

# خودکشی و نحوه برخورد کادر درمان

چگونه با افراد اقدام کننده به خودکشی ارتباط برقرار کنیم؟



- مکان مناسبی جهت گفتگویی آرام و خصوصی بیابید.
- زمان کافی برای آرام شدن فرد اختصاص دهید.
- احساسات فرد را درک کنید.
- با توجه، احترام و پذیرش به صحبت‌های فرد گوش کنید.
- به ارزش‌ها و عقاید فرد احترام بگذارید.
- به احساسات فرد دقت کنید.
- با بیانی روشن و قابل اعتماد صحبت کنید.
- توجه، علاقه و مهربانی خود را به فرد نشان دهید.
- صحبت‌های فرد را قطع نکنید.
- ارباب وار با فرد برخورد نکنید.
- خودتان را گرفتار نشان ندهید.
- خونسرد باشید.

موارد ذیل را به بیماران دارای افکار خودکشی و خانواده آنان توصیه کنید

- ابزار اقدام ( قرص‌ها، طناب، ابزار برنده و...) را از دسترس فرد دور کنید.
- دلایل زنده ماندن را به خود یادآوری کنید.
- لیستی از موثرترین اعضای خانواده و دوستان خود تهیه کنید و در چنین مواقعی به یکی از آنان زنگ بزنید.
- به جایی که در آن احساس امنیت می‌کنید بروید و تنها نمانید.
- در صورت لزوم به اورژانس ۱۱۵ زنگ بزنید تا شما را به نزدیکترین بیمارستان بیاورد.
- هرچه شخص بیشتر و بارزتر در مورد احساس کمبود، تنهایی و کم ارزشی خودش صحبت کند این احساس بیشتر کاهش می‌یابد.
- برای دریافت مشاوره فوری با اورژانس اجتماعی (۱۲۳) تماس بگیرید.



مسائل مربوط به خودکشی با تغییرات اخیر زندگی  
بویژه ارتباطات بین فردی مرتبط است.



باورهای درست در خصوص اقدام به خودکشی

- افراد معمولاً هشدارهای قاطع داده و نشانه هایی بروز می دهند.
- بسیاری از افراد در تصمیم خود برای اقدام شک دارند.
- افکار خودکشی ممکن است برگردند اما دائمی نیستند.
- پرسش مستقیم در خصوص افکار خودکشی، منجر به تشویق فرد برای خودکشی نمی شود.
- بسیاری از افراد متمایل به خودکشی واقعا نمی خواهند بمیرند، آنها فقط از زندگی ناخشنودند. در نتیجه اگر از آن ها حمایتی شود و میل به زندگی در آن ها افزایش یابد، خطر خودکشی کاهش می یابد.
- بسیاری از خودکشی ها قابل پیشگیری است.

مواردی که ریسک خودکشی را افزایش می دهد بشناسید:

کشنده بودن ابزار، دسترسی به وسایل، فراهم کردن مقدمات  
احساس نومی، درماندگی، پوچی و بی معنایی زندگی و آینده  
وجود تاریخچه مشکلات روان پزشکی  
وجود سوء مصرف الکل و مواد  
سابقه اقدام به خودکشی قبلی  
سرخوردگی، سرزنش خود  
وجود قصد خاص

درمان

تغییر  
سبک  
زندگی

مشاوره و  
روان درمانی

دارو

واحد مددکاری اجتماعی بیمارستان شهید حسین پور