



Bohlool Hospital

## سوسايد

ویژه خانواده بیماران



یکی از علت‌های خودکشی احساس بی‌ارزش بودن، است؛



با افزایش عزت نفس کودک و نوجوان

جان یک نفر را نجات دهیم

کارگروه آموزش به بیمار بخش روانپزشکی

کد سند Bh-Mn/Pat Edu Pam//doc-04/05

بازنگری: ۱۴۰۲

دفعات بازنگری: ۵

Www.bohlool.gmu.ac.ir

### مهارت حل مسائل را باید آموخت:

همه انسانها در زندگی فردی و اجتماعی خود با مسائل و مشکلات گوناگونی مواجه هستند

بنابراین بجای اینکه عجولانه تصمیم بگیریم و آرزو این را داشته باشیم که ای کاش هیچ مشکلی نداشتیم، در زندگی بهتر است یاد بگیریم که چگونه مشکلات بوجود آمده را حل نماییم، چون توانایی حل مسئله و تصمیم گیری ما را قادر می سازد تا بطور موثرتری مسائل زندگی خود را حل کنیم.

تحقیقات نشان داده که هر چه فرد توانایی بیشتری در مهارت حل مسئله و تصمیم گیری داشته باشد، به همان اندازه در زندگی خود موفق و سالم تر خواهد بود.

### گامهایی که در حل مسائل باید پیمود:

ابتدا باید مسئله را با دقت تعریف و شناسایی کرد.

راه حل های بدست آمده ی متفاوت را در کنار هم قرار دهیم .

راه حل مناسب را از بین راههای متفاوت انتخاب کنید.

راه حل را مورد بازبینی و اجرا بگذارید.

**یادمان باشد که؛ کوچکترین امید دادن به کسی، شاید**

**بزرگترین معجزه ها را ایجاد کند .**

**پس مهربانی را دریغ نکنیم .**

<https://www.clinicalkey.com/>



suside

جهت دریافت محتوا کد را با  
گوشی تلفن همراه خود اسکن  
نمایید.

### شیوه های درمانی افراد اقدام کننده به خودکشی :

\* مشاوره و راهنمایی و درمان حمایتی

\* آموزش در زمینه مهارت حل مسئله

\* روان درمانی

\* مداخله خانوادگی .

\* گروه درمانی

\* درمان دارویی

\* بستری نمودن در بخش اعصاب و روان

### اهمیت دارو در پیشگیری از خودکشی :

۹۰٪ افرادی که خودکشی می کنند دچار بیماری اعصاب

روان هستند و استفاده از دارو در پیشگیری از خودکشی

اهمیت زیادی برای این افراد دارد.

از برخی از داروهای روانپزشکی که در درمان اختلالات

خلقی و اسکیزوفرنی بکار می رود در پیشگیری

خودکشی موثر می باشد.

یادتان باشد اگر فردی را می شناسید که افکار

خودکشی دارد، با او صحبت کنید.

حرفش را بدون قضاوت بشنوید از او حمایت کنید و

سعی کنید او را قانع کنید که به پزشک مراجعه کند.



تو تنها نیستی

## تعریف خودکشی :

خودکشی تلاش آگاهانه به منظور خاتمه دادن به زندگی شخص توسط خودش می‌باشد که ممکن است این تلاش به اقدام تبدیل گردد یا فقط به شکل احساس در فرد بماند.

به تعبیر دیگر فردی که از بهداشت روانی‌اش محروم است، احساس می‌کند که برای رسیدن به سعادت و خوشبختی ضعیف و ناتوان است و نیز احساس می‌کند که نمی‌تواند برای زیستن خود هدف و معنایی معقول و مورد قبول بیابد.

## چه کسانی در معرض خطر اقدام خودکشی هستند؟

← افرادی که قبلاً اقدام به خودکشی داشته‌اند.

← مبتلایان به افسردگی و مبتلایان به سوء مصرف موادمخدر و الکل

← افرادی که دچار بحران عاطفی شده‌اند، مثلاً "متعاقب شکست عاطفی، مرگ همسر، طلاق یا ورشکستگی و افرادی که از درد یا بیماری مزمن رنج می‌برند.

← افرادی که در معرض جنگ، خشونت، تصادفات رانندگی، سوء استفاده جنسی و تبعیض اجتماعی قرار داشته‌اند.

← افراد منزوی که از حضور در اجتماع پرهیز می‌کنند.

## آنچه باید درباره فردی که نگرانش هستید،

### بدانید:

- خودکشی قابل پیشگیری است...
- حرف زدن درباره خودکشی باعث افزایش احتمال وقوع آن نمی‌شود.
- پرسیدن از افکار خودکشی در بیمار افسرده معمولاً نگرانی و اضطراب فرد را کم می‌کند و همدلی و تلاش برای درک احساسی که فرد دارد نیز می‌تواند تا حدی به او احساس آرامش بدهد.
- زمان و مکان مناسبی برای گفت و گو با فردی که نگرانش هستید در نظر بگیرید.
- به او بگویید در این زمان و مکان قصدتان فقط شنیدن حرف‌ها و احساسات اوست او را تشویق کنید به پزشک مراجعه کند.
- به او پیشنهاد دهید که در صورتی که او بخواهد، شما نیز در مراجعه به پزشک او را همراهی خواهید کرد.
- اگر فکر می‌کنید که او در معرض خطر فوری یا شدید اقدام به خودکشی است، به هیچ وجه تنهایش نگذارید.
- با اورژانس تماس بگیرید و یا خودتان او را نزد پزشک ببرید و به اعضای خانواده اش حتما اطلاع دهید.

## علائم هشدار در خصوص افکار خودکشی در

### بیمار

- \* صحبت کردن بدون مقدمه از مرگ و زندگی بعد از مرگ و اشاراتی مبنی بر نبودن فرد در آینده یا بگوید: که اگر من نباشم شما چه می‌کنید؟
- \* تغییر رفتار دادن بصورت واضح و روشن (آرامش ناگهانی، انزواطلبی و کم حرفی)
- \* صحبت کردن درباره خودکشی.
- \* بخشیدن چیزهایی که فرد خیلی به آنها علاقه دارد و بطور ناگهانی وصیت نوشتن
- \* بدخواهی.
- \* احساس پوچی و بی فایده بودن.
- \* انواع بی توجهی به امور شخصی خود (ظاهر فیزیکی و تغذیه)
- \* خرید وسایل مربوط به خودکشی و جستجو درباره روش های خودکشی (جستجو در اینترنت)
- \* از دست دادن اعتماد بنفس خود و ناامیدی و انزواطلبی و احساس شکست در زندگی خود

## عوامل بازدارنده خودکشی :

- ← ایمان بخدا.
- ← تاهل و داشتن فرزند کوچک.
- ← داشتن شغل مناسب.
- ← دلبستگی‌ها.
- ← داشتن حمایت اجتماعی مناسب