



مرکز آموزش خانواده شهیدان تبریز

مرکز آموزشی درمانی شهیدان تبریز

پیشگیری از رفتار اقدام به خودکشی



کمیته آموزش به بیمار و خانواده

تهیه: ثریا قلی پور کارشناس ارشد پرستاری

زیر نظر: آقای دکتر قرشی زاده (روانپزشک)

تابستان 1403

یادتان باشد

- اگر فردی را می شناسید که افکار خودکشی دارد با او صحبت کنید
- حرفش را بدون قضاوت بشنوید، از او حمایت کنید
- و سعی کنید او را قانع کنید که به پزشک مراجعه کند.

با آرزوی سلامتی شما و خانواده

منابع:

خلاصه روانپزشکی کاپلان و سادوک 1401

آدرس: تبریز-گلشهر- بلوار گلستان- بیمارستان شهیدان

Tell:041-33893314-17

علایم هشدار در خصوص افکار خودکشی

- افسردگی، احساس شدید گناه و شرم، انتقاد از خود و خشم
- بی توجهی به رفاه شخصی
- کاهش پیشرفت تحصیلی یا عملکرد شغلی
- اشتغال ذهنی با موضوعات مرگ
- گفتن جمله هایی مانند اینکه: هیچ کسی از مرگ من ناراحت نمی شود.
- بیان سخنانی در باره کشتن خود یا پوچ بودن زندگی
- جستجو در باره انواع روش های خودکشی، مانند: داروها، سموم، آفت کش ها و ...
- نوشتن یادداشت خودکشی و یا وصیت نامه
- خشم یا کینه جویی و حس انتقام زیاد و کنترل نشده.
- سوء مصرف الکل و مواد یا افزایش آن
- تهیه وسایل خودکشی مثل اسلحه، قرص.

حدود 90 درصد از کسانی که زندگیشان را با خودکشی پایان می دهند، مبتلا به یک اختلال روانپزشکی هستند و حدود 60 درصد آنها در زمان انجام این کار افسرده بوده اند. بیماریهای روانپزشکی مانند افسردگی، اضطراب، دوقطبی، اسکیزوفرنی و اختلالات شخصیتی اصلی ترین علت خودکشی می باشند و اکثرا آنها قابل درمان هستند.

قابل توجه

مددجویان / خانواده های گرامی:

- چنانچه فردی تهدید یا اقدام به خودکشی داشته است تا زمان برطرف شدن خطر وی را تنها نگذارید.
- اگر احتمال می دهید یا مشکوک هستید که هنوز افکار خودکشی دارد یا اینکه احساس کردید درگیر آسیب به خود

است، از بودنش در محیطی امن اطمینان حاصل کنید.

- برای دریافت کمک های تخصصی به روانپزشک (یا روانشناس بالینی) مراجعه کنید. فرد اقدام کننده را تشویق کنید به مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه کند.
- در موارد اقدام و تهدید به خودکشی، سلامت فرد در اولویت است، لذا هرگونه قول یا رازی که تهدیدی برای سلامتی فرد یا دیگران باشد را می توانید نغض کنید.
- اجازه دهید که او بداند شما مراقب شرایط هستید، اینکه تنها نیست و اینکه برای کمک به او در آنجا حاضر هستید.
- از نصیحت و سرزنش کردن فرد اقدام کننده بپرهیزید.
- در صورتی که مشکلاتی در خانواده وجود دارد به او اجازه دهید مدت کوتاهی در منزل یکی از اقوام و یا بستگانی که خود دوست دارد زندگی کند تا پزشک و روانشناس فرصت داشته باشند روی مشکلات بیمار و خانواده کارکنند و بیمار

آماده شود دوباره با خانواده زندگی کند" یادتان باشد این یک راه حل موقتی است"

- در صورت تجویز دارو توسط پزشک مسئولیت دادن دارو با کسی باشد که بیمار با او ارتباط خوبی دارد.
- هرگونه وسایلی که می تواند برای اقدام به خودکشی به کار رود مانند وسایل تیز و برنده، مواد سمی مثل حشره کش یا آفت کش و انواع داروها را دور از دسترس بیمار نگهدارید.
- اقدام کننده را تشویق کنید درمان را تا آخر ادامه دهد، ادامه درمان تا رفع کامل مشکل امری مهم و ضروری است.
- اثرات جانبی داروها اغلب به تدریج از میان خواهد رفت و اغلب داروها در صورت مصرف طبق دستور پزشک باعث عوارض جانبی خطرناک یا وابستگی نمی شوند
- مصرف منظم دارو خیلی اهمیت دارد. دارو باید مطابق دستور پزشک معالج مصرف شود.
- قبل از قطع دارو حتما با پزشک معالج مشورت گردد.