



به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

«دانشکده پیراپزشکی استهبان»

## پیشگیری از خودکشی



تهیه کننده:

زهرا اسدنژاد

منبع:

هدف گذاری – هاروارد بیزینس

تاریخ تدوین: 1403



هنگامی که از خودکشی سخن میگوییم، منظور پایان دادن به زندگی به خواست و اراده فرد می باشد که سومین دلیل مرگ در بین جوانان 15 تا 24 سال است. خودکشی اغلب قابل پیشگیری است و تلاش برای پیشگیری از آن ممکن است در سطح اجتماعی یا فردی رخ دهد. از این رو ضروری است نسبت به روشهای پیشگیری از آن اطلاعاتی کسب نماییم.



## ارجاع بده

**بهترین ارجاع** حالتی است که شما فردی را که نگرانش هستید پیش یک متخصص سلامت روان یا سایر متخصصان مرتبط ببرید.

**دومین ارجاع** مناسب حالتی است که شخص موافقت میکند که پیش متخصص سلامت روان برود و شما میدانید که واقعا قرار ملاقاتی ترتیب میدهد.

در صورت مشاهده علائم هشدار خودکشی تماس شما با شماره های زیر میتواند نجات بخش یک زندگی باشد.  
07132122964 – 8



## ترغیب کن

ترغیب یک فرد برای پایان ندادن به زندگیش با دریافت کمک، یا اقدام ساده گوش دادن شروع می شود. اول گوش کنید، سپس ترغیب کنید.

**از این نکات بهره بگیرید:**

سپردن تمام توجهتان به فرد

نپزیدن وسط صحبت فرد

قضاوت نکردن

**پرسشهای زیر میتواند جهت ترغیب فرد کمک کند:**

؟ همراه من برای ملاقات با یک روانشناس یا مشاور می آید؟

؟ به من اجازه میدهید یک قرار ملاقات با یک روانشناس یا روانپزشک ترتیب دهم؟

؟ موافقت میکنید همراه هم به مرکز مشاوره دانشگاه دانشگاه برویم و کمک بگیریم؟

؟ آیا به من قول می دهید که ...؟

## سرنخ های موقعیتی

- + طرد شدن ناگهانی از سوی یکی از عزیزان یا جدایی و طلاق ناخواسته
- + آشفتگی قابل توجه در رفتار و تغییرات رفتاری محسوس مانند پرخاشگری جدید
- + مصرف الکل، مواد مخدر یا داروهای یر تجویزی
- + ناتوانی در درک حافظه یا قضاوت
- + تهیه ابزار خودکشی
- + رفتارهای مشکوکی که قبلا سابقه نداشته است
- + تعیین تکلیف امور مالی و شخصی

### پرس

چندین روش مختلف بری پرسیدن سوال درباره خودکشی وجود دارد. با تایید و تصدیق پریشانی فرد شروع کنید

### - روشهای غیر مستقیم:

- آیا اخیرا غمگین بوده ای؟
- آیا هرگز خواسته ای کاش به خواب میرفتی و هرگز بیدار نمیشدی؟

### - روشهای مستقیم تر:

- آیا هرگز خواسته ای زندگیت را تمام کنی؟
- بعضی از افرادی که می شناسیم به من می گویند ، گاهی اوقات م و افسردگی آنها چنان شدید است که به فکر خودکشی می افتند، آیا شما نیز تاکنون به این فکر کرده اید؟

## سرنخ ها و علائم هشدار دهنده خودکشی

### ▪ سرنخ های کلامی مستقیم

- . تصمیم دارم خودم را بکشم
- . ای کاش مرده بودم
- . می خوام خودکشی کنم
- . می خواهم همه چیز را تمام کنم

### ▪ سرنخ های کلامی غیر مستقیم

- . از زندگی خسته ام
- . چرا به این زندگی ادامه دهم
- . دیگر توان ادامه دادن ندارم
- . به زودی من اینجا نخواهم بود

### ▪ سرنخ های رفتاری

- . تهیه مقدار زیادی دارو
- . نوشتن وصیت نامه
- . بخشش پول یا دارایی های ارزشمند
- . عود مصرف مواد مخدر بعد از یک دوره بهبودی



## پرسش



## ترغیب کن



## ارجاع بده

پیشگیری از خودکشی مجموعه هایی از تلاش ها برای کاهش خطر خودکشی است. رایجترین الگوی آموزشی پیشگیری از خودکشی، طرح بتا (پرس، ترغیب کن، ارجاع بده) صورت گرفته است.

چند دقیقه مطالعه برای این نوشته به شما کمک خواهد کرد:

- 1- در مورد پیشگیری از خودکشی بیشتر بدانید
- 2- علائم شایع رفتار خودکشی را بیاموزید
- 3- علائم هشدار دهنده را شناسایی کنید
- 4- نحوه پرسش، ترغیب و ارجاع فردی که قصد خودکشی داشته باشد را بیاموزید.