



دانشگاه پزشکی و خدمات بهداشتی
آزمایشگاه روانی
سنوات اوربانشی

راهنمای خانواده در پیشگیری از افسردگی و رفتار اقدام به خودکشی



تهیه و تنظیم
گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

برای پیشگیری از رفتار اقدام به خودکشی چکار باید بکنید؟



وقتی فردی اقدام
به خودکشی می
کند و زنده می
ماند، پس از
انجام کار های
اولیه پزشکی نیاز

به مداخله دارد تا بتواند با احساسات خود در مورد کاری که کرده کنار بیاید. این افراد بعد از اقدام به خودکشی احساس سر درگمی، تنهایی، شرم، عصبانیت، گنجی، ناامیدی و ناتوانی می کنند. ممکن است هنوز افکار خودکشی داشته باشند؛ به خصوص بخاطر اینکه دیگران این عمل آنها را محکوم می کنند. به کار بردن اقدامات اشاره شده در این کتابچه می تواند در پیشگیری از دفعات بعدی اقدام به خودکشی کمک کننده باشد.

خانواده محترم:

- افسردگی یک اختلال شایع است که ممکن است برای هر کسی پیش بیاید و نشانه ضعف اراده یا تنبلی یا تلقین نیست و تنها با توصیه‌های عمومی مانند رفتن به مسافرت برطرف نمی‌شود.
- درمان‌های مؤثری برای افسردگی در دسترس است، اما بهبودی پس از ۳ تا ۴ هفته ظاهر خواهد شد و قبل از آن نباید زیاد انتظار بهبودی داشت.
- چنانچه فردی تهدید و یا اقدام به خودکشی داشته است تا زمان برطرف شدن خطر وی را تنها نگذارید.
- اگر احتمال می‌دهید یا مشکوک هستید که هنوز افکار خودکشی دارد یا اینکه احساس کردید درگیر آسیب به خود است، باید با او باشید و تنه‌ایش نگذارید (یا اینکه از بودنش در محیطی امن اطمینان حاصل کنید).
- برای دریافت کمک‌های تخصصی به روانپزشک (یا روانشناس بالینی) مراجعه کنید. فرد اقدام کننده را تشویق کنید به مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه کند.

- در موارد اقدام و تهدید به خودکشی ، سلامت فرد در اولویت است، لذا هرگونه قول یا رازی که تهدیدی برای سلامتی فرد یا دیگران باشد را می توانید نقض کنید.
- اجازه دهید که او بداند شما مراقب شرایط هستید، اینکه تنها نیست و اینکه برای کمک به او در آنجا حاضر هستید.
- از نصیحت و سرزنش کردن فرد اقدام کننده بپرهیزید . با توجه به وضعیت فرد اقدام کننده به خودکشی، جملاتی از قبیل اینکه "خوشی زیر دلت زده، مگه تو زندگی چی کم داشتی، به بچه هات، به خانواده ات فکر کردی؟ مگه شوهر قحطیه، انشاءالله سال بعد قبول می شی، خدا تو آتش جهنم می سوزونتت، خدا عذابت خواهد داد و ... " بکار نبرید.
- در صورتی که مشکلاتی در خانواده وجود دارد به او اجازه دهید مدت کوتاهی در منزل یکی از اقوام و یا بستگانی که خودش دوست دارد زندگی کند تا پزشک و روانشناس فرصت داشته باشند روی مشکلات بیمار و خانواده کار کنند و بیمار آماده شود دوباره با خانواده زندگی کند. "یادتان باشد این یک راه حل موقتی است".

- در صورت تجویز دارو توسط پزشک مسئولیت دادن دارو با کسی باشد که بیمار با او ارتباط خوبی دارد.
- هر گونه وسایلی که می تواند برای اقدام به خودکشی به کار رود مانند وسایل تیز و برنده، مواد سمی مثل حشره کش یا آفت کش و انواع داروها را دور از دسترس بیمار نگهدارید.
- اقدام کننده را تشویق کنید تا درمان را تا آخر ادامه دهد، حتی اگر بعد از مدتی افسردگی اش خوب شده باشد، ادامه درمان تا رفع کامل مشکل امری مهم و ضروری است.
- اثرات جانبی داروها اغلب به تدریج از میان خواهند رفت و اغلب دارو ها در صورت مصرف طبق دستور پزشک باعث عوارض جانبی خطرناک یا وابستگی نمی شوند.
- لازم است دارو برای "دست کم" یک دوره شش ماهه پس از بهبود علائم مصرف شود.
- مصرف منظم دارو خیلی اهمیت دارد. دارو باید مطابق دستور پزشک معالج استفاده شود و در صورت امکان خانواده بر مصرف دارو نظارت داشته باشد.
- قبل از قطع دارو حتماً با پزشک مشورت شود.

علائم هشدار دهنده‌ی

خطر خودکشی

- تهدید به صدمه زدن یا کشتن خود یا صحبت در مورد آن
- تهیه وسایل خودکشی مانند اسلحه، قرص و یا درصدد تهیه آن بودن
- نوشتن یادداشت خودکشی / وصیت نامه
- اضطراب و بیقراری شدید
- خشم یا کینه جویی و حس انتقام زیاد و کنترل نشده
- جستجو برای کشتن یک نفر، مثلاً جستجوی اینترنتی برای خریدن سلاح گرم یا سرد، یا داروهای خاص
- صحبت از احساسات ناامیدانه یا نداشتن منطق برای زندگی کردن
- صحبت از سربار بودن برای دیگری
- افزایش مصرف الکل یا سایر مواد مخدر
- کم خوابیدن یا زیاد خوابیدن / کناره گیری یا احساسات انزوا
- نشان دادن خشونت یا به دنبال انتقام گرفتن بودن
- بهبود ناگهانی وضعیت خلقی فرد پس از یک دوره افسردگی و انزوا

- رفتار های خطرناک یا انجام رفتارها و کارهای پرخطر
- بخشیدن وسایل ارزشمند و گران قیمت خود به دوستان یا سایر اعضای خانواده

توصیه های مهم

- دسترسی فرد را به وسایل مرگ آور مانند اسلحه، مواد مسموم کننده و یا مقادیر زیاد دارو کاهش دهی.
- تاکید می شود در اغلب موارد اگر حمایت خانواده وجود داشته باشد، خطر خودکشی قابل مدیریت است.
- به نیازها و نگرانی های بیمار توجه داشته باشی و در هر شرایطی، از وی حمایت کرده و انزوای عاطفی او را کاهش دهی.

اگر افکار خودکشی شما جدی و پایدار است، قبل از هر کاری با پزشک، روانشناس، صدای مشاور (۱۴۸۰) و یا اورژانس اجتماعی (۱۲۳) تماس بگیرید. آنها آماده پاسخگویی به شما هستند.