

سرنخ ها و علائم هشدار خودکشی

۱۰ سپتامبر مصادف با ۱۹ شهریور روز جهانی پیشگیری از خودکشی گرامی باد.

با عمل، امید بسازیم...



سرنخ ها و نشانه های هشدار به شیوه های مختلفی نشان داده می شوند، اما بعد از شناخت، تشخیص آن ها کار دشواری نیست.

یک سرنخ یا نشانه هشدار ممکن است خیلی هم بزرگ نباشد اما هر نشانه خطری که بیانگر آشفتگی حاد، ناامیدی یا درماندگی نسبت به آینده یا تمایل به "پایان دادن به همه چیز" باشد، ارزش سؤال کردن را دارد.





سرنخ های کلامی مستقیم

- تصمیم دارم خودم را بکشم.
- ای کاش مرده بودم.
- می خواهم خودکشی کنم.
- می خواهم همه چیز را تمام کنم.
- اگر فلان و فلان اتفاق نیفتد، خودم را خواهم کشت.





سرنخ های کلامی غیرمستقیم یا رمزی

- از زندگی خسته ام، هدف ادامه دادن چیست؟
- خانواده من بدون من بهتر خواهند بود.
- اگر من بمیرم چه کسی دلش می سوزد؟
- نمی توانم بیشتر از این ادامه دهم.
- فقط می خواهم بروم.
- از همه چیز خیلی خسته ام.
- من آن آدم سابق نیستم.





سرنخ های کلامی غیرمستقیم یا رمزی

- من دیگر تسلیم شدم، زندگی بی فایده است.
- به زودی من اینجا نخواهم بود.
- دیگر نباید مراقب من باشید.
- به زودی دیگر مجبور نیستید نگران من باشید.
- خداحافظ، وقتی برگردید من اینجا نخواهم بود.
- روزگرم گاهی خوب بود، اما همه ما باید خداحافظی کنیم.
- از نحوه رفتارت با من پشیمان خواهی شد.





سرنخ های رفتاری

- اهداء بدن به دانشکده پزشکی.
- تهیه اسلحه.
- جمع کردن قرص.
- تعیین تکلیف امور شخصی و مالی برای بعد از مرگ.
- نوشتن یا بازنویسی وصیت نامه.
- برنامه ریزی برای مراسم تدفین.





سرنخ های رفتاری

- بخشش پول یا دارایی های ارزشمند.
- تغییرات رفتاری به ویژه فریاد زدن و پرت کردن اشیا یا عدم همراهی با خانواده، دوستان یا همسالان.
- رفتارهای مشکوک؛ مثل بیرون رفتن در زمان های عجیب روز یا شب.
- برنامه ریزی برای ملاقات با یک دکتر بدون هیچ دلیل جسمی آشکار.
- از دست دادن مهارت های جسمی.
- آشفتگی عمومی یا ناتوانی در درک، قضاوت یا حافظه.





سرنخ های موقعیتی

- طرد شدن ناگهانی از سوی یکی از عزیزان.
- نقل مکان به ویژه نقل مکان های ناخواسته.
- فوت همسر، فرزند، دوست.
- تشخیص یک بیماری کشنده.
- پرخاشگری و مشاجره با دوستان یا اقوام بدون هیچ دلیل مشخصی.
- دستگیر شدن و زندان رفتن.
- پیش بینی از دست دادن امنیت مالی.



مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه فردوسی مشهد



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
سازمان امور دانشجویان
دفتر مشاوره و سلامت



moshaver_fum



moshaverfum



moshaver_fum



moshaverfum