

## علایم هشدار دهنده

- انجام کارهایی که می تواند آمادگی برای اقدام به خودکشی باشد.
- ( خرید تعداد زیادی قرص . سم . طناب . گوگل کردن راه های خودکشی )
- دیدار و تماس ناگهانی برای خداحافظی از خانواده و دوستان . بخشیدن متعلقات شخصی ارزشمند به دیگران و خیریه به بهانه اینکه ( قراره کاری انجام بدم ) یا ( شاید به زودی برم )
- تغییر شدید و ناگهانی رفتارها
- ( آرامش ناگهانی پس از یک اضطراب و آشفتگی شدید . خشونت بیش از حد )
- انزوا و کناره گیری غیر معمول از جمع های خانوادگی و دوستانه
- از دست دادن علاقه به انجام کارها یا چیزهایی که قبلا و همیشه به آنها علاقمند بوده

اگر یه شخصی خواست خودکشی کنه یا متوجه شدیم قصد خودکشی داره چجور بهش کمک کنیم ؟

اول اینکه : به او احساس گناه ندید

میدونی اگر این کار رو بکنی پدرت . مادرت . همسرت . بچه ات چی میکشن ؟ چرا میخوای من و یا اونها رو با این کارت زجر بدی ؟



پیشگیری از خودکشی

تمامی کسانی که دست به خودکشی می زنند دچار مشکلات روان نیستند .

در واقع فردی که تصمیم به خودکشی می گیرد اغلب خود و مشکلات یا شرایط زندگی اش را حل نشدنی می داند و برای رهایی دست به این عمل می زند.

رهایی از چه چیزی ؟

رهایی از شرم . احساس گناه . قربانی بودن . طرد شدن . بی توجهی . انتقام . پیمان شکنی زناشویی . شکست عاطفی . خشونت و پرخاشگری های مداوم خانواده .

و در نوجوان ها استرس های تحصیلی و درسی . فشارهای خانواده . بحث مد شدن خودزنی . بحث عضویت در گروه همسالان که می خواهند مورد قبول گروه همسالان قرار بگیرند.

@ این جملات رو اصلا نگیه چون خود فرد در حال تجربه کردن وضعیت روانی سخت و وحشتناکی است و عذاب وجدان دادن به او هیچ کمکی برای بهتر شدن حالش نمیکنه

به جاش بگیه : از خاطرات خوب و شیرینی که با هم داشتید حرف بزنید .

دوم : از مقایسه کردن او با دیگران خود داری کنید .

فلانی رو ببین وضعیته . دردش . زندگی اش از تو بدتره ولی این کار رو نکرده

خیلی از مردم چیزهایی که تو داری رو ندارن ولی این کار رو نمی کنن .

سوم : پای خدا و مذهب رو به میان نکشید :

این کار گناهه . اعتقادت ضعیفه . حتما ایمانت کم شده که میخوای این کار رو بکنی .

وقتی بمیری بعدش میری جهنم و ....

به جاش بگیه :

میدونم داری به خودکشی فکر میکنی . ولی میخوام بدونی من هر کاری که بتونم انجام میدم تا بهت اون جورری که باید کمک کنم .

تاریکی و ظلمات واقعی حضور دارند  
بیابید به روشن کردن چراغها بپردازیم

فراموش نکنیم که افرادی که به خودکشی فکر می کنند  
یا حتی اقدام به خودکشی می کنند فقط به دنبال پایان دادن به  
درد و رنج و عذاب خود هستند

کمی به آدمهای اطرافمون توجه کنیم . کمی مهربان تر  
رفتار کنیم .

و نسبت به همدیگر مسیول تر باشیم .

تهیه کننده : فاطمه تابنده

روان شناس بالینی و روان درمانگر

زمستان ۱۴۰۱

ششم :

به او نگید : چقدر ضعیفی . چقدر ترسویی . عرضه اش رو  
نداری خجالت بکش . قوی باش و ....

گفتن این حرفها باعث شرم و آزردهی فرد میشه .  
و حتی فرد رو مصمم تر میکنه برای خودکشی

ملاحظات بالینی در رابطه با مراجعین  
خودکشی :

- رساندن مراجع به سکون و آرامش
- درک همدلانه و امید دادن به بیمار
- ایجاد یک رابطه درمانی قوی با بیمار ( معرفی  
خود . ماندن با بیمار . جملات کوتاه انگیزشی )
- ارتباط چشمی خوب . نگرش غیر قضاوت گراییانه  
داشته باشید
- ایجاد یک برنامه ایمنی طوری که تضمین کند  
بیمار در طول دوره بستری در امنیت قرار دارد
- در برابر پرخاشگری فرد . آرامش خود را حفظ  
کنید . علت رفتار خشن را بیابید . اطمینان او را  
جلب کنید
- در هر صورت به او احترام بگذارید
- همدلی نشان دهید نه دلسوزی
- احساس فرد را نادیده نگیرید
- به فرد بگویید به او توجه دارید و موضوع برایتان  
مهم است
- اعتقادات شخصی تان را درباره خودکشی بیان  
نکنید
- نخندید یا فرد را شرمنده نکنید
- نصیحت نکنید
- فرد را تنها نگذارید

چهارم : صحبت از خودکشی رو همیشه  
جدی بگیرید

تا جایی که می تونید شنونده باشید نه  
گوینده

+ به هیچ وجه با او جر و بحث و دعوا نکنید

و مخصوصا راه حل ارایه ندهید .

او را قضاوت نکنید . فکر نکنید او صرفا  
ژست خودکشی گرفته .

پنجم :

+ به او نگید : چقدر خودخواهی . فقط  
خودتو میبینی و هیچ کس برات مهم نیست  
. چون بسیاری از کسانی که تصمیم به  
خودکشی گرفته اند واقعا فکر می کنند که  
سر بار خانواده اند