

## آیا می دانید

برخی افراد ممکن است افکار

خودکشی داشته باشند؟

در افراد دچار افسردگی شدید، افکار خودکشی

شایع است.

## آنچه باید بدانید

1. خودکشی قابل پیشگیری است

2. صحبت درباره خودکشی ایرادی ندارد

3. پرسش درباره افکار خودکشی موجب تحریک به

انجام دادن خودکشی نمی شود. این پرس و جوها

غالباً اضطراب را کاهش می دهد و فرد احساس

می کند که دیگران او را درک می کنند.

## علائم هشداردهنده درباره افکار خودکشی

1. تهدید برای کشتن خود

2. گفتن جملاتی مانند این: (وقتی بمیرم

هیچکس دلتنگ من نمی شود. نبودن من برای

کسی مهم نیست )

3. جستجوی راه های خودکشی؛ مانند جستجوی

سم حشرات، سلاح گرم یا دارو، یا جستجو در

اینترنت در مورد روش ها و ابزار هایی که دیگران

برای خودکشی استفاده کرده اند .

4. 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.

## 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 مراقبت های

بهداشتی یا اعضای خانواده کمک بگیرید.

اگر این شخص، با شما زندگی می کند، مطمئن

شوید که به وسایل خود آزاری (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 .



دانشکده علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی اسدآباد

تهیه شده توسط اداره مشاوره دانشکده

معاونت فرهنگی آموزش تحقیقات

# افکار خودکشی

فاطمه کشوری روان کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

همتایار خاطره طاهر اصلانی

