

## راهنمای نحوه برخورد با افکار / رفتار خودکشی

### (خودمراقبتی در پیشگیری از خودکشی)



#### زمین گرد است

و جایی که انتهای راه به نظر می رسد

ممکن است آغاز راه باشد

گروه هدف: افراد دارای افکار / اقدام کننده به خودکشی

تهیه شده در معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی تهران

**استفاده از مهارت حل مسئله:** به مهارت لازم برای برخورد فعالانه و سازنده با چالش های زندگی روزمره، مهارت حل مسئله گفته می شود. در واقع این مهارت کمک می کند تا با استفاده از منطق، مشکلات به بطور صحیح درک شوند و یک راه حل هوشمندانه برای آن ها پیدا کنیم. حل مسئله نقش کلیدی در پیشگیری از خودکشی داشته و چهار گام اساسی دارد که در ادامه به آن ها اشاره می شود.

✿ **تعریف مسئله و مشکل:** با وجود همه افکار منفی و هیجانی که در رابطه با مشکل وجود دارد و سختی کار، به طور مختصر مشکل را روی صفحه کاغذ بنویسید. قسمت هایی از مشکل که قابل حل می باشند را شناسایی کنید.

✿ **نوشتن راه حل های متفاوت:** راه حل های مختلفی را که برای حل مشکل به ذهن تان می رسد بنویسید. (توجه کنید در انتخاب راه حل سختگیر نباشید، هر چه به ذهنتان می آید بنویسید).

✿ **ارزیابی سود و زیان راه حل ها:** مزایا و معایب هر یک از راه حل های نوشته شده را بنویسید.

✿ **به کار گیری بهترین راه حل:** از بین راه حل های نوشته شده راه حلی که بیشترین سود و کمترین زیان را دارد انتخاب کنید.

#### آنچه باید بدانید:

- ✿ خودکشی قابل پیشگیری است.
- ✿ صحبت درباره خودکشی ایرادی ندارد. این صحبت ها غالبا اضطراب شما را کاهش می دهد و احساس می کنید دیگران شما را درک می کنند.
- ✿ مراکز خدمات جامع سلامت که ممکن است اولین نقطه تماس افراد و خانواده ها باشند، می توانند نقش مهمی در کمک به شما ایفا کنند تا بتوانید با احساسات خود کنار بیایید و تصمیم های آگاهانه ای برای بهبود شرایط زندگی خود گرفته و از خود در برابر آسیب های روانی-اجتماعی محافظت کنید. کمک گرفتن از یک مشاور با تجربه می تواند تا حد زیادی کمک کند تا راه حل مناسبی برای حل مشکل اتخاذ کنید.

**اگر دچار افکار خودکشی جدی و پایدار می باشید، قبل از هر اقدامی با**

**شماره اورژانس اجتماعی ۱۲۳، صدای مشاور ۱۴۸۰، و یا خط بحران**

**(ره آوا) ۰۲۱۵۴۴۶۷۰۰۰ تماس بگیرید یا به نزدیکترین مرکز بهداشت**

**محل سکونت خود مراجعه نمایید.**

**آنها آماده پاسخگویی و کمک رایگان به شما هستند**

در صورتی که شما یک بحران شخصی را تجربه می کنید و در فکر خودکشی هستید/ اقدام به خودکشی نموده اید، می توانید از این راهنما استفاده نمایید تا دریابید که چگونه به خودتان که یک پریشانی عاطفی را تجربه می کنید و افکار خودکشی دارید، کمک نمایید. بدانید که ما آماده هستیم صرف نظر از سن، جنسیت، قومیت، ملیت، مذهب یا گرایش جنسی، در کنار شما بوده و بدون قضاوت از شما حمایت کنیم.

## اگر افکار خودکشی دارم چه کاری می توانم انجام دهم؟

اگر افکار خودکشی دارید، احساس تنهایی می کنید، و یا حس می کنید که هیچ کس نمی تواند به شما کمک کند، و یا این که کسی به شما اهمیت نمی دهد، باید بدانید که بیشتر افکار خودکشی موقتی هستند. هرگز تصور نکنید که خودکشی یک راه حل دائمی برای یک مشکل موقت است، خودکشی برگشت ناپذیر است. هرچند ممکن است درد شما غیر قابل تحمل باشد، اما باور کنید امید به آینده هنوز وجود دارد. این زمان های سخت می گذرند. خودکشی جواب مشکلات شما نیست و حتما راه حلی برای مشکل شما وجود دارد.

### تاریک ترین ساعت شب نزدیکترین زمان به طلوع خورشید است

## راهکارهایی ایمن جهت مقابله با افکار خودکشی:

**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 می توانند گیج کننده باشند و صحبت در مورد آنها با شخص دیگری ممکن است به شما کمک کند امور را طور دیگری ببینید. کسانی که ممکن است با گوش کردن به شما کمک کنند، عبارت اند از: دوستان نزدیک، والدین و اعضای خانواده، اقوام، کارشناسان سلامت روان مستقر در مراکز جامع خدمات سلامت منطقه محل سکونتتان، پزشکان خانواده، مراکز مشاوره تلفنی شامل خطوط صدای مشاور سازمان بهزیستی، متخصصان سلامت روان شامل روان پزشک، مشاور، روانشناس و مددکار اجتماعی.

**به پزشک خود مراجعه کنید:** برای این که از عهده احساسات خودکشی خود برآیید، مراجعه به پزشک خانواده یا پزشک عمومی نزدیک محل زندگی یا مرکز بهداشتی-درمانی روستایی یا شهری می تواند شروع خوبی باشد. او قادر خواهد بود دریابد که آیا نشانه هایی از افسردگی، و یا دیگر اختلالات روانی دارید یا خیر. به یاد داشته باشید که بیشتر (ولی نه همه) افراد با افکار خودکشی مبتلا به یکی از این بیماری ها می باشند. بسیاری از این اختلالات روانی با موفقیت درمان می شود. برای مثال اگر افسردگی دارید، درمان افسردگی ممکن است احساس شما را تغییر دهد و بعد از درمان، افکار خودکشی از بین خواهد رفت.

**در زندگی خود معنا و هدف داشته باشید:** سعی کنید در زندگی هدف مشخص و معنای مهمی برای خود پیدا کنید تا از پس هر سختی و مشکلی بریابید.

**دلستگی های مثبت ایجاد کنید:** مشارکت در یک یا چند فعالیت، حضور در باشگاه، عضویت در گروه های مذهبی، سرگرم کننده هایی سالم مانند کلاس های هنری و انجمن های علمی، ورزشی و مانند آن موجب می شود به هنگام وجود مشکل آرامش خود را بازیابید.

**خوشبین بوده و احساس رضایت از خود داشته باشید:** نگاه واقع بینانه توام با مثبت اندیشی سبب می شود درک مناسبی از مسئله داشته باشید و به شیوه ای متناسب عمل کنید. همچنین خودباوری می تواند نقش موثری در مقابله با چالش های زندگی داشته و شما در هر مرحله خود را جهت مواجهه با آنها توانمندتر ببینید.

**نسبت به تغییرات انعطاف پذیر باشید:** زندگی یعنی تغییر، اگر نسبت به تغییرات زندگی منعطف نباشید همواره در بیم و هراس باقی می مانید و توانایی مواجه شدن با آن را از دست می دهید.

**مراقب تغذیه و سلامتی خود باشید:** برای آنکه بهتر ببندیشید مراقب جسم خودتان باشید. تغذیه سالم، ورزش و سبک زندگی سالم را سرلوحه خود قرار دهید.

**باورهای دینی و معنوی را در خود تقویت کنید:** افرادی که ایمان قوی دارند و در مشکلات و سختی ها ضمن تلاش و تعقل به خداوند توکل می کنند آرامش و امنیت وصف ناپذیری را تجربه می کنند.

**سواد رسانه ای خود را افزایش دهید:** رسانه ها می توانند تاثیری جدی بر نگرش، اعتقاد و رفتار مردم بگذارند و داشتن سواد رسانه ای می تواند به شما کمک کند بین اخبار درست و نادرست تمیز و تفاوت قائل شوید.

**به نحوه تعامل خود با دیگران در فضای مجازی دقت کنید:** دقت کنید که اگر از فضای مجازی برای حل مشکل خود کمک می گیرید، این اقدام از طریق منابع و سایت های معتبر صورت گیرد تا مشکلی به مشکلات شما اضافه نشود. پیشنهاد می گردد بجای استفاده از فضای مجازی با نزدیک ترین مرکز جامع خدمات سلامت محل سکونت خود تماس بگیرید و از خدمات رایگان سلامت روان آن مرکز بهره مند شوید.

**مهارت های سالم جهت مقابله با مشکلات را بیاموزید:** اگر مهارت های حل مسئله و هیجان مدار سالم را بیاموزید، به هنگام مواجهه با مشکلات زندگی، مخزنی غنی و پرمحتوا از راهکارهای مفید خواهید داشت که برحسب اوضاع می توانید از آنها استفاده کنید.