|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **دانشگا ه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درما نی تهران**  **معا ونت بهداشت**  **مواجهه مناسب با رفتار خودكشي**  **E:\خود كشي\متون آموزشي خودكشي\2.PNG**  چو مي بيني كه نابينا و چاه است  اگر خاموش بنشيني ، گناه است    گروه هدف : عموم مردم  تهيه شده در: گروه سلامت رواني اجتماعي و اعتياد  معاونت بهداشت  1393  گروه سلامت رواني اجتماعي و اعتياد  1393 | **به ياد داشته باشيد:** | * **این باور كه افراد ا فكار خودكشی را عملی نمی‌كنند، نادرست است،از كنار هر فردي كه تمایل به خودكشی را به صورت شوخي يا جدي عنوان می‌كند، نباید به سادگي گذشت .** * **گاه ا فكارپنهان يا محو شده خودكشی دوباره برمی‌گردد .** * **اگر پزشك و پرسنل بهداشتي – درماني از بيمار شما راجع به خودكشي سوال مي كنند، تعجب نكنيد و عكس العمل نشان ندهيد.پرسش در مورد خودكشی موجب افزایش خطر ا قدام به خودكشی نمی‌شود.** * **پخش خبر مربوط به خودکشی یک نفر در بین مردم ممكن است به ا فزايش ميزان خودكشي درمحله يا منطقه منجر شود. پس هم خودتان خبر خودکشی را پخش نکنید و هم ديگران رااز اين كار منع کنيد.**   Z:\Salamat Ravan\خانم زرکش\axe pamfelet\yek%20sevvome%20iraniha%20bimare%20ravani%20hastand.jpg  **منابع: راهنماي كارشناس بهداشت روان در كار با اقدام كنندگان به خودكشي .اداره سلامت روان- متن آموزشي پيشگيري از خودكشي ويژه پزشكان عمومي. جمعي از نويسندگان /اداره سلامت روان- متن آموزشي پيشگيري از خودكشي ويژه كاردان و كارشناسان مراقبت هاي بهداشتي اوليه .جمعي از نويسندگان /اداره سلامت روان –**  Sadock BJ, Sadock VA, Ruiz P, et al. *Kaplan and Sadock’s comprehensive textbook of psychiatry*. Lippincott Williams & Wilkins ;2009 | **شيوه رو برو شدن با افكار و رفتار خودكشي**  **اگر با فردي مواجه شديد كه داراي افکار خودکشی مانند «نمی‌توانم ادامه دهم»، «ایکاش مرده بودم»است اما نقشه‌ای برای اینکار نکشیده يا فردي كه افکار خودکشی و طرح و برنامه‌ریزی برای اینکار دارد ولی تصمیم فوری برای خودکشی نداردو يافردي كه برای خودکشی نقشه قطعی دارد، ابزار آن را در اختیار دارد و تصمیم دارد فوراً آن را عملی سازد، اين ا قدامات را انجام دهيد:**   * **فرد را به روانپزشک، پزشک يا روانشناس ارجاع دهیدوهرچه سریعتربرای اووقت مشاوره بگیرید** * **شخص را تنها نگذارید، پیش وي بمانیديا بدون آنكه متوجه شود او را تحت نظر بگيريد.** * **به آرامی و مهربانی باوي صحبت کنید، هر گونه ماده يا وسيله خطر ناك (قرص ،چاقو، اسلحه و سموم نباتی و ...) را از دسترسش دور کنید .** * **ازلحاظ هیجانی وی را حمایت کنید.** * **حمايت رواني خود را از بازما ندگان فرد خودكشي كرده ، دريغ نكنيد.** * **در حضور جمع از به زبان آوردن جملاتي نظير "خودش را نجات داد"،"خودش را راحت كرد "چه جراتي داشته " در مورد فردي كه خودكشي كرده خودداري كنيد.** * **درصورتي كه علت مرگ متوفي خو دكشي است از به تاخير انداختن مراسم تشيع جنازه ، تدفين و ديگر آئين هاي داغداري خود داري نمائيد.** * **اگر فردي از نزديكان شما بعلت خودكشي مرده است به نيروهاي انتظامي ، پزشكي قانوني و مراجع قضايي و ساير افراد و مراجع ذيربط واقعيت را بگوئيد ؛علت مرگ را چيز ديگري جلوه ندهيد.** * **از فرا خواندن افراد غير ذيربط به صحنه خمدكشي اجتناب كنيد.** * **از عكس گرفتن و تصوير برداري از فردي كه قصد خودكشي دارد ،خودداري نموده و وي راتحريك به خودكشي نكنيد.** | |
| |  |  | | --- | --- | | احسا سات بيمار | ا فکاربيمار | | غمگین، افسرده | "دلم می‌خواست مرده بودم" | | تنها | "من نمی‌توانم هیچ کاری انجام دهم" | | درمانده | "نمی‌توانم تحمل کنم" | | نا امید | "من شکست خورده و سربار دیگران هستم" | | بی ارزش | "بقیه بدون من خوشحا ل‌ترند" |   **احساسات و رفتاربیمار مستعد به خودکشی**  **1.آرام شدن نا گهاني فرد .**  2**.وقتي فرد بگويد"تا چند روز ديگر غصه خوردن براي همه پايان مي يابد"**  ا حتمال خطر در خصوص ا قدام به خودكشي  **3.وقتي فرد بگويد"تا چند روز ديگر همه راحت مي شويم "**  **4. مطلع مي شويد كه فرد ابزار خودكشي را فراهم كرده يا در خصوص روش آن صحبت كرده است**  **5. وجود نامه يا يادداشتي كه براي فردي گذاشته است**  **6. هر گونه تهديد به خودكشي**  **7. وقتی شخص درباره احساسات منفی اش مثل تنهایی یا بیچارگی صحبت مي كند** |  | **احساسات و افكار بيمار مستعد خودكشي**  خودکشی / باورهای غلط و واقعیت   |  |  | | --- | --- | | باورغلط | واقعیت | | کسانی که راجع به خودکشی صحبت می‌کنند،خودکشی نمی‌کنند | بیشتر کسانی که خودکشی می‌کنند هشدارهای قاطعی در مورد تصمیم به خودکشی از خود نشان می‌دهند | | افراد با افکار خودکشی قطعاً قصد مرگ دارند | بسیاری از آنها دودل هستند | | خودکشی بدون هشداررخ می‌دهد | این افراد به اندازه کافی نشانه هایی ازخود بروز میدهند | | بهبودی پس از یک بحران و يا بيماري به این معناست که خطر خودکشی برطرف شده است | بسیاری از خودکشی ها در زمان بهبودی رخ می‌دهد وقتی که فرد انرژی کافی برای این کار را دارد و می خواهد افکار نا امیدانه را به افکار مخرب تبدیل کند | | خودکشی قابل پیشگیری نیست | بسیاری از خودکشی‌ها قابل پیشگیری است | | وقتی کسی مستعد خودکشی است، او دائم در این فکر است | افکار خودکشی ممکن است برگردند اما آنها دائمی نیستند و در برخی از افراد هرگز بر نمی‌گردد | |  | رفتار خودكشي    **اقدام به خودکشی یکی از مشکلات نسبتاً شایع در افرادی است که احساس می کنند نمی توانند برای مشکلات خود راه حل مناسبی پیدا کنند. این افراد به علت نا امیدی تصمیم می گیرند به زندگی خود خاتمه دهند**  C:\Users\3063\Pictures\images21SRP7N6.jpg  **وقتی فردی اقدام به خودکشی می کند و زنده می ماند، پس از دريافت خدمات اولیه پزشکی نیاز به زمان دارد تا بتواند با احساسات خود درمورد کار که کرده،کنار بیاید. این افراد بعد از اقدام به خودکشی احساس سردر گمی، تنهایی، شرم، عصبانیت، گیجی، نا امیدی و ناتوانی می کنند. ممکن است هنوز افکار خودکشی داشته باشند؛ بخصوص به خاطر اینکه دیگران این عمل آنها را محکوم می کنند** | |