تماس بگیرید و با یک مشاور صحبت کنید . اصلاً تعلل نکنید.

### کارهایی که می توانید انجام دهید؟

• زمان مناسب و مکان آرامی برای صحبت درباره خودکشی با فرد پیدا کنید.

• او را برای کمک گرفتن از متخصصانی از قبیل پزشک، متخصصان بهداشت روانی، مشاوران و مددکاران اجتماعی تشویق کنید . پیشنهاد همراهی با آنها را بدهید

• اگر فکر می کنید فرد در آستانه خطر است، او را تنها نگذارید . از متخصصان خدمات اورژانسی، خطوط تلفنی بحران، متخصصان مراقبتهای بهداشتی یا اعضای خانواده کمک بگیرید.

• اگر این شخص، با شما زندگی میکند، مطمئن شوید که به وسایل خوددآزاری مانند حشره کش ها، سلاح گرم یا داروها در خانه دسترسی ندارد.

• برای بررسی اینکه شخص چه کار می کند، با او در تماس باشید.

### کارهایی که می توانید انجام دهید؟

• زمان مناسب و مکان آرامی برای صحبت درباره خودکشی با فرد پیدا کنید.

• او را برای کمک گرفتن از متخصصانی از قبیل پزشک، متخصصان بهداشت روانی، مشاوران و مددکاران اجتماعی تشویق کنید . پیشنهاد همراهی با آنها را بدهید

• اگر فکر می کنید فرد در آستانه خطر است، او را تنها نگذارید . از متخصصان خدمات اورژانسی، خطوط تلفنی بحران، متخصصان مراقبتهای بهداشتی یا اعضای خانواده کمک بگیرید.

• اگر این شخص، با شما زندگی میکند، مطمئن شوید که به وسایل خوددآزاری مانند (حشره کش ها، سلاح گرم یا داروها) در خانه دسترسی ندارد.

• برای بررسی اینکه شخص چه کار می کند، با او در تماس باشید.

• افرادی که درباره ی خودکشی فکر میکنند اغلب نشانه ها و سرنخ هایی از خود بروز میدهند که نشانگر احتمال برنامه ریزی برای آسیب به خود است . حواستان به دقت به نشانه ها و علائم خطر باشد . هرگز مپندارید که فرد میتواند بر این مشکلش غلبه کند و فقط حرفش را می زند و این فکر، بدون اتفاق ناگواری، به پایان می رسد. اگر فردی درباره ی خودکشی حرف میزند، او را تنها نگذارید؛ حتی اگر تلاش دارد شما را متقاعد کند که حالش خوب است . کمکش کنید تا از یک مشاور یا پزشک، همین حالا و نه بعدا کمک بگیرد . فردا ممکن است خیلی دیر باشد.

### خودکشی برگشت ناپذیر است . شانس

### دومی وجود ندارد