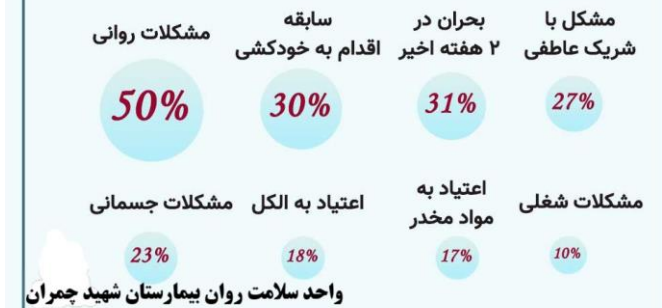


خودکشی: تلاشی آگاهانه به منظور خاتمه دادن به زندگی شخص توسط خودش می‌باشد که ممکن است این تلاش به اقدام تبدیل گردد یا فقط به شکل احساسی در فرد بماند

عوامل خطر افزایش خودکشی



علل خودکشی

آسیب شناختی - روانی: بیماریهای جسمی، بیماریهای روانی همچون افسردگی

اقتصادی: بیکاری، مشکلات اقتصادی، اخراج شدن از کار و رشکست شدن و از دست رفتن پایگاههای اجتماعی.

عاطفی: شکست در عشق، از دست رفتن شخص مورد علاقه، مرگ یا بیماری خطرناک یکی از نزدیکان، درگیریها و اختلالات خانوادگی

شیوه های مقابله با خودکشی

- ❖ مشاوره، راهنمایی و حمایت فرد
- ❖ آموزش و درمان حل مسأله‌ای
- ❖ روان درمانی فردی
- ❖ مداخله خانوادگی
- ❖ گروه درمانی
- ❖ درمان دارویی

باور های غلط درباره خودکشی

کسی که حرف خودکشی را می زند به آن عمل نمی کند . اینطور نیست این یک باور غلط است .

افراد خود کش افراد ضعیفی هستند یا ایمان ندارند . کسی که خودکشی می کند در بسیاری از موارد دچار بیماریهای روانپزشکی از جمله افسردگی است، بنا براین ما با بیمار طرف هستیم و نه آدم ضعیف یا بی ایمان و بیمار نیاز به درمان دارد.

چطور حدس بز نیم عزیز ما در معرض خطر خودکشی است؟

اگر اخیراً " حرف از مرگ و مردن می زند و می گوید زندگی به چه درد می خورد، آخرش چی؟

اگر به تازگی رفتار شخص عوض شده ، کم حرف و ساکت شده ، مرتب توی فکر یا توی خودش است، به تازگی خیلی مهربان شده است، اشیاء خود را می بخشد

اگر تهدید به خودکشی کرده یا درباره خودکشی حرف می زند

چه اقدامی انجام دهیم؟

به سخنان او با دقت و همدلی گوش کنید مبدا او را نصیحت کنید

حتماً" فرد را به روانپزشک یا روانشناس معرفی کنید خودتان هم با او نزد دکتر بروید اگر فرد از مراجعه به دکتر خودداری کرد خودتان به دکتر مراجعه کنید و راه حل بخواهید

به یاد داشته باشید " پیشگیری از خودکشی یک

وظیفه همگانی است" ، فرد خود کش نباید تنها بماند و در صورت توصیه روانپزشک ممکن است نیاز به بستری شدن در بخش روانپزشکی یک بیمارستان باشد .

چگونه میتوان به فردی که قصد خودکشی دارد کمک نمود

خونسرد باشید: در بیشتر موارد عجله‌ای در کار نیست . بنشینید و واقعا به صحبت‌های فرد گوش فرا دهید.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز



بیمارستان شهید چمران



پیشگیری از خودکشی

 شناسنامه ی بروشور آموزشی کد: Pm-06-113-A		
عنوان	پیشگیری از خودکشی	
تهیه کننده	رویا جریکی دکترای تخصصی روانشناسی کارشناس امور روانی بیمارستان چمران عبدالرضا دل آرام کارشناس ارشد حقوق	
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار	
سال تهیه : ۱۴۰۲	سال بازبینی : ۱۴۰۵	
منابع	University Of Illinois – Counseling Center http://iransco.org/Br_P1shgIrIkhodkos hI.asp http://mohsenazizi.blogfa.com/post-604.aspx	
پزشک تایید کننده		
ناظر کیفی		

سال ۲۰۲۱ را "با عمل، امید بسازیم" انتخاب کرده است. خیلی از کسانی که خودکشی کرده‌اند افراد با هوشی بوده‌اند که در موقعیت بحران، انتظار بیش از حدی از خود داشته و موقتا دچار آشفتگی و پریشانی احوال شده‌اند.



The poster features a large yellow clock face with a black alarm bell on top. The hands of the clock are positioned at approximately 10:10. To the right of the clock is a red square icon with a white silhouette of a person and the Persian word 'خط' (Call) and the number '۱۳۳'. Below the clock, the text reads: 'یک تماس تا تغییر زندگی' (One call to change your life). A white ribbon symbol is at the bottom left. A text box at the bottom right contains the following text: 'همشهری عزیز! همواره می‌توانید در صورت مواجهه با بحران اقدام به خودکشی و مشاهده افراد دارای افکار خودکشی با خط ۱۳۳ اورژانس اجتماعی بهترینی تماس بگیرید' (Dear fellow citizen! You can always take action in the event of an emergency or observe people with suicidal thoughts by calling 133, the social emergency line).

بطور مستقیم راجع به خودکشی بحث نمائید. بیشتر افراد راجع به مرگ و مردن احساسات مبهمی داشته و آماده دریافت هرنوع کمکی هستند.

فرد را به استفاده از روش‌های حل مسئله واقدامات مثبت تشویق و ترغیب نمائید

بخاطر داشته باشید از هر گونه اقدام جدی و تصمیمات غیر قابل برگشت در موقعیت بحران باز دارید و راجع به تغییرات مثبتی که امید به زندگی را در وی افزایش می دهد بحث و گفتگو نمائید.

روز جهانی پیشگیری از خودکشی که در تاریخ ۱۰ سپتامبر برابر با ۱۹ شهریور هر سال برگزار می شود، فرصتی برای مردم در سراسر جهان است تا آگاهی از خودکشی و پیشگیری از آن را افزایش دهند و روبان زرد و نارنجی نیز نماد کوشش برای پیشگیری از خودکشی است.

در این تلاش همگانی هر کسی اعم از والدین، دوست، همکلاسی، همکار، همسایه و مانند آن می‌تواند در پیشگیری از خودکشی مشارکت کنند. این روز تاکیددی است بر این‌که مردم با افزایش سواد سلامت خود درباره شناسایی علل و علائم هشداردهنده خودکشی و چگونگی ارجاع افراد در معرض خطر به مراکز درمانی در عمل امید آفرینی نمایند. از این رو سازمان جهانی بهداشت شعار روز جهانی خودکشی

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید چمران