

خودمراقبتی و پیشگیری از خودکشی

اگر افکار خودکشی شما جدی و پایدار
است، قبل از هر کاری با پزشک،
روانشناس، صدای مشاور ۱۴۸۰ و یا
اورژانس اجتماعی ۱۲۳ تماس بگیرید.
آنها آماده پاسخگویی به شما هستند.



راهنمای خانواده ها برای مواجهه با مساله خودکشی:

- * فرد اقدام کننده را تشویق و حمایت کنید مراجعات منظم به پزشک، روانپزشک، و روانشناس بالینی داشته باشد.
- * یکی از اعضای خانواده حتماً در ویزیتها همراه او برود.
- * اگر بیمار عصبانی است اجازه دهید صحبت کند و حرفهای او را به دل نگیرید.
- * با بیمار جر و بحث نکنید. حل مشکلات احتیاج به زمان دارد.
- * به خاطر اقدام به خودکشی او را سرزنش نکنید.
- * اگر بیمار با شما زندگی می کند، مسئولیت دادن دارو به او را، خودتان به عهده بگیرید نه بیمار. لازم است هر بار فقط مقداری از دارو را که باید بخورد به او بدهید، مثلاً دو قرص هر روز صبح.
- * هر گونه وسایلی که می تواند برای اقدام به خودکشی به کار رود مثل چاقو، یا مواد سمی مثل حشره کش یا آفت کش، انواع داروها، مواد سوختنی مثل بنزین یا نفت، و یا هر چیزی که ممکن است بیمار از آن برای اقدام به خودکشی استفاده کند از دسترس بیمار دور کنید. لازم است این وسایل در جایی باشد که بتوان در آن را قفل کرد.

تعریف خودکشی

خودکشی به معنای خاتمه زندگی به دست خود فرد است. اگر کسی دست به خودکشی بزند ولی زنده بماند به این رفتار اقدام به خودکشی می‌گوییم.

افکار خودکشی در بسیاری از اقشار مردم از جمله جوانان، مردان، زنان و افراد مسن ممکن است دیده شوند. عدم توجه کافی به افکار خودکشی در افراد، ممکن است اقدام به خودکشی را به همراه داشته باشد. مهم‌ترین اصل در پیشگیری از خودکشی آموزش خودمراقبتی به عموم مردم است. افکار خودکشی ممکن است به دنبال ابتلا به افسردگی و یا غمگینی و ناامیدی به دنبال یک حادثه ناراحت کننده شکل بگیرند. یکی از مؤلفه‌های اصلی در هر بحرانی موقتی و زودگذر بودن آن است. افکار خودکشی قابل بررسی و درمان هستند و افراد می‌توانند با مراجعه به پزشک و روانشناس مراکز خدمات جامع سلامت از خدمات طبی و آموزش‌های روانشناختی به منظور مدیریت افکار خودکشی استفاده نمایند.



۱

محافظت‌کننده در برابر خودکشی

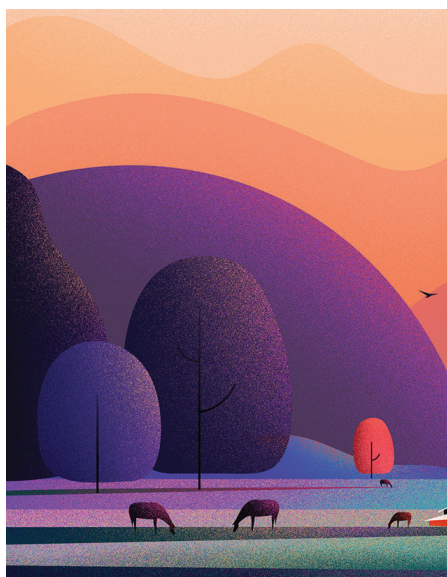
- ۱- نبود اختلالات روان پزشکی
- ۲- شاغل بودن
- ۳- داشتن فرزندان کوچک
- ۴- داشتن مسئولیت در خانواده
- ۵- بارداری و انتظار نوزاد.
- ۶- داشتن عقاید مذهبی در جهت معنا دادن به زندگی
- ۷- داشتن احساس رضایت از زندگی
- ۸- داشتن مکانیسم‌های سازگاری مناسب مانند روش حل مسئله
- ۹- دسترسی به خدمات طبی و مراقبت‌های بهداشت روان
- ۱۰- حمایت شدن از طرف دوستان، خانواده و سایر افراد مهم زندگی فرد.



۲

اگر افکار خودکشی دارم چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

اگر افکاری خودکشی دارید، احساس تنهایی می‌کنید، و یا حس می‌کنید که هیچ کس نمی‌تواند به شما کمک کند، و یا این که کسی به شما اهمیت نمی‌دهد، باید بدانید که بیشتر افکار خودکشی موقتی هستند، بهتر می‌شوند و یا درمان می‌شوند. مراکز بهداشتی و درمانی، پزشکان، روانپزشکان و روانشناسان، مددکاران اجتماعی و مشاوران، اعضای خانواده و دوستانتان به شما کمک خواهند کرد از عهده احساسات خود برآیید و به شما در پیدا کردن راهکارهایی برای زندگی کمک می‌کنند.



۳