



نقش کارآمد در پیشگیری از خودکشی

افرادی که خودکشی می‌کنند ضعیف نیستند. آنها در درد و رنج هستند. یک دقیقه زمان بگذارید و یک زندگی را نجات دهید. زمان آن فرارسیده تا در مورد خودکشی حرف بزنیم. با ما همراه باشید.



شماره خط بحران اداره مشاوره: ۹۹۱۱۷۱۹۵۱ (پاسکویی از ۸ صبح تا ۱۱ شب)



اداره مشاوره مبتنی بر سبک زندگی اسلامی ایران، دانشگاه علومپزشکی کرمان

نشانه‌های هشدار دهنده

خودکشی

را بشناسید!



اولین گام برای پیشگیری از خودکشی شناخت نشانه‌هایی است که باید نسبت به آنها هوشیار باشید. در اینجا به برخی از نشانه‌های هشدار دهنده که می‌توانند همراه با افکار یا رفتارهای خودکشی باشند اشاره می‌شود:

- ♦ آشفته‌گی و اضطراب
- ♦ الگوی خواب مختل
- ♦ ناپایداری شخصی
- ♦ احساس گیر افتادن
- ♦ تحریک پذیری و خشم زیاد
- ♦ تجربه درد غیر قابل تحمل
- ♦ آماده‌گی داشتن برای خودکشی
- ♦ احساس اینکه سربار دیگران هستند
- ♦ فقدان لذت در انجام فعالیت‌هایی که قبلاً جالب بوده‌اند

اداره مشاوره مبتنی بر سبک زندگی اسلامی ایران، دانشگاه علومپزشکی کرمان

پیشگیری از خودکشی

بایدها



- ❌ **نبایدها:**
- ۱) مثل افراد شوکه شده رفتار نکنید. این کار باعث می‌شود بین شما فاصله بیفتد.
- ۲) از او نپرسید چرا می‌خواهد این کار را بکند. این کار او را به لاگ ندانگی فرو می‌برد.
- ۳) درباره ارزش زندگی صحبت نکنید.
- ۴) به او برای اقدام به این کار جرات ندهید.
- ۵) به او قول ندهید که رزدار حرف‌هایش خواهد بود. به دنبال دریافت کمک باشید.

- ✅ **بایدها:**
- ۱) شجاع باشید.
- ۲) نشانه‌های هشداردهنده را بشناسید.
- ۳) کج‌دار و مرزباز نباشید.
- ۴) علاقه خود به کمک کردن را نشان دهید و حامی باشید.
- ۵) از او بپرسید که آیا به خودکشی فکر می‌کند؟
- ۶) مشتاق شنیدن حرف‌هایش باشید.
- ۷) به طور صریح صحبت کنید.
- ۸) در دسترس باشید.
- ۹) درباره درستی یا نادرستی خودکشی یا احساسات او بحث نکنید.
- ۱۰) پذیرای ابراز احساسات او باشید و به احساساتش اعتبار دهید.
- ۱۱) با او همدلی کنید نه همدردی.
- ۱۲) قضاوتگر نباشید.
- ۱۳) به او کمک کنید تا به سراغ جایگزین‌ها برود.



اداره مشاوره مبتنی بر سبک زندگی اسلامی ایران، دانشگاه علومپزشکی کرمان

برای پیشگیری از خودکشی

چه کارهایی که باید انجام بدهیم؟



چه او نشان دهد که درازمان مهم است

- به او نگویید رفتن مهم است و کارش حسنیتر تا به او کمک کنید.
- به حرف‌هایش به طور فعال گوش دهید و خود را درگیر بحث نگذارید.

- **امنیت آنها را تأمین کنید.**
- کنار آنها بمانید تا از امنیتشان اطمینان حاصل کنید.
- **همین حالا در عمل به آنها کمک کنید**
- به آنها بگویید که گزینه‌هایی غیر از خودکشی هم موجود دارد.
- اگر همین حالا در معرض خودکشی خوب می‌شود یا به دنبال دریافت کمک می‌روند.
- **به آنها کمک کنید تا فرد متخصص فرزند**
- برای آنها از مرکز مشاوره وقت بگیرند و به آنها پیشنهاد دهید که تا عمل ملاقات همراهی شان خواهید کرد.
- اگر همین حالا در معرض خودکشی خوب می‌شود یا به دنبال دریافت کمک می‌روند یا با ارزیابی احتمالی تماس بگیرند.

- **از او بپرسید که آیا به خودکشی فکر می‌کند؟**
- صحبت کردن درباره خودکشی باعث نمی‌شود آنها به اشتکار اقدام کنند.
- سوال پرسیدن شما باعث می‌شود از متوجه شود که راجع به این موضوع مهم است و از فرصت می‌دهد تا درباره احساساتش صحبت کند.
- **به شما کمک میکند به‌اینکه که آیا در حال حاضر به خودکشی فکر می‌کند یا نه.**
- **تاریخ بماند و از این سوالات را بپرسید:**
- **الف) با اتفاقاتی که در زندگی‌تان می‌آید چطور کنار می‌آیید؟**
- **ب) آیا به خودکشی فکر می‌کنی؟**
- **ج) آیا به اینکه چطور این کار را کنی فکر می‌کنی؟**



اداره مشاوره مبتنی بر سبک زندگی اسلامی ایران، دانشگاه علومپزشکی کرمان

شماره خط بحران: ۹۹۱۱۷۱۹۵۱