



بیمارستان شهید مطهری مرودشت

خودکشی

(ویژه آموزش به بیمار)

شناسنامه پمفلت آموزشی

تهیه کننده : فاطمه عمادی – کارشناس پرستاری

تهیه شده : زمستان 1403

منبع : کتاب آسیب های روانی

تأیید شده توسط : دکتر بهنام کشاورز - روانپزشک

« همه با هم برای سلامت خود

و جامعه گام برداریم »

خودکشی

یکی از علل افکار خودکشی و حتی اقدام به آن می تواند بیماری افسردگی باشد . بسیاری از کسانی که در اثر خودکشی جان خود را از دست می دهند احساسات – افکار و نقشه های خودکشی را از قبل از اقدام به خودکشی با دیگران در میان گذاشته اند .

گاهی فرد اقدام به خودکشی می کند، بدون آنکه نیت واقعی او مردن باشد، هدف او از این کار نشان دادن ناراحتی هایش یا طلب کمک از اطرافیان است.

درصد زیادی از افرادی که خودکشی می کنند به یکی از انواع اختلالات روانی مبتلا هستند . احتمال اقدام به خودکشی در زنان (به دلیل داشتن احساسات قوی تر) بیشتر است.

تشخیص زود هنگام افکار خودکشی در اطرافیان و حمایت از آنها جهت با ارجاع به موقع به پزشک یا روانشناس می تواند از اقدام به خودکشی پیشگیری کند.

حمایت شدن از طرف خانواده یکی از عوامل مهم محافظت کننده از خودکشی است .

خودکشی در تمام ادیان الهی عملی ناپسند بوده و اکیدا نهی شده است و در دین اسلام نیز از دسته گناهان کبیره است و به همین دلیل داشتن اعتقادات مذهبی راسخ ، یک عامل مهم در پیشگیری از خودکشی است.

شناسایی علائمی که نشان دهد فرد جدأ به خودکشی فکر می کند مشکل است .

گاهی افرادی که قصد خودکشی دارند پیش از اقدام ، آرام و منطقی به نظر می رسند که ممکن است دوره ای از برنامه ریزی و تفکر باشد . این افراد با دقت و به تدریج اموال خود را به دیگران می بخشند.

گاهی فرد با اقدام به خودکشی می خواهد فریاد استمداد خود را به گوش دیگران برساند تا مردم از درد و ناامیدی وی آگاه شوند.

این امر نشان می دهد که متوقف کردن این افراد قبل از آنکه بتوانند اقدام به خودکشی کنند ، بسیار مهم است .

یکی از مداخله های مهم کمک های تلفنی 24 ساعته است که افراد می توانند به آنها زنگ بزنند و با مشاوران حرفه ای حرف بزنند .

شماره تلفن های کمک کننده در خطر خودکشی :

خط پیشگیری از خودکشی – صدای مشاور 1480

خط پیشگیری از خودکشی (ویژه دانش آموزان) 1570

خط پیشگیری از خودکشی (استان فارس) 1819

مشاوره رایگان – افسردگی 4030

اورژانس اجتماعی (نیاز به مشاور فوری) 123

عوامل خطر در خودکشی:

- سابقه اقدام به خودکشی
- سابقه خودکشی در خانواده
- بیماریهای جسمی مزمن همراه با درد
- ابتلا به افسردگی و اختلالات روانپزشکی
- شکست های مالی- شغلی و یا تحصیلی
- شکست های عاطفی (طلاق- جدایی یا فوت عزیزان)
- در معرض تنش ها ، دعوها و یا تعارضات بودن
- داشتن مشکلات قانونی و درگیری
- در معرض خشونت های خانگی، طرد، تحقیر و سرزنش و مقایسه بودن (خصوصاً کودکان و نوجوانان)
- داشتن ارتباط عاطفی کم با والدین (کودکان و نوجوانان)
- داشتن نقص عضو و وابستگی به دیگران
- سوء مصرف مواد و الکل
- داشتن عزت نفس و اعتماد به نفس پایین
- کمال گرا و تأیید طلب بودن و اهمیت بیش از حد به نظر دیگران دادن
- داشتن احساس نا امیدی - اضطراب و نداشتن هدف در زندگی
- داشتن انتظارات اخلاقی و تحصیلی بسیار بالا و سختگیرانه از طرف والدین و یا مدرسه (نسبت به کودک یا نوجوان)
- در دسترس بودن ابزار خودکشی

خودکشی بی خبر روی نمی دهد!

علائم هشدار دهنده

- صحبت یا نوشتن درباره خودکشی یا مرگ
- تهدید به صدمه زدن و یا کشتن خود
- انزوا و گوشه گیری
- -کاهش علاقه و میل به زندگی و بخشیدن اموال
- -تغییر ناگهانی خلق و خو
- احساس سر بار بودن برای دیگران
- احساس تنهایی - بی ارزشی و شرمساری
- بی علاقه گی و بی توجهی به دیگران
- بی تفاوتی نسبت به سلامتی و ایمنی
- بی تفاوتی نسبت به ظاهر و بهداشت فردی
- افزایش مصرف مواد یا الکل
- تهیه ابزار خودکشی
- خداحافظی از عزیزان
- تلاش برای رتق و فتق امور شخصی
- احساس نا امیدی و غمگینی
- اضطراب و یا احساس به بن بست رسیدن
- خشم و کینه جویی و حس انتقام زیاد و کنترل نشده
- تغییر الگوی خواب و خوراک
- کاهش پیشرفت تحصیلی و یا عملکرد شغلی
- انتشار وضعیت و یا تصاویر در شبکه های اجتماعی حاوی مرگ، خداحافظی کردن و...
- کناره گیری از جمع خانواده و دوستان
- بهبود ناگهانی خلق و خو بعد از یک دوره افسردگی

- اشتغال ذهنی با موضوعات مرگ
- به اتمام رساندن کارهای عقب مانده
- جستجوی روشهای خودکشی
- تعارض با اطرافیان
- پرخاشگری و تحریک پذیری زیاد

پرخ کردون چه بفندر چه نفندر؛ تو بفند
مشکلی گر سر راه تو بیندر؛ تو بفند
غصه ها فانی و باقی همه زنبیر به هم
گر دلت از ستم غصه برنبرد؛ تو بفند

فانوس آرزوهایم

همیشه روشن است
و اینگونه است که
من می مانم و فدایی
که بودنش حال دلم را
فوب فوب می کند.