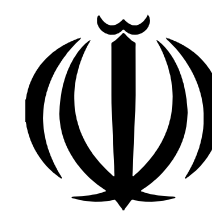




معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



وزارت کشور
سازمان امور اجتماعی

نقش خانواده در پیشگیری از خودکشی

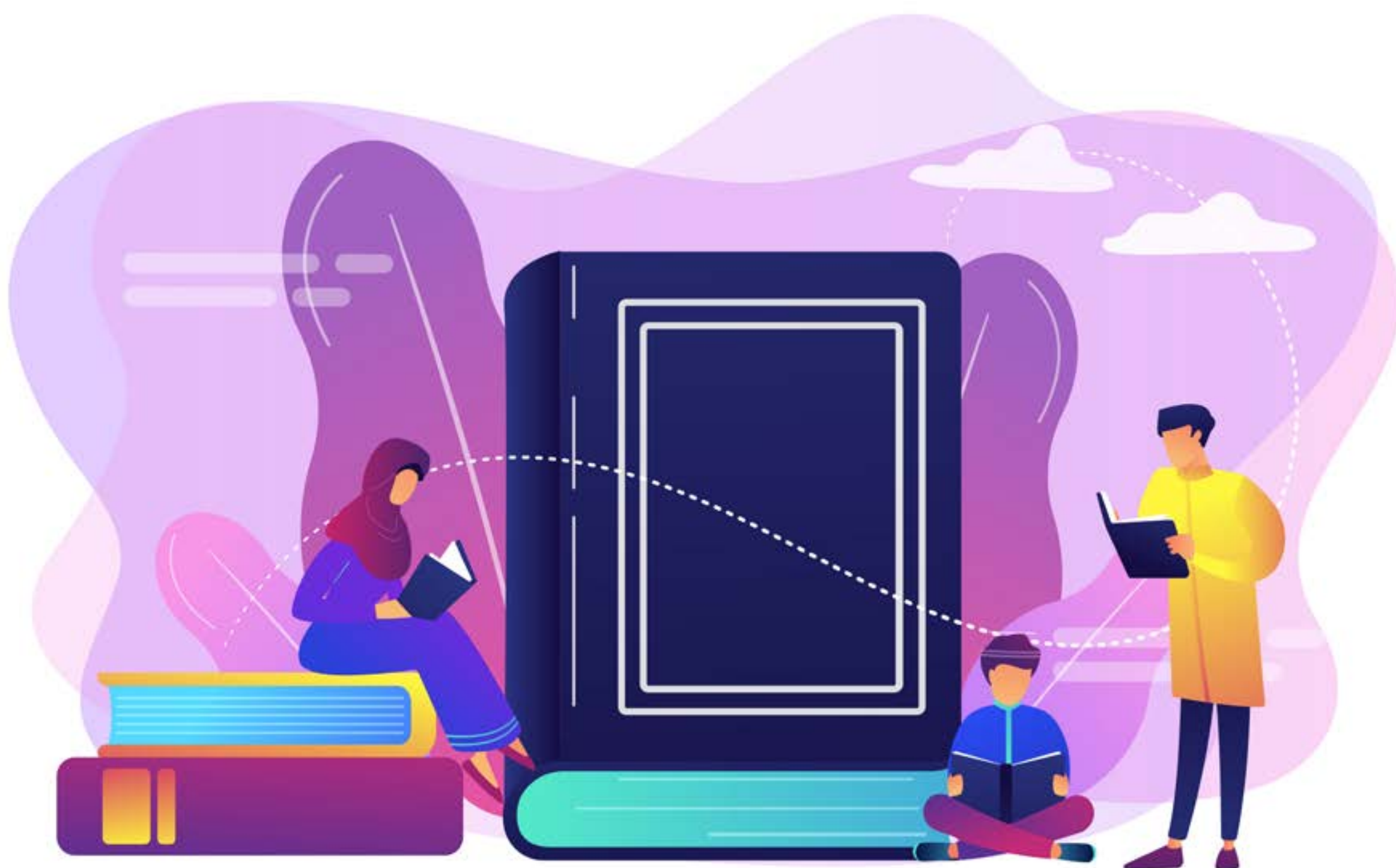
به مناسبت
روز جهانی خانواده ۱۵ ماه می ۲۵ اردیبهشت



بهار ۱۴۰۰

پیشگیری از خودکشی در خانواده

خودکشی یک مسئله چندوجهی است که عوامل مختلف ژنتیکی، فرهنگی، اجتماعی، تجارب آسیب‌زا و دردناک در آن نقش دارد، بنابراین پیشگیری از آن نیز مستلزم به‌کارگیری رویکردی چندوجهی، منسجم و همگانی است. هر فردی اعم از پدر، مادر، دوست، همکلاسی، همکار و یا همسایه، فردی کلیدی در پیشگیری از خودکشی به شمار می‌آید؛ بنابراین تأکید روز جهانی خودکشی، آگاهی از علائم هشداردهنده و علل آن و به اشتراک گذاشتن آن‌هاست؛ بنابراین پیشگیری از خودکشی همگانی نیازمند تلاش فردی، گروهی، اجتماعی به شکل همگانی است. خودکشی به‌عنوان دومین علت مرگ در بین افراد ۱۵-۲۹ سال پیامدهای جبران‌ناپذیری به همراه دارد، اما خبر خوب اینکه خودکشی قابل‌پیشگیری است.



شاید شما به عنوان والدین با اقدام به خودکشی یا تصمیم برای اقدام به خودکشی در خانواده مواجه شده باشید؛ خصوصاً در شرایط پاندمی کووید-۱۹ که با محدودیت شبکه حمایتی، ارتباط‌های اجتماعی و افت خلق و روحیه بیش از گذشته مواجه شده‌ایم؛ بنابراین در این مقاله مواردی که به خانواده‌ها در پیشگیری از خودکشی و انجام اقدامات لازم کمک می‌کند را مرور می‌کنیم.

اگر فکر می‌کنم یکی از اعضای خانواده‌ام قصد خودکشی دارد، چه کارهایی باید انجام دهم؟

● در مورد اینکه چه احساسی دارند با آن‌ها صحبت کنید. سؤال پرسیدن درباره خودکشی باعث افزایش یا به وجود آمدن فکر خودکشی نمی‌شود حتی به آن فرد کمک می‌کند که احساس تنهایی و ترس کمتری داشته باشد و به شما کمک کند که چگونه می‌توانید به او کمک کنید.



● به فردی که به نظر می‌رسد قصد خودکشی دارد بگویید شما آنجا هستید که به او گوش کنید. او را تشویق کنید که با تیم مراقبت‌های بهداشتی و درمانی صحبت کند. اگر نگران هستید که آن عضو خانواده افسرده هست، یا مثل همیشه خودش نیست، با سیستم مراقبت‌های بهداشتی و درمانی تماس بگیرید.

● برای مراجعه به سیستم بهداشتی درمانی یا جاهایی که برای آن عضو خانواده، استرس‌زا است شبکه حمایتی از دوستان و خانواده ایجاد کنید که آن‌ها را در این موقعیت‌ها همراهی کنند.

● از قبل برنامه‌ای داشته باشید، تا در زمانی که فکر خودکشی شدیدتر شد، بدانید چه اقداماتی را باید انجام دهید.

● شماره تماس خط بحران را آماده داشته باشید و آن را در گوشی خودتان ذخیره کنید.



چطوری می‌توانم تا جای ممکن خانه را امن نگه‌دارم؟

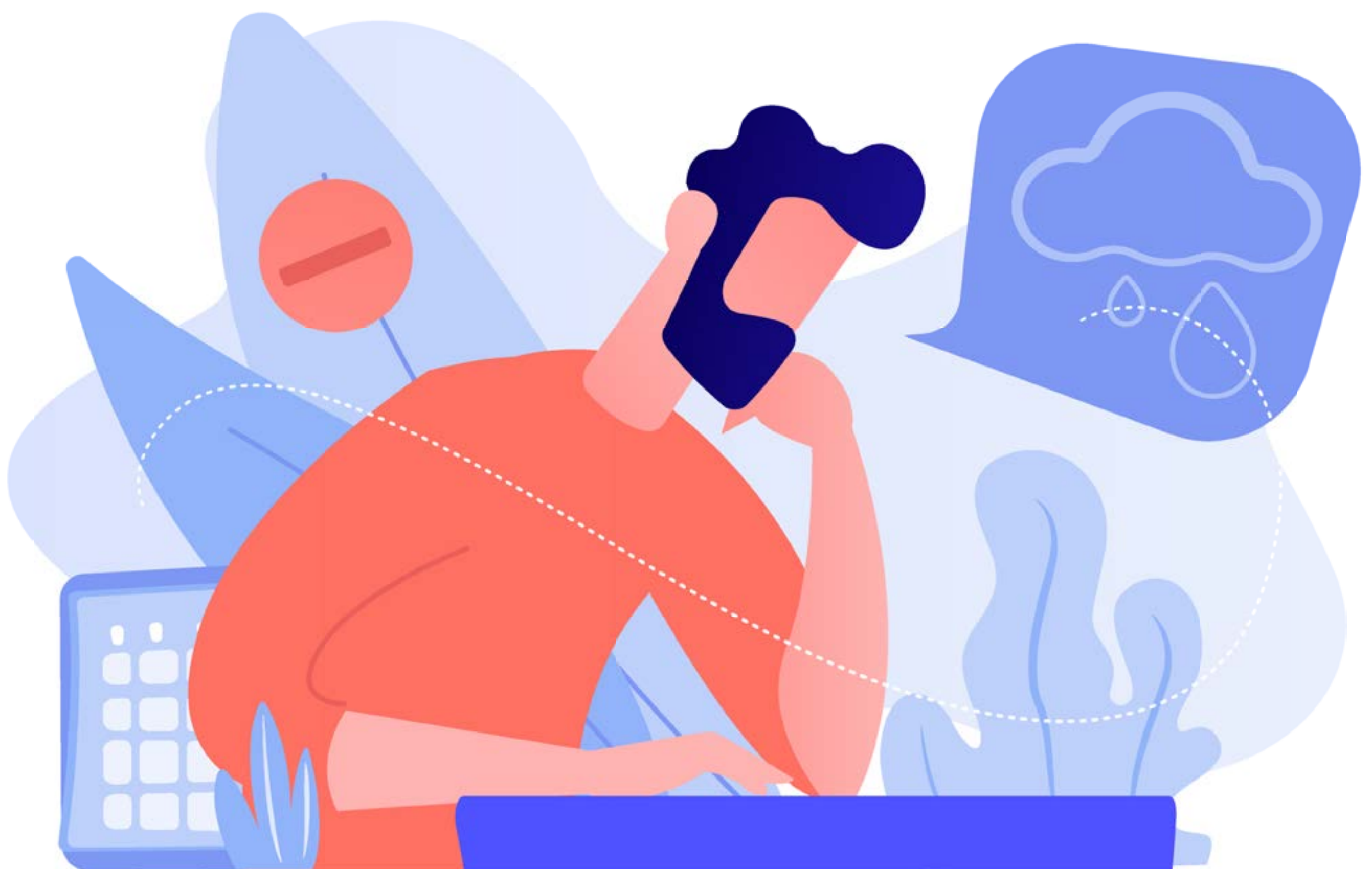
- مطمئن شوید که در خانه وسایلی که با آن‌ها امکان خودکشی وجود دارد، در دسترس نیست.
- داروهایی که امکان خودکشی با آن‌ها وجود دارد را در خانه نگهداری نکنید.
- برای اطمینان، به‌اندازه کافی و نه بیشتر دارو در خانه نگهداری کنید. با گروه مراقبت بهداشتی درمانی همکاری کنید و مطمئن باشید که دسترسی به مقدار زیاد دارو در خانه وجود ندارد.
- سموم دفع آفات و سایر مواد شیمیایی خانگی خطرناک را در جای خاصی قرار دهید که امکان دسترسی به آن‌ها وجود نداشته باشد.
- اشیاء تیز مثل چاقو را از دسترس خارج کنید.



علائم هشداردهنده خودکشی چیست؟

علائم هشداردهنده کلیدی شامل این موارد می‌باشد:

- اقدامی برای خودکشی صورت گرفته باشد.
- موقعیت برای اقدام به خودکشی فراهم شده باشد. مثل جمع کردن داروها، جستجو کردن راه‌های تمام کردن زندگی یا خرید وسایلی که برای خودکشی مورد استفاده قرار می‌گیرد.
- در مورد خودکشی صحبت کردن یا گفتن چیزهایی شبیه به این « من می‌خوام خودموبکشم » یا « حال بقیه بدون من بهتره »
- نوشتن وصیت‌نامه، خداحافظی کردن، بخشیدن وسیله‌های خود
- تغییرات واضحی که در شخصیت، تفکر، میزان انرژی یا کارهای روزمره فرد اتفاق می‌افتد مثل نخوابیدن، شنیدن صدا یا بدبین شدن.
- رفتارهای پرخطر، خشن یا خود آسیب‌رسان.



آیتم‌های کوتاه و ساده‌ای برای کمک به شما در یادآوری علائم هشداردهنده خودکشی وجود دارد

- وجود فکر خودکشی (فکریایی در مورد پایان دادن به زندگی)
- مصرف مواد
- بی‌هدف بودن
- اضطراب (احساس ناخوشایندی که معمولاً با نگران شدن در مورد آینده همراه است)
- احساس به دام افتادن (وقتی وضعیت ناخوشایند یا خطرناکی وجود دارد که فرار کردن یا رها شدن از آن خیلی سخت و یا حتی غیرممکن به نظر می‌رسد)
- ناامیدی / درماندگی (احساس اینکه فرد نمی‌تواند کار مؤثری انجام دهد یا اینکه از خود دفاع کند)
- کناره‌گیری و انزوا
- خشم
- بی‌پروا شدن (توجه نکردن به خطر یا پیامد کارها)
- تغییرات خلق و روحیه (تغییر حالت هیجانی فرد)



اگر در یکی از اعضای خانواده‌ام علائم هشداردهنده خودکشی مشاهده شد، چه کاری انجام دهم؟

اگر می‌توانید آن عضو خانواده را به بخش اورژانس نزدیک‌ترین بیمارستان ببرید.

اگر او به بیمارستان نمی‌رود یا مطمئن نیستید که کار درستی باشد، در اسرع وقت از ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی درمانی کمک بگیرید یا با خطوط بحران زیر یا دانشگاه تماس بگیرید. اگر عضوی از خانواده قصد اقدام به خودکشی دارد و شما هم در خطر نیستید، او را تنها نگذارید و با شماره‌های اضطراری تماس بگیرید.

در صورتیکه یکی از اعضای خانواده تحریک‌پذیر و پرخاشگر است امنیت خود را حفظ کنید و ضمن اطمینان از ایمنی خود و دیگران با شماره‌های اضطراری تماس بگیرید. با عزیزانتان بحث نکنید و سعی کنید حمایتگر و آرام باشید.

برای پشتیبانی یا کسب اطلاعات با چه شماره‌هایی می‌توانم تماس بگیرم؟

۱. تماس با جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ۰۲۱۶۶۵۵۰۲۰۰
۲. اورژانس اجتماعی ۱۲۳
۳. اورژانس بیمارستان‌ها ۱۱۵
۴. مراکز مشاوره دانشگاه‌ها
۵. صدای مشاوره سازمان بهزیستی کشور ۱۴۸۰

تهیه و تنظیم: دکتر فاطمه ویسی
روانشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران
طراح گرافیک: محمدرضا بادپر