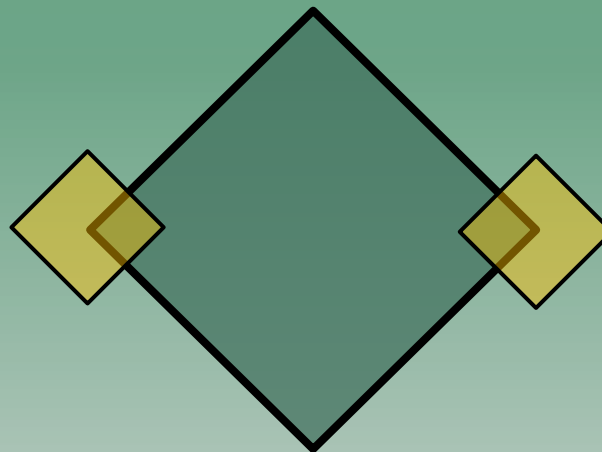




تغییر روایت خودکشی، درباره خودکشی صحبت کنیم

مرکز آموزشی درمانی شهید چمران



طاهره فیلی زاده

تابستان ۱۴۰۵



گاهی یک گفت‌وگو می‌تواند شروع نجات باشد.

۱۰ سپتامبر

روز جهانی پیشگیری از خودکشی
World Suicide Prevention Day

تغییر روایت درباره خودکشی،
مسئولیت همه ماست.

گاهی
بودن یک نفر
می‌تواند
همه چیز را
تغییر دهد.

Better Conversations
Brighter Tomorrows





اگر کسی حالش خوب نیست، لازم نیست همیشه راه حل داشته باشی.

گاهی مهم‌ترین کاری که می‌توانی انجام بدهی
این است که:

قضاوتش نکنی.



حرفش را قطع نکنی.



احساسش را کوچک نشماری.



و کنارش بمانی.



♡
گاهی مهم‌تر
از هزار کلمه است.

گاهی
فقط
شنیدن
کافی است.

شنیدن،
خودش یک مداخله مهم است.





چه نشانه‌هایی را جدی بگیریم؟

برخی تغییرات می‌توانند زنگ خطر باشند؛
توجه به آن‌ها می‌تواند به پیشگیری کمک کند.



تغییرات محسوس
در خلق و رفتار



کناره‌گیری از
دیگران و انزوا



احساس ناامیدی
و بی‌ارزش بودن



حرف زدن درباره
مرگ یا نبودن



تغییر ناگهانی
در رفتار یا برنامه‌های زندگی



خدا حافظی‌های
غیر معمول



هیچ‌کدام از این نشانه‌ها به تنهایی
به معنای تصمیم قطعی برای خودکشی نیستند،
اما ارزش توجه، گفت‌وگو و حمایت دارند.

دیدن
شنیدن
کنار بودن
می‌تواند
معنی زیادی داشته باشد.





اگر نگران کسی هستی، مستقیم بپرس.

گاهی
پرسیدن
نشان دهنده‌ی
مراقبت است
نه دخالت.



پرسیدن درباره افکار خودکشی، می‌تواند فرصتی برای
گفت‌وگو، درک بهتر و کمک گرفتن ایجاد کند.

می‌توانید این‌طور شروع کنید:

«مدتی به متوجه شدم حالت خوب نیست.
می‌خوام بدونی می‌تونم با من حرف بزنی»



«گاهی آدم‌ها در شرایط سخت به فکر
آسیب زدن به خودشون می‌افتن.
آیا تو هم چنین فکری داشته‌ای؟»



«من اینجا هستم، اگر دوست داری صحبت کنیم
و با هم راهی برای کمک گرفتن پیدا کنیم.»



پرسیدن درباره افکار خودکشی،
به خودی‌خود باعث ایجاد این افکار نمی‌شود،
بلکه می‌تواند نشانه‌ای از توجه و حمایت باشد.

People
Listen
Heal



چه چیزهایی نگوئیم و به جایش چه بگوئیم؟

چه چیزهایی نگوئیم؟

- این همه آدم مشکل دارن، تو چرا اینطوری ای؟
- مثبت فکر کن!
- این حرفا رو برای جلب توجه می زنی.
- خودت باید قوی باشی.
- بهتره به این چیزها فکر نکنی.

به جایش این ها را بگوئیم:

- می فهمم که شرایط برات خیلی سخت شده.
- حرفت مهمه. دوست دارم بیشتر در موردش بشنوم.
- احساساتت معتبر هست و من قضاوتت نمی کنم.
- تنها نیستی. می تونیم با هم راهی برای کمک پیدا کنیم.
- من کنارت هستم و برات اهمیت قائلم.

زبان ما
می تواند
پناه باشد
نه فشار.



Kind
Words
Save
Lives



کلمات ما می توانند امید بدهند
یا ناخواسته درد را بیشتر کنند.
بیایید آگاهانه تر حرف بزنیم.





اگر خطر فوری وجود دارد، تنها نمان.

در موقعیت‌های بحرانی، اقدام سریع می‌تواند جان یک نفر را نجات دهد.

تنها
نباشیم
می‌توانیم
کمک کنیم.



چه زمانی خطر فوری است؟

- وقتی فرد برنامه یا وسیله مشخصی برای آسیب به خود دارد.
- وقتی از قصد خود برای پایان دادن به زندگی صحبت می‌کند.
- وقتی رفتارهای پرخطر یا خداحافظی‌های غیرمعمول نشان می‌دهد.
- وقتی احساس می‌کنید امنیت او در حال حاضر در خطر است.



در چنین شرایطی چه باید کرد؟

- فرد را تنها نگذارید.
- با یک متخصص سلامت روان یا خدمات اورژانسی تماس بگیرید.
- در صورت خطر جدی، با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید.
- تا زمان رسیدن کمک، در کنار او بمانید و محیط را امن کنید (دسترسی به وسایل خطرناک را محدود کنید).

اگر خودت در چنین شرایطی هستی...



لازم نیست همه چیز را را تنهایی تحمل کنی.
با یک فرد قابل اعتماد یا متخصص سلامت روان صحبت کن. کمک گرفتن نشانه ضعف نیست، بلکه نشانه شجاعت است.

You
Matter

A Softer
Tomorrow



با هم، زندگی را انتخاب کنیم.

پیشگیری از خودکشی، با یک نفر شروع نمی شود؛
بایک جامعه شروع می شود که یاد می گیرد
بهتر ببیند، بهتر بشنود و زودتر کمک کند.

اگر تو یا کسی که می شناسید به **حمایت فوری** نیاز دارد،
با این شماره ها تماس بگیرید:



اورژانس اجتماعی
مداخلات در بحران های روانی و اجتماعی

۱۲۳



اورژانس پزشکی
در شرایط خطر فوری و تهدید جانی

۱۱۵



صدای مشاور
مشاوره روان شناسی تلفنی
(سازمان بهزیستی)

۱۴۸۰



خط ملی سلامت روان
مشاوره روان شناسی تلفنی
(وزارت بهداشت)

۴۰۳۰



سامانه نفس
مشاوره آنلاین سلامت روان
(وزارت بهداشت)
nafs.moh.gov.ir



اورژانس کشور
در مواقع تهدید فوری جان

۱۱۲

گاهی
یک گفت و گو
می تواند
زندگی
کسی را تغییر دهد.



۱۵ سپتامبر
روز جهانی
پیشگیری از خودکشی



این پیام را برای کسی بفرست
که ممکن است به شنیده شدن نیاز داشته باشد.



سیاسی الزام و جمہ شمس