

نشانه‌های هشداردهنده خودکشی را بشناسیم

آنچه در مجموعه آموزشهای فردی و مهارت‌های اجتماعی می‌خوانید:

- | | | |
|-----------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|
| ۱- راهنمای کمک در حملات وحشتزدگی | ۷- افسردگی | ۱۴- کاهش اضطراب امتحان |
| ۲- زمانی که هیجانات زندگی ما را کنترل می‌کنند | ۸- بیش فعالی بزرگسالان | ۱۵- مدیریت تنش |
| ۳- اختلافات فرهنگی | ۹- پیشگیری از خودکشی | ۱۶- مدیریت خشم |
| ۴- اختلال خوردن | ۱۰- سازگاری در دانشگاه | ۱۷- مدیریت فوریت‌های بهداشت روان |
| ۵- آن سوی سوگ | ۱۱- شناخت و درمان اضطراب | ۱۸- مشکلات مالی و احساس درماندگی |
| ۶- اهمال کاری | ۱۲- شناخت و درمان افسردگی | ۱۹- نشانه‌های هشداردهنده خودکشی را بشناسیم |
| | ۱۳- عبور از یک بحران یا تراژدی | |



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد
براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:

www.iransco.org

اردیبهشت ۱۳۹۳

اگر افکار خودکشی دارید، حتما با یک نفر
درباره احساسات حرف بزنید.

اگر شما یا کسی که او را می‌شناسید درباره‌ی
خودکشی فکر می‌کند یا حرف می‌زند، آن را
جدی بگیرید. اغلب افرادی که به خودکشی
روی می‌آورند مبتلا به افسردگی هستند.



"زندگی در سمت دیگر ناامیدی آغاز می‌شود". سارتر

واقعیت‌هایی درباره‌ی خودکشی:

- پیشگیری از خودکشی در مراکز تحصیلی و خوابگاه‌ها یک ضرورت است زیرا در این حالت یک خودکشی در دانشگاه یا خوابگاه آغازگر خودکشی نفرت بعدی است.
- زنان بیشتر اقدام به خودکشی می‌کنند، اما مرگ بر اثر خودکشی در مردان زیاده‌تر است.

اگر شما و یا کسی که می‌شناسید قصد خودکشی دارد... :

- با یک نفر درباره‌ی احساساتان حرف بزنید - یک دوست، والدین‌تان، استادان، یا پزشک خانوادگی‌تان. با مرکز مشاوره یا مشاوره تلفنی دانشگاه تماس بگیرید و با یک مشاور صحبت کنید. لطفاً تعلل نکنید.
- خودکشی برگشت ناپذیر است. شانس دومی وجود ندارد و برگشتی در کار نیست.
- هر چند درد شما ممکن است غیرقابل تحمل باشد، اما تلاش کنید تا باور کنید امید به آینده هنوز وجود دارد. این زمان‌های سخت می‌گذرند. خودکشی جواب مشکلات شما نیست. راه حل بهتری وجود دارد و افرادی وجود دارند که به شما کمک کنند. پس بگذارید حالا این کار را انجام دهند، زمانی که بیش از هر وقت دیگری به آنها نیاز دارید.

خودکشی آخرین راه است:

اغلب افراد برای یک یا چند بار در طول زندگی خود به خودکشی فکر می‌کنند. برای مثال، اخیراً یک بررسی در دانش‌آموزان دبیرستان مشخص کرد که ۶۰٪ آنها تاکنون به خودکشی فکر کرده‌اند.

اگر شما یا کسی که او را می‌شناسید درباره‌ی خودکشی فکر می‌کند یا حرف می‌زند، آن را جدی بگیرید. اغلب افرادی که به خودکشی روی می‌آورند مبتلا به افسردگی هستند. ممکن

است احساس ناامیدی، بی‌ارزشی و احساس داشتن رنجی که هرگز از بین نمی‌رود، آزارشان دهد. ممکن است برای این افراد خودکشی تنها راه حل برای مشکلات و پایان دادن به این رنج و بدبختی به نظر برسد. افسردگی قابل درمان است اما خودکشی برگشت‌ناپذیر است. برای همین حرف زدن یا فکر درباره‌ی خودکشی را جدی بگیرید.

شما می‌توانید به فردی که به خودکشی فکر می‌کند کمک کنید شما می‌توانید برای نجات یک زندگی کمک کنید.

- عدم تمایل به دانشگاه، محل کار، تفریح و فعالیت‌های اجتماعی
- عدم توجه به ظاهر شخصی
- سوق پیدا کردن به سمت عباراتی از قبیل: "آرزو داشتم از اینجا محو شوم" یا "من بی‌ارزش هستم" یا "آیا خدا کسانی که خودکشی می‌کنند را مجازات می‌کند؟"
- جراحات مکرر و غیرعادی مثل جراحات تازه یا جای زخم روی مچ دست، خراش و اثر طناب روی گردن، یا جراحات حاصل از سقوط مکرر از بلندی.
- افزایش مصرف الکل و مواد مخدر
- قبول ریسک‌های غیرضروری
- تغییر در عادات خورد و خوراک یا خواب

چگونه می‌توانید کمک کنید:

- اگر فردی درباره‌ی خودکشی صحبت می‌کند، رفتار او را جدی بگیرید. باور کنید که این ممکن است واقعاً اتفاق بیفتد. بگذارید دوستان بدانند شما می‌خواهید کمکش کنید. حاضر و در دسترس باشید و تشویقش کنید تا به دنبال یک مشاوره تخصصی برود. کارهای دیگری که می‌توانید انجام دهید شامل موارد زیر است:
- به حرف‌های دوستان گوش دهید. تفکرات و احساساتش را نقد نکنید به او این امید را بدهید که راه چاره‌ی دیگری هم هست.
- به فرد بگویید که برایتان آدم مهمی است. برایش مثال‌های مشخص بزنید تا بداند خودکشی وی چقدر برای شما و دیگران عذاب‌آور است.
- دوست خود را مسخره نکنید. ممکن است او تلاش کند به شما بقبولاند که فقط شوخی کرده است.
- تنهانش نگذارید. کنارش همانند و کمکش کنید تا با مشاوره تلفنی دانشگاه، صدای مشاور یا اورژانس اجتماعی تماس بگیرد، یا او را به یک مرکز مشاوره یا اورژانس ببرید.
- چیزهای بالقوه خطرناک، مثل سم، دارو، اسلحه، تفنگ، طناب و تیغ را از دسترس دور کنید.
- اگر دوستان اینها را قبول نکرد فوراً با اورژانس تماس بگیرید.

"خودکشی یک راه حل دائمی برای یک مشکل موقت است."



افرادی که درباره‌ی خودکشی فکر می‌کنند اغلب نشانه‌ها و سرخ‌هایی از خود بروز می‌دهند که نشانگر احتمال برنامه‌ریزی برای آسیب به خود است. حواستان به دقت به نشانه‌ها و علائم خطر باشد. هرگز مپندارید که فرد می‌تواند بر این مشکلش غلبه کند و فقط حرفش را می‌زند و این فکر، بی‌اتفاق ناگواری، به پایان می‌رسد.

اگر فردی درباره‌ی خودکشی حرف می‌زند، او را تنها نگذارید؛ حتی اگر تلاش دارد شما را متقاعد کند که حالش خوب است. کمکش کنید تا از یک مشاور یا پزشک، همین حالا و نه بعداً کمک بگیرید. فردا ممکن است خیلی دیر باشد.

علائم هشداردهنده‌ی خودکشی:

- در ادامه برخی از علائم احتمالی هشدار دهنده خودکشی آورده شده است. از دیگر تغییرات رفتاری که ممکن است علامتی مبنی بر این باشد که فرد در شرایط سخت بوده و در خطر است، آگاه باشید.
- افسردگی و یا سابقه‌ی افسردگی در خانواده
- سابقه‌ی تلاش برای خودکشی
- خودکشی اخیر یک دوست یا سابقه‌ی خودکشی در خانواده
- صحبت درباره‌ی خودکشی کردن
- اشتغال ذهنی ناگهانی به مرگ
- بخشیدن وسایل شخصی
- ناراحتی بابت شکست یا فقدان، مثل شکست در امتحان، اخراج شدن از دانشگاه، شکست عاطفی و یا مرگ یکی از دوستان یا بستگان
- انزوا و دوری کردن از دوستان و خانواده