

به یاد داشته باشید

✓ از کنار هر فردی که تمایل به خودکشی را به صورت شوخی یا جدی بیان می‌کند، نباید به سادگی گذشت .

✓ پخش خبر مربوط به خودکشی یک نفر در بین مردم ممکن است باعث افزایش میزان خودکشی در محله یا منطقه شود. پس هم خودتان خبر خودکشی را پخش نکنید و هم دیگران را از این کار منع کنید.



اگر با فردی روبه‌رو شوید که دارای فکر خودکشی مانند «نمی‌توانم ادامه دهم»، «ای کاش مرده بودم» است اما نقشه‌ای برای اینکار نکشیده یا فردی که فکر خودکشی دارد و برای آن برنامه ریزی کرده است، و تصمیم دارد فوراً آن را عملی کند، این اقدامات را انجام دهید:

i. فرد را به روانپزشک، پزشک یا روانشناس ارجاع دهید و هرچه سریعتر برای او وقت مشاوره بگیرید

ii. شخص را تنها نگذارید، پیش او بمانید و بدون آنکه متوجه شود او را تحت نظر بگیرید.

iii. به آرامی و مهربانی با او صحبت کنید. هر گونه ماده یا وسیله خطرناک (قرص، چاقو، اسلحه و سموم و ...) را از دسترس او دور کنید .

iv. در حضور جمع از به زبان آوردن جملاتی نظیر "خودش را نجات داد"، "خودش را راحت کرد" چه جراتی داشته " در مورد فردی که خودکشی کرده خودداری کنید.

بیمارستان تخصصی شهید رجایی

مواجهه مناسب با رفتار

خودکشی



اگر نگران کسی هستید که به فکر خودکشی است، با ما همراه شوید .

تهیه و تنظیم : فرزانه بهرامی
(مسئول آموزش سلامت همگانی)

بهار ۱۴۰۲

کد پمفلت : RH.PM1.S14

۷. وقتی فرد وصیت نامه اش را تنظیم کرده باشد و با دوستان نزدیک و اعضای خانواده خداحافظی کند .

اقدام به خودکشی یکی از مشکلات نسبتاً شایع در افرادی است که احساس میکنند نمی توانند برای مشکلات خود راه حل مناسبی پیدا کنند . این افراد به علت ناامیدی تصمیم میگیرند به زندگی خود خاتمه دهند .



چو می بینی که نابینا و چاه است
اگر خاموش بنشیني ، گناه است

رفتارهای هشدار دهنده جهت اقدام به خودکشی



۱. وقتی فردی پرخاشگر و عصبی است ولی ناگهان آرام میشود.
۲. وقتی فرد بگوید (تا چند روز دیگر غصه خوردن برای همه پایان می یابد)
۳. وقتی فرد بگوید (تا چند روز دیگر همه راحت می شویم)
۴. زمانی که فرد ابزار خودکشی را فراهم کرده یا درباره روش آن صحبت کرده است.
۵. هر گونه تهدید به خودکشی
۶. وقتی شخص درباره احساساتش مثل تنهایی یا بیچارگی صحبت می کند .

✓ این افراد به اندازه کافی نشانه هایی از خود بروز میدهند (مانند نوشتن وصیت نامه ، بخشیدن دارایی و اموال به دیگران ...)

✓ بسیاری از خودکشی ها در زمان بهبودی بیماری رخ می دهد (مثلاً زمان بهبودی بیماری افسردگی) وقتی که فرد انرژی کافی برای این کار را دارد.

✓ بسیاری از خودکشی ها قابل پیشگیری است

✓ افکار خودکشی ممکن است مجدد بعد از گذشت مدت زمانی برگردند.

