

## خود مراقبتی در اقدام به خودکشی

**اگر افکار خودکشی دارم چه کاری میتوانم انجام دهم؟** اگر افکاری در مورد خودکشی دارید، احساس تنهایی می‌کنید، و یا حس می‌کنید که هیچ کس نمی‌تواند به شما کمک کند، و یا این که کسی به شما اهمیت نمی‌دهد، باید بدانید که بیشتر افکار خودکشی موقتی هستند، بهتر می‌شوند و یا درمان می‌شوند. موارد زیر کارهایی است که به شما در طول این زمان دشوار کمک می‌کند:

### ۱. با افراد قابل اعتماد صحبت کنید.

گاهی اوقات فقط ابراز احساسات و افکارتان کمک کننده است. به یاد داشته باشید شما ممکن است در وضعیت ذهنی همیشگی خود نباشید. بنابراین برخی احساسات می‌توانند گیج کننده باشند، و صحبت در مورد آن‌ها با شخص دیگری ممکن است به شما کمک کند.

### ۲. به پزشک خود مراجعه کنید.

برای اینکه از عهده احساسات خودکشی خود برآیید، مراجعه منظم به پزشک مهم است. او قادر خواهند بود دریابد که آیا نشانه‌هایی از افسردگی و یا دیگر اختلالات روانی دارید یا خیر. بسیاری از این بیماریها با موفقیت درمان می‌شود. برای مثال، اگر افسردگی دارید، درمان افسردگی ممکن است احساس شما را تغییر دهد. بعد از درمان، افکار خودکشیتان سرکوب خواهد شد.

### ۳. خدمات بیمارستان

در موارد بحرانی می‌توانید به قسمت اورژانس بیمارستان‌های عمومی یا روانپزشکی مراجعه کنید. بستری شدن در بیمارستان ناخوشایند است ولی بعضی اوقات در مواقع حاد توصیه می‌شود.  
نکته ۱:

وقتی احساس خوبی ندارید از مصرف نوشیدنیهای الکلی و سایر مواد روانگردان پرهیز کنید، چرا که حالتان را بدتر می‌کند و منجر به عکس العمل‌های ناخواسته با عوارض جبران ناپذیر خواهد شد.

نکته ۲: اگر داروی بیش از حد مصرف کرده‌اید و یا به صورت جدی به خود صدمه زده‌اید به دنبال کمک فوری باشید و با شماره اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید. یا به اورژانس بیمارستان بروید. به یاد داشته باشید دلیلی که افراد به خاطر آن‌ها می‌خواهند خود را بکشند موقتی اند. مسائل، قابل حل هستند.

در صورتیکه سوال یا مشکلی دارید با شماره تماس واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیماران تماس بگیرید:

۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۳ داخلی ۱۶۰۶ ز ساعت ۷ تا ۱۳ روزهای غیر تعطیل