



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
آذربایجان غربی

معاونت بهداشت

گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

واقعهای خودمراقبتی و پیشگیری از خودکشی برای جمعیت عمومی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنمای خودمراقبتی در پیشگیری از خودکشی برای جمعیت عمومی

تهیه و تنظیم :

دکتر حسن کریمی

ویدا چشم براه

مقدمه:

خودکشی بعنوان یکی از اورژانس های روانپزشکی و روان شناسی بالینی، مطرح می باشد و افکار آسیب به خود یا اقدام به رفتار خودکشی در تمامی سنین در هر شرایط مکانی و زمانی باید توسط خود فرد، سایر اعضای خانواده و دوستان و آشنایان جدی گرفته شود.

به یاد داشته باشید افکار و رفتارهای اقدام به خودکشی بدنبال یک بحران بوجود می آید و فرد در موقعیتی قرار می گیرد که دلایل برای نبودن بر دلایل برای بودن سنگینی می کند، اما توجه داشته باشید که یکی از مولفه های اصلی بحران موقتی و گذرا بودن آن است. بحران معمولاً غیر قابل پیش بینی است (یعنی نمی توان پیش بینی کرد که کی و در کجا اتفاق می افتد) اما معمولاً غیرمنتظره نیست، بحران ساختارهای عادی و منطقی فکر کردن را با مشکل مواجه می کند، فرد نمی تواند مانند گذشته منطقی فکر کند و باعث افزایش اضطراب و استرس فرد می گردد در نتیجه فرد احساس دلشوره، تنش و بی قراری می کند. خودکشی یک راه حل دائمی برای یک مشکل موقتی است و فرد می تواند با کمک گرفتن از متخصصین سلامت روان بر آن فائق آید.

خودکشی چیست؟

خودکشی، عمل کشتن عمدی خود می‌باشد. که می‌تواند بدلائیل متفاوتی صورت گیرد. (اختلالات روانپزشکی، شکست های عشقی و عاطفی، مشکلات اقتصادی، مشکلات زناشویی، شکست تحصیلی، بحران بلوغ و...)، از جمله دلایلی هستند که فرد را بسوی رفتار اقدام به خودکشی سوق می‌دهند. بیماری‌هایی که خطر خودکشی را افزایش می‌دهند عبارتند از:



- افسردگی
- اختلال دو قطبی
- اسکیزوفرنیا
- اختلال شخصیت مرزی
- وابستگی به الکل یا مواد مخدر
- داشتن درد زیاد به خاطر بیماری جسمی مزمن مانند سرطان یا التهاب مفاصل

چرا افراد افکار خودکشی دارند؟

افرادی (افسرده، تحت تاثیر مواد، افرادی که با بحران شکست عاطفی و عشقی مواجه شدند، شکست های متعدد مالی و مشاجرات فرزندان نوجوان با والدین و . . .) که در حالت معمول ذهنی خود نیستند با احساس ناامیدی از عدم تحمل درد و مشکلاتشان تمایل به خودکشی پیدا می کنند. معمولاً این احساسات و افکار قابل بررسی و درمان هستند و یا با گذشت زمان تغییر می یابند. لذا اگر فرد چند روز بیشتر به خود وقت بدهد و بتواند راه حل های بیشتری را برای حل مشکل بوجود آمده مورد بررسی قرار دهد ممکن است تصمیم دیگری به جز خودکشی بگیرد، پس لازم است فرد مهارت های اساسی زندگی از جمله مهارت حل مسئله را یاد گرفته، بتواند در زمان بحران از آن استفاده بکند و در موقع بروز مشکل با متخصصان سلامت روان، دوستان و خانواده، در جهت مقابله با احساس خودکشی کمک بگیرد.

اگر افکار خودکشی داریم، چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

اگر افکاری در مورد خودکشی دارید، احساس تنهایی می‌کنید، حس می‌کنید که هیچ کس نمی‌تواند به شما کمک کند و یا این که کسی به شما اهمیت نمی‌دهد؛ با مطالعه بخش زیر متوجه می‌شوید که بیشتر افکار خودکشی موقتی هستند، بهتر می‌شوند یا معالجه می‌گردند. متخصصین سلامت روان، سازمان‌های خیریه، خانواده و دوستان به شما کمک خواهند کرد از عهده احساسات خود برآیید و به شما در پیدا کردن راهکارهایی برای زندگی کمک می‌کنند.



موارد زیر بخشی از نظریاتی است که به شما در طول این زمان دشوار کمک می‌کند:

با افراد موثق و مورد اعتماد صحبت کنید:

گاهی اوقات فقط تقسیم احساسات و افکار خود، و توانایی ابراز آنها، کمک کننده است. به یاد داشته باشید شما ممکن است در وضعیت ذهنی همیشگی خود نباشید. بنابراین برخی احساسات می‌توانند گیج کننده باشند و صحبت در مورد آن‌ها با شخص دیگری به شما کمک می‌کند امور را طور دیگری ببینید. موقعیت هر کسی متفاوت است، ولی کسانی که ممکن است با گوش کردن به شما کمک کنند، عبارتند از:

- دوستان نزدیک، والدین و اعضای خانواده
- متخصصان سلامت روان شامل:
 - روان‌پزشک، روان‌شناس بالینی،
 - روانشناس سلامت و مشاور
- مراکز مشاوره تلفنی شامل خطوط صدای مشاور (۱۴۸۰) و اورژانس اجتماعی (۱۲۳)



به پزشک یا روانشناس خود مراجعه کنید:

برای اینکه از عهده افکار خودکشی خود برآیید، مراجعه به پزشک خانواده، پزشک عمومی یا روانشناس نزدیک محل زندگی یا مرکز خدمات جامع سلامت می‌تواند شروع خوبی باشد. پزشک یا روانشناس در مورد این‌که چه احساسی دارید و چرا فکر می‌کنید چنین احساسی دارید از شما سوال خواهد کرد. آنها قادر خواهند بود دریابند که آیا نشانه‌ای از افسردگی، و یا دیگر اختلالات سلامت روانی که در بالا ذکر شد دارید یا خیر. به یاد داشته باشید که بیشتر (ولی نه همه) افراد با افکار خودکشی مبتلا به یکی از این بیماری‌ها می‌باشند. بسیاری از این بیماری‌ها با موفقیت درمان می‌شوند. برای مثال، اگر افسردگی دارید، درمان افسردگی به شما کمک می‌کند که افکار و احساس منفی شما تغییر کند. بعد از درمان، افکار خودکشی‌تان کنترل خواهد شد. اگر بیماری جسمی موجب این افکار شده است، پزشک‌تان می‌تواند در این مورد به شما کمک کند تا بهتر از عهده اش برآیید.

خدمات بیمارستان

در صورت نیاز، پزشک‌تان ممکن است شما را به متخصصان سلامت روان راهنمایی کند. کسانی چون روان‌پزشک، روانشناسان بالینی و مشاوران هر کدام یا همه این افراد می‌توانند به یکی از روش‌های زیر به شما کمک کنند و از شما مراقبت کنند.

- تجویز دارو توسط پزشک
- مشاوره، روان‌درمانی و آموزش مهارت‌های زندگی توسط روان‌شناسان بالینی

در موارد بحرانی می‌توانید به قسمت اورژانس بیمارستان‌های عمومی یا روان‌پزشکی مراجعه کنید. پزشک با شما صحبت می‌کند و افکار و احساسات خودکشی شما را بررسی می‌کند و سعی می‌کند افکار و احساسات شما را مدیریت و کنترل کند. بستری شدن‌تان در بیمارستان ناخوشایند است ولی بعضی اوقات در مواقع حاد توصیه می‌شود.

وقتی احساس خوبی ندارید از مصرف نوشیدنی‌های الکلی و سایر مواد روان‌گردان پرهیز کنید چرا که حالتان را بدتر می‌کند و منجر به عکس العمل‌های ناخواسته خواهد شد که ممکن است عوارض جبران ناپذیری داشته باشد. اگر داروی بیش از حد مصرف کرده‌اید و یا به صورت جدی به خود صدمه زده‌اید به دنبال کمک فوری باشید و با شماره اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید یا به اورژانس نزدیک‌ترین بیمارستان بروید. به یاد داشته باشید دلایلی که افراد به خاطر آن‌ها می‌خواهند خود را بکشند موقتی اند و مشکلات قابل حل می‌باشند.



مهارت حل مسئله را یاد بگیرید:

حل مسئله عبارت است از فرایند شناختی رفتاری که توسط خود فرد هدایت می شود و فرد سعی می کند با کمک آن راه حل های موثر یا سازگارانه ای برای مسائل زندگی روزمره ای خویش پیدا کند به این ترتیب حل مسئله یک فرایند آگاهانه، منطقی و هدفمند است.

چهار گام اساسی در حل مسئله:

- **تعریف مسئله و مشکل:** با وجود همه افکار منفی و هیجانی که در رابطه با مشکل وجود دارد، بطور مختصر مشکل را در روی صفحه کاغذ بنویسید.
- **نوشتن راه حل های متفاوت:** راه حل های مختلفی را که برای حل مشکل به ذهنتان می رسد بنویسید (توجه کنید در انتخاب راه حل سخت گیر 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.
- **بکار گیری بهترین راه حل:** از بین راه حل های نوشته شده راه حلی را که بیشترین سود و کمترین زیان را دارد انتخاب کنید.

چگونه می توانید به خودتان کمک کنید و به افکار خودکشی غلبه کنید؟

- در صورتی که فکر آسیب به خود داشتید به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنید. در این مراکز روانشناسان آماده ارائه خدمات روانشناختی بصورت رایگان به شما هستند.
- از بیان احساسات، و افکار خود نترسید و آن را نشانه ضعف ندانید.
- در صورتی که بیماری های جسمی و روانی علت افکار خودکشی شما است، حتما به پزشک خود مراجعه کنید و در مورد افکار خود با پزشکتان صحبت کنید، او به شما کمک می کند.
- در صورتی که مسائل و مشکلات اجتماعی، اقتصادی، خانوادگی، و یا شکست های عشقی و عاطفی و نرسیدن به اهدافتان علت فکر خودکشی شماست، درست است همه این موارد خیلی مهم هستند ولی بدانید که همه این موارد گذرا است و با کمک گرفتن از متخصصین حوزه سلامت روان می توانید برای حل مشکل خود روش هایی بیاموزید.

- شما می توانید با کمک گرفتن از کارشناسان سلامت روان که در مراکز خدمات جامع سلامت مستقر هستند از طریق شرکت در جلسات آموزشی روانشناختی و مهارت های حل مسئله، مدیریت استرس، خشم خود را کنترل کنید و بر افکار خودکشی غلبه نمایید.
- آدرس و شماره تلفن های مراکز خدمات جامع سلامت، مراکز مشاوره، خطوط صدای مشاور و بیمارستان های نزدیک محل زندگی خود را یادداشت کنید و به خاطر بسپارید تا در صورت نیاز به آنجا مراجعه کنید یا تماس بگیرید.

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.

در مورد شخص دیگری که افکار خودکشی دارد، نگران هستیم. برای کمک چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

اگر نگران دوست، همسر و یا خویشاوندان خود که افکار خودکشی دارند هستید، کارهای زیادی برای کمک می‌توانید انجام دهید، که به برخی از آنها در زیر اشاره می‌شود.

- کسانی که به فکر پایان دادن به زندگی خود هستند، بسیار نا امیدند. بنابراین نشان دادن اینکه کسی به آنها اهمیت می‌دهد، بسیار مهم است.
- مهم‌ترین کاری که می‌توانید انجام دهید، گوش دادن به آنها و اجازه برون ریزی احساسات و افکارشان می‌باشد. این کار اغلب بسیار موثر است.
- با کمک در بازبینی افکار و احساسات آنها شاید بتوانید به آنها کمک کنید. بعضی اوقات، تنها داشتن موقعیت صحبت کردن با یک نفر موثر است.
- از آنها بخواهید از متخصصین حوزه سلامت روان کمک بگیرند و آنها را تشویق کنید که در صورت تمایل در این مسیر همراهشان خواهید بود.

- در مورد اینکه چه حسی دارند سوال کنید.
- پیشنهاد حمایت کنید و نشان دهید که به آنها اهمیت می‌دهید.
- مرتب به آنها سر بزنید، تنهایشان نگذارید تا نشان دهید واقعاً برای شما اهمیت دارند.
- سعی کنید افکار و فعالیت آنها را به سوی چیزهایی سوق دهید که برای آنها لذت‌بخش است و ذهن‌شان را از احساسات منفی دور نگه دارید.
- آنها را به مراکزی جهت حمایت و درمان که در بالا ذکر شد، راهنمایی کنید.
- به موفقیت‌های احتمالی آنان در آینده اشاره کنید و آینده زیبا و درخشان را برایشان به تصویر بکشید.
- اگر فکر می‌کنید ممکن است بیماری جسمی و یا روانشناختی داشته باشند، آنها را تشویق کنید به پزشک خود مراجعه کنند.