

راهنمای خانواده ها در مواجهه با:

عضوی که دارای افکار / رفتار خودکشی است



با عمل امید بسازیم

تهیه شده توسط معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی تهران

۱۴۰۳

- ⊗ حمایت روانی خود را از بازماندگان فرد خودکشی کرده، دریغ نکنید.
- ⊗ در حضور جمع از به زبان آوردن جملاتی نظیر "خودش را نجات داد"، "خودش را راحت کرد"، "چه جرأتی داشته" در مورد فردی که خودکشی کرده خودداری نمایید.
- ⊗ فرد اقدام کننده را تشویق و حمایت کنید مراجعات منظم به پزشک، روانپزشک و روانشناس بالینی داشته باشد و هر چه سریعتر برای او وقت مشاوره بگیرید.
- ⊗ یکی از اعضای خانواده حتما در ویزیت ها همراه او برود.
- ⊗ اگر شخص با شما زندگی می کند، مسئولیت دادن دارو به او را، خودتان به عهده بگیرید. لازم است هر بار فقط مقداری از دارو را که باید بخورد به او بدهید، مثلا دو قرص هر روز صبح.

اگر فردی از نزدیکانتان خودکشی کرد، چه کارهایی می توانید انجام دهید:

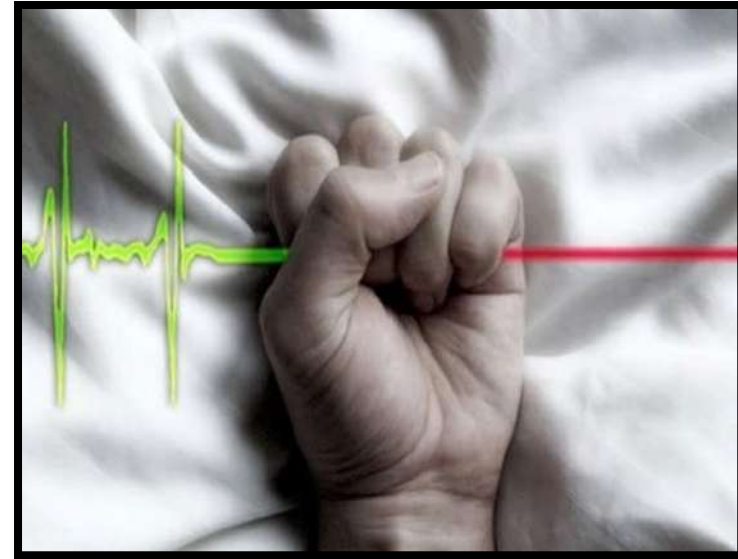
از دست دادن یکی از عزیزان به علت خودکشی می تواند بسیار سخت باشد. شاید متوجه نشوید چرا این اتفاق افتاد. ممکن است احساس شرم و عصبانیت کنید. علاوه بر این احساسات، افراد دیگر ممکن است با شما متفاوت رفتار کنند، زیرا آنها خودکشی را درک نمی کنند. در این مواقع مهم است بدانید که خودکشی تقصیر شما نیست. خیلی چیزها در تصمیم یک نفر برای پایان دادن به زندگی اش نقش دارند. اشکالی ندارد اگر احساسات متفاوتی را تجربه کنید. به خود یادآوری نمایید که احساسات شما واقعی هستند. با خانواده و دوستان خود صحبت کنید. بگذارید همه احساسات خود را به اشتراک بگذارند. برخی از افراد ممکن است ندانند چگونه به شما کمک کنند، اما بهتر است که به آنها بگویید به چه چیزی نیاز دارید. در صورت نیاز می توانید برای به سلامت گذشتن از این دوره، از خدمات روانپزشکی / روانشناسی بهره مند شوید.

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



وقتی فردی اقدام به خودکشی می کند و زنده می ماند، پس از دریافت خدمات اولیه پزشکی نیاز به زمان دارد تا بتواند با احساسات خود در مورد کاری که کرده، کنار بیاید. این افراد بعد از اقدام به خودکشی احساس سردرگمی، تنهایی، شرم، عصبانیت، گیجی، ناامیدی و ناتوانی می کنند. ممکن است هنوز افکار خودکشی داشته باشند؛ به خصوص به خاطر اینکه دیگران این عمل آنها را محکوم می کنند. در صورتی که نگران فردی هستید که با یک بحران شخصی مواجه شده و ممکن است به خودکشی فکر کند/ اقدام به خودکشی نموده، می توانید از این راهنما استفاده نمایید تا دریابید که چگونه به عزیزتان که یک پریشانی عاطفی را تجربه می کند و با این افکار درگیر است، کمک نمایید .

اغلب افراد ممکن است برای یک یا چند بار در طول زندگی خود به خودکشی فکر کنند. وقتی یک دوست و یا یکی از اعضای خانواده افکار یا تلاش جهت خودکشی دارد، این موضوع بر روی کل اعضای خانواده تاثیر می گذارد. حوادث ناگواری مانند فقدان/ فوت یک نفر، جدایی/ تغییر رابطه با یک نفر، زندانی شدن / مهاجرت یکی از اعضای خانواده، شکست تحصیلی، ورشکستگی و ... می توانند منجر به تصمیم ناگهانی فرد و وسوسه او جهت اقدام به خودکشی گردند، مخصوصاً در شرایطی که وی احساس ناامیدی، بی ارزشی و رنج شدید داشته و راه حلی برای برون رفت از مشکل پیش آمده نیابد.

خانواده یکی از عوامل محافظت کننده بسیار قوی در پیشگیری از خودکشی است

- ⊗ اگر فرد عصبانی است، اجازه دهید صحبت کند، به حرف های او گوش دهید و حرف هایش را به دل نگیرید.
- ⊗ با فرد جر و بحث نکنید. حل مشکلات احتیاج به زمان دارد .
- ⊗ نشان دهید که وی را درک می کنید. بگویید: "نمی توانم تصور کنم که این موضوع برایت چقدر دردناک است، اما می خواهم سعی کنم بفهمم"
- ⊗ جملاتی مانند "تو واقعاً برای من مهم هستی" یا "نمی خواهم بمیری" بگویید. همچنین می توانید بگویید: "این فقط یک احساس گذرا است، اما من می توانم به تو کمک کنم راه حل های دیگری پیدا کنی."
- ⊗ وی را قضاوت نکرده و مورد تمسخر قرار ندهید.
- ⊗ اعتماد بسیار مهم است. قول هایی ندهید که نمی توانید به آنها عمل کنید.
- ⊗ به خاطر اقدام به خودکشی او را سرزنش نکنید. از جملاتی مثل "خجالت بکش"، "قوی باش"، "فکر کردی که چه بلایی سر ما آوردی" و از این قبیل جملات اصلاً استفاده نکنید.
- ⊗ نصیحت هایی مانند "شاد باش" یا "خودت را جمع کن" ندهید.
- ⊗ اگر فکر می کنید شخص در خطر است، او را تنها نگذارید، پیش وی بمانید یا بدون آنکه متوجه شود او را تحت نظر بگیرید.
- ⊗ هرگونه وسایلی که می تواند برای اقدام به خودکشی به کار رود مثل چاقو، یا مواد سمی مثل حشره کش، انواع داروها، مواد سوختنی مثل بنزین یا نفت و یا هر چیزی که ممکن است بیمار از آن برای اقدام به خودکشی استفاده کند، از دسترس وی دور نمایید. لازم است این وسایل در جایی باشند که بتوان در آن را قفل کرد .
- ⊗ حمایت روانی خود را از بازماندگان فرد خودکشی کرده، دریغ نکنید.
- ⊗ در حضور جمع از به زبان آوردن جملاتی نظیر "خودش را نجات داد"، "خودش را راحت کرد"، "چه جرأتی داشته" در مورد فردی که خودکشی کرده خودداری نمایید.
- ⊗ فرد اقدام کننده را تشویق و حمایت کنید مراجعات منظم به پزشک، روانپزشک و روانشناس بالینی داشته باشد و هرچه سریعتر برای او وقت مشاوره بگیرید.
- ⊗ یکی از اعضای خانواده حتما در ویزیت ها همراه او برود.
- ⊗ اگر شخص با شما زندگی می کند، مسئولیت دادن دارو به او را، خودتان به عهده بگیرید. لازم است هر بار فقط مقداری از دارو را که باید بخورد به او بدهید، مثلاً دو قرص هر روز صبح.

خودکشی یک روزه شکل نمی گیرد

علائم هشدار را جدی بگیرید

کارهایی که می‌توانید جهت پیشگیری از اقدام مجدد فرد به خودکشی انجام دهید:

افرادی که درباره خودکشی فکر می‌کنند اغلب نشانه‌ها و سرخ‌هایی از خود بروز می‌دهند که نشانگر احتمال برنامه‌ریزی برای آسیب به خود است. با دقت به نشانه‌ها و علائم خطر توجه نمایید. هرگز تصور نکنید که فرد می‌تواند بر مشکلش غلبه کند و فقط حرفش را می‌زند و این فکر، بدون اتفاق ناگواری به پایان می‌رسد. اگر فردی درباره‌ی خودکشی حرف می‌زند، او را تنها نگذارید، حتی اگر تلاش دارد شما را متقاعد کند که حالش خوب است. می‌توانید اقداماتی که در زیر عنوان شده برای کمک به او انجام دهید:

- ✿ طرف مقابل را جدی بگیرید. آنها درد داشته و به کمک نیاز دارند.
- ✿ به او بگویید که به وی اهمیت می‌دهید و تنها نیست.
- ✿ به طرف مقابل نشان دهید که فرد خوبی برای صحبت کردن هستید.
- ✿ اگر فرد عصبانی است، اجازه دهید صحبت کند، به حرف‌های او گوش دهید و حرف‌هایش را به دل نگیرید.
- ✿ با فرد جر و بحث نکنید. حل مشکلات احتیاج به زمان دارد.
- ✿ نشان دهید که وی را درک می‌کنید. بگویید: "نمی‌توانم تصور کنم که این موضوع برایت چقدر دردناک است، اما می‌خواهم سعی کنم بفهمم"
- ✿ جملاتی مانند "تو واقعاً برای من مهم هستی" یا "نمی‌خواهم بمیری" بگویید. همچنین می‌توانید بگویید: "این فقط یک احساس گذرا است، اما من می‌توانم به تو کمک کنم راه‌حل‌های دیگری پیدا کنی."
- ✿ وی را قضاوت نکرده و مورد تمسخر و سرزنش قرار ندهید.
- ✿ اعتماد بسیار مهم است. قول‌هایی ندهید که نمی‌توانید به آنها عمل کنید.
- ✿ به خاطر اقدام به خودکشی او را سرزنش نکنید. از جملاتی مثل "خجالت بکش"، "قوی باش"، "فکر کردی که چه بلایی سر ما آوردی" و از این قبیل جملات اصلاً استفاده نکنید.
- ✿ نصیحت‌هایی مانند "شاد باش" یا "خودت را جمع کن" ارائه ندهید.
- ✿ اگر فکر می‌کنید شخص در خطر است، او را تنها نگذارید، پیش وی بمانید یا بدون آنکه متوجه شود او را تحت نظر بگیرید.
- ✿ هرگونه وسایلی که می‌تواند برای اقدام به خودکشی به کار رود مثل چاقو، مواد سمی مثل حشره کش، طناب، انواع داروها، مواد سوختنی مثل بنزین یا نفت و یا هر چیزی که ممکن است بیمار از آن برای اقدام به خودکشی استفاده کند، از دسترس وی دور نمایید. لازم است این وسایل در جایی باشند که بتوان درب آن را قفل کرد.
- ✿ اگر فرد با صداقت می‌گوید "می‌خواهم خود را بکشم" بلافاصله و بی‌تفاوت یا با لحن تشویق‌کننده نگویید "خوب بکش"

افکار و باورهای نادرست درباره خودکشی:

باور غلط ۱: "کسانی که راجع به خودکشی و قصدشان برای خودکشی، صحبت می‌کنند، واقعا به خود آسیبی نخواهند زد و فقط قصد جلب توجه دارند."

واقعیت: بسیاری از کسانی که در اثر خودکشی جان خود را از دست می‌دهند، احساسات، افکار و نقشه‌های خود را قبل از مرگ، با دیگران در میان گذاشته‌اند.

باور غلط ۲: "خودکشی همیشه بصورت ناگهانی اتفاق می‌افتد و بدون هیچ هشدار قبلی روی می‌دهد."

واقعیت: معمولاً خودکشی با زمینه فکری قبلی به انجام می‌رسد. بسیاری از افرادی که خودکشی می‌کنند، قبلاً نشانه‌هایی کلامی یا رفتاری که نشان‌دهنده نیت و افکار خودکشی است، نشان داده‌اند، مثل حالیت طلبیدن و خداحافظی از دیگران، دچار پوچی فلسفی / منزوی شدن، نوشتن وصیت‌نامه و...

باور غلط ۳: "اگر فردی یکبار سعی کرد خود را بکشد، دیگر هرگز این کار را نخواهد کرد."

واقعیت: سابقه اقدام قبلی، احتمال خودکشی را ۵۰ تا ۱۰۰ درصد افزایش می‌دهد.

باور غلط ۴: "کوکان هرگز اقدام به خودکشی نمی‌کنند، چون متوجه مفهوم مرگ نمی‌شوند یا آنقدر رشد نکرده‌اند که درگیر عمل خودکشی شوند."

واقعیت: اگرچه خودکشی در کودکان نادر است، اما کودکان نیز اقدام به خودکشی می‌کنند، هر تظاهری از افکار یا رفتار خودکشی در هر سنی باید جدی گرفته شود.

عوامل تشدیدکننده خطر خودکشی:

- ✿ وجود اختلالات روانی به ویژه افسردگی، اضطراب، وابستگی به مواد و الکل، پرخوری یا بی‌اشتهایی و اختلال رفتاری
- ✿ داشتن تاریخچه بستری فرد در بیمارستان روانپزشکی و انجام رفتارهای خودآسیب‌رسان به غیر از خودکشی (مثل رگ زنی)
- ✿ داشتن تاریخچه خانوادگی از خودکشی، خشونت جنسی و جسمانی
- ✿ وجود بیماری‌های مزمن جسمانی مانند دردهای مزمن، بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج
- ✿ داشتن خشم و انجام رفتارهای خشونت‌آمیز
- ✿ ایجاد مشکل در وضعیت مالی، اجتماعی، شغلی، ارتباطی
- ✿ زندگی در محیطی که اخیراً کسی فوت کرده و یا اقدام به خودکشی کرده است

- ✿ شخص بیش از حد معمول از مواد مخدر یا الکل استفاده می‌کند.
- ✿ شخص بسیار ترسیده یا نگران به نظر می‌رسد.
- ✿ شخص اموال و متعلقات با ارزش خود را بدون مقدمه به دیگران می‌بخشد.
- ✿ شخص می‌گوید که احساس می‌کند هیچ راهی برای خروج از موقعیت فعلی وجود ندارد.
- ✿ فرد نمی‌تواند امیدی به آینده داشته باشد.
- ✿ فرد نمی‌خواهد وقت خود را با دیگران بگذراند.
- ✿ فرد در کنترل خشم خود مشکل دارد.
- ✿ فرد کارهایی انجام می‌دهد که ممکن است خطرناک باشد و به آنچه ممکن است اتفاق بیفتد فکر نمی‌کند.
- ✿ خلق و خوی فرد تا حد زیادی تغییر می‌کند.
- ✿ فرد عمدتاً به اختلال افسردگی اساسی دچار است.

عوامل محافظت کننده در برابر خودکشی:

- ✿ نبود اختلالات روانپزشکی
- ✿ شاغل بودن
- ✿ داشتن فرزند کوچک
- ✿ داشتن مسئولیت در خانواده
- ✿ بارداری و انتظار نوزاد
- ✿ داشتن احساس رضایت از زندگی
- ✿ استفاده از مهارت های زندگی مثل مهارت حل مسئله، تاب آوری، خودمراقبتی و ...
- ✿ دسترسی به خدمات روان پزشکی و مراقبت های بهداشت روان
- ✿ حمایت شدن از طرف دوستان، خانواده و سایر افراد مهم زندگی



- ✿ طلاق والدین
- ✿ شکل گیری یک خانواده جدید، مثل یک خانواده با خواهر و برادر جدید
- ✿ اسباب کشی به محل جدید یا مهاجرت
- ✿ مرگ یا از دست دادن عزیزان
- ✿ تنبیه یا اقدام انضباطی در مدرسه
- ✿ تحت تعقیب پلیس قرار گرفتن
- ✿ تجربه شکست در روابط عاشقانه
- ✿ تجربه حادثه ای تحقیر کننده
- ✿ عدم تمایل / عدم مهارت در کمک گرفتن از دیگران
- ✿ اعتماد به نفس پایین
- ✿ عضویت در گروه هایی با رفتارهای پرخطر
- ✿ پایین بودن سطح تاب آوری

علائم هشدار دهنده درباره خودکشی:

برخی افراد آشکارا در مورد افکار خودکشی و اقدام به آن صحبت می‌کنند، اما بسیاری از مردم احساسات خود را مخفی می‌کنند. علائم هشدار دهنده ای وجود دارد که نشان می‌دهد فردی به کمک نیاز دارد. اغلب علائم هشدار دهنده زیادی را می‌بینید که همزمان اتفاق می‌افتند. در اینجا به برخی از علائم و نشانه‌های هشدار دهنده خودکشی اشاره کرده‌ایم.

- ✿ آرام شدن ناگهانی فرد
- ✿ هرگونه تغییر بارز و ناگهانی در رفتار فرد
- ✿ هرگونه تهدید به خودکشی
- ✿ وجود نامه یا یادداشتی که برای فردی گذاشته است.
- ✿ زمانی که فرد بگوید "تا چند روز دیگر غصه خوردن برای همه پایان می‌یابد"
- ✿ زمانی که فرد بگوید "تا چند روز دیگر همه راحت می‌شویم"
- ✿ زمانی که فرد بگوید "دلیم می‌خواست مرده بودم"
- ✿ زمانی که فرد بگوید "من نمی‌توانم هیچ کاری انجام دهم"
- ✿ زمانی که فرد بگوید "نمی‌توانم تحمل کنم"
- ✿ زمانی که فرد بگوید "من شکست خورده و سربار دیگران هستم"
- ✿ زمانی که فرد بگوید "بقیه بدون من خوشحال ترند"
- ✿ زمانی که مطلع شوید فرد ابزار خودکشی را فراهم کرده یا در خصوص روش آن صحبت کند.
- ✿ زمانی که فرد درباره احساسات منفی اش مثل تنهایی، بیچارگی و ناامیدی صحبت کند.