



پیشگیری از خودکشی



گردآورنده: زهرا امیری (کارشناس پرستاری)

دکتر فاطمه بهشت آیین

سوپروایزر آموزش کارکنان

تحت نظارت: دکتر هانیه بنی اسدی پور

معاونت آموزشی بیمارستان بوستان

مهر ۱۴۰۴

خودکشی معمولاً نتیجه‌ی یک تصمیم ناگهانی نیست؛ بلکه حاصل فشارهای روانی و احساس ناامیدی طولانی‌مدت است. بسیاری از افرادی که دست به خودکشی می‌زنند، در واقع نمی‌خواهند بمیرند؛ آن‌ها فقط نمی‌دانند چگونه از رنج خود رهایی پیدا کنند.

خبر خوب این است که تقریباً همیشه می‌توان کمک کرد- با گوش دادن، درک کردن، و حمایت واقعی. گفت‌وگو و همراهی صادقانه می‌تواند مسیر زندگی کسی را تغییر دهد.

نشانه‌های هشداردهنده

افراد پیش از اقدام، معمولاً نشانه‌هایی از خود بروز می‌دهند. توجه به این علائم می‌تواند فرصت مداخله‌ی به‌موقع را فراهم کند:

- صحبت مکرر درباره‌ی مرگ یا بی‌ارزشی زندگی
- کناره‌گیری از خانواده و دوستان
- احساس ناامیدی، شرم یا بی‌فایده‌ی
- تغییر ناگهانی در خواب، اشتها یا رفتار
- خداحافظی غیرمعمول، بخشیدن وسایل شخصی

- استفاده زیاد از الکل یا مواد مخدر

گاهی هم نشانه‌ها ظریف‌ترند: سکوت طولانی، نگاه خسته، یا جملاتی مثل «دیگه نمی‌تونم». همین‌ها می‌توانند هشدار باشند.

کمک به بیمار

وقتی کسی به خودکشی فکر می‌کند، ذهنش پر از تضاد است: بخشی از او می‌خواهد زندگی کند و بخشی دیگر نمی‌تواند ادامه دهد. در این شرایط، مهم‌ترین کار **حضور آرام و پذیرنده‌ی اطرافیان** است.

گفت و گوهای موثر با بیمار و استفاده از جملاتی هم چون "می‌دونم خیلی سخته، اما نمی‌خوام تنها باشی"، "می‌خوام برام تعریف کنی چه چیزی باعث شده این‌طوری احساس کنی؟"، "من اینجام تا کمکت کنم به راه دیگه برای این درد پیدا کنیم." می‌تواند به بیمار در ایجاد حس همدلی و احساس درک بهتر از سوی اطرافیان بسیار کمک کننده باشد.

کارگاه‌های آموزشی و ایجاد خطوط مشاوره. ♦ جامعه: کاهش انگ بیماری‌های روانی و حمایت از خدمات رایگان مشاوره. در بحران، تماس با شماره‌های زیر می‌تواند نجات‌بخش باشد: • اورژانس اجتماعی ۱۲۳ • صدای مشاور سازمان بهزیستی ۱۴۸۰ • ۱۱۵ یا ۱۱۰: در شرایط اورژانسی دفتر • World Health Organization. Live Life: An Implementation Guide for Suicide Prevention. Geneva; 2021. • American Psychological Association (APA). Suicide prevention strategies and resources. 2023. • Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Suicide Prevention Resource for Action. 2022	۴. همراهی تا دریافت کمک حرفه‌ای اگر احتمال خطر زیاد است، فرد را تنها نگذارید. با او تماس بگیرید یا وی را نزد مشاور، روان‌پزشک همراهی نمایید. ۵. حذف وسایل خطرناک اگر در محیط فرد وسایل خطرناکی مثل دارو، طناب یا سلاح وجود دارد، تا جای ممکن آنها را از دسترس دور کنید. ۶. تغییر سبک زندگی بیماران را به فعالیت‌های آرام‌بخش مانند پیاده‌روی، نوشتن، نقاشی یا تنفس عمیق تشویق کنید. هم چنین به آنان یادآور شوید که از مصرف مواد مخدر و الکل خودداری کنند. برنامه روزانه منظم داشته باشند و حتی گام‌های کوچک را جشن بگیرند. حمایت بلندمدت پیشگیری از خودکشی فقط در لحظه‌ی بحران نیست. حمایت مداوم و ایجاد حس تعلق در طول زمان مؤثرتر است. ♦ خانواده: ارتباط عاطفی مستمر، پذیرش و گفت‌وگوی باز. ♦ دوستان: پیگیری منظم، دعوت به فعالیت‌های اجتماعی، گوش دادن بدون سرزنش. ♦ محیط کار و مدرسه: ترویج فرهنگ سلامت روان، برگزاری	کمک به فردی که در فکر خودکشی است، کار ظریفی است؛ اما با چند گام ساده می‌توان به شکلی ایمن و انسانی حمایت کرد: ۱. گوش دادن فعال و بدون قضاوت سعی کنید فقط به صحبت‌های بیمار گوش دهید. تلاش برای نصیحت کردن و حل مشکل با عجله نداشته باشید. به بیمار اجازه دهید احساساتش را حتی اگر ناراحت یا خشمگین است بیان کند. گاهی تنها "شنیده شدن" می‌تواند جان یک نفر را نجات دهد ۲. پرسیدن مستقیم از افکار خودکشی از پرسیدن ترس نداشته باشید. سؤال مستقیم نشان می‌دهد که به او اهمیت می‌دهید: "تا حالا به این فکر کردی که به خودت آسیب بزنی؟" پرسیدن چنین سؤالی خطر اقدام را افزایش نمی‌دهد، بلکه در واقع در گفت‌وگو را باز می‌کند. ۳. همدلی و تأیید احساس به جای گفتن «باید این‌طوری فکر کنی»، به بیمار خود این گونه صحبت کنید: "می‌فهمم که خیلی درد داری. حق داری خسته باشی." تأیید احساسات یعنی پذیرفتن واقعیت درونی فرد ... نه تأیید رفتار، بلکه پذیرش درد
---	---	--