

نشانه های هشدار دهنده خودکشی

اولین گام برای پیشگیری از خودکشی شناخت نشانه های هشدار دهنده که می توانند همراه با افکار یا رفتارهای خودکشی باشند اشاره میشود

آشفته گی و اضطراب ، الگوی خواب مختل

ناامیدی شخصی ، احساس گیر افتادن

تحریک پذیری و خشم زیاد ، تجربه درد غیرقابل تحمل

آمادگی داشتن برای خودکشی

احساس اینکه سربار دیگران هستید

فقدان لذت در انجام فعالیت هایی که قبلا جالب بوده اند

داشتن افکار زیاد با موضوع تنفر از خود

احساس عدم تعلق به گروه یا یک جمعیت

بایدها و نبایدها در پیشگیری از خودکشی

بایدها

شجاع باشید

نشانه های هشداردهنده را بشناسید

کج دار و مریز نباشید

علاقه خود به کمک کردن را نشان دهید و حامی باشید

از او بپرسید که آیا به خودکشی فکر می کند؟

مشتاق شنیدن حرف هایش باشید

به طور صریح صحبت کنید

در دسترس باشید

درباره درستی یا نادرستی خودکشی یا احساسات او بحث نکنید

پذیرای ابراز احساسات او باشید و به احساساتش اعتبار دهید

با او همدلی کنید نه همدردی

قضاوتگر نباشید

به او کمک کنید تا به سراغ جایگزین ها برود

نبایدها

مثل افراد شوکه شده رفتار نکنید ؛ این کار باعث میشود بین شما فاصله بیفتد

از او نپرسید چرا میخواهد این کار را بکند

این کار او را به لاک تدافعی فرو می برد

درباره ارزش زندگی صحبت نکنید

به او برای اقدام به این کار جرأت ندهید

به او قول ندهید که رازدار حرفهایش خواهید بود. به دنبال دریافت کمک باشید



برای پیشگیری از خودکشی چه کارهایی باید انجام بدهیم؟

● به او نشان دهید که برایتان مهم است

به او بگویید برایتان مهم است و کنارش هستید تا به او کمک کنید

به حرفهایش به طور فعال گوش دهید

و خود را درگیر بحث نگذارید



نقش کارآمد در پیشگیری از خودکشی

افرادی که خودکشی می کنند ضعیف نیستند، آن ها در درد و رنج هستند یک دقیقه زمان بگذارید و یک زندگی را نجات دهید.
زمان آن فرا رسیده تا در مورد خودکشی حرف بزنیم



● از او بپرسید که آیا به خودکشی فکر می کند؟
برای آنها از مرکز مشاوره وقت بگیرید و
به آنها پیشنهاد دهید که تا محل ملاقات
همراهی شان خواهید کرد
اگر همین حالا در معرض خطر هستند
آنها را به نزدیکترین بیمارستان با اورژانس
ببرید یا با اورژانس اجتماعی تماس
بگیرید

اداره مشاوره مبتنی برسبک زندگی
اسلامی ایرانی دانشکده علوم پزشکی اسدآباد
سارا رضایی اصل کارشناس ارشد روانشناسی بالینی
کارشناس مسئول اداره مشاوره دانشکده

● از او بپرسید که آیا به خودکشی فکر می کند؟
صحبت کردن درباره خودکشی باعث
نمی شود آنها به اینکار اقدام کنند
سوال پرسیدن شما باعث می شود او
متوجه شود که وجودش برای شما مهم
است و به او فرصت می دهد تا درباره
احساساتش صحبت کند
به شما کمک میکند بدانید که آیا در
حال حاضر به خودکشی فکر میکند یا نه
صریح باشید و از او این سوالات را بپرسید
الف) با اتفاقاتی که در زندگی ات میافتد
چطور کنار می آیی؟
ب) آیا به خودکشی فکر می کنی؟
ج) آیا به اینکه چطور این کار را بکنی
فکر می کنی؟

● همین حالا در عمل به آنها کمک کنید
به آنها بگویید که گزینه هایی غیر از
خودکشی هم وجود دارد
فکر نکنید آنها به خودی خود حالشان
خوب می شود یا به دنبال دریافت کمک
می روند