



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

درباره خودکشی بیشتر بدانیم

تهیه کنندگان:
مریم خانبلوکی، پروین احمدی
علی حاجی محمدی
خرداد ۱۴۰۱

می‌توان از وقوع خودکشی جلوگیری کرد. بیشتر افرادی که اقدام به خودکشی می‌کنند واقعاً **نمی‌خواهند بمیرند**. آنها واضحاً **نمی‌خواهند با درد زندگی کنند**. باز کردن صحبت در مورد احساس‌ها و افکار خودکشی می‌تواند یک زندگی را نجات دهد. توانایی‌های خود را برای کمک به افراد و حتی نجات یک زندگی دستکم نگیرید.

چطور می‌توانم بگویم که یک نفر قصد خودکشی دارد:

- ⚡ تهدید کردن به آسیب به خود یا کشتن خود
- ⚡ جستجو کردن راه‌هایی برای کشتن خود: جستجو برای بدست آوردن دارو، سم یا وسیله‌های دیگر
- ⚡ صحبت کردن یا نوشتن در مورد مرگ، مردن یا خودکشی
- ⚡ ناامیدی
- ⚡ خشم، عصبانیت، جستجو برای انتقام



۱

- ⚡ بی‌پروا عمل کردن یا درگیر شدن در فعالیت‌های پرخطر بدون فکر کردن
- ⚡ احساس به بن بست رسیدن، مانند این حس که هیچ راهی برای بیرون آمدن از این شرایط را ندارد.
- ⚡ مصرف الکل و داروها
- ⚡ کناره‌گیری از دوستان، خانواده و اجتماع
- ⚡ اضطراب، برانگیختگی، بی‌خوابی یا خواب بیش از حد
- ⚡ تغییرات چشمگیر خلق
- ⚡ نداشتن دلیل برای زندگی، نبودن هیچ نشانه‌ای از هدف در زندگی

دلایل اصلی که افراد تلاش به خودکشی دارند شامل:

۱. نیاز به فرار کردن یا کاهش افکار و احساسات غیرقابل مدیریت.
۲. تمایل برای ارتباط برقرار کردن یا تاثیر گذاشتن روی افراد دیگر. افراد می‌خواهند چیزی که احساس می‌کنند را با دیگران در میان بگذارند، جوری که دیگران با آنها رفتار می‌کنند را تغییر دهند یا اینکه کمک دریافت کنند.

۲

- افرادی که نشانه‌های زیر را دارند، بیشتر در معرض خطر خودکشی هستند:
- ⚡ بیماری روانی
 - ⚡ بیماری‌های جسمانی ناتوان کننده
 - ⚡ تلاش برای خودکشی یا آسیب به خود در گذشته
 - ⚡ شکست و تجربه بد اخیر به ویژه در مورد روابط، سلامتی و تحصیل
 - ⚡ اخیراً در معرض خودکشی یک نفر دیگر بودن

خودکشی در گروه‌های خاصی از افراد شامل

مردان، افرادی که شغلی ندارند و افراد تراجنسیت، بیشتر است. اگر شما نگران هستید که یک نفر ممکن است در معرض خطر خودکشی باشد، باید به او نزدیک شوید و در مورد نگرانی‌تان با او گفت و گو کنید.

۳



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع شیخ فضل الله نوری و شهید چمران، جنب ساختمان معاونت دانشجویی و فرهنگی، مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران
شماره تلفن پذیرش: ۸۶۷۰۳۵۴۱ - ۸۸۶۲۲۶۴۳
شماره تلفن مشاوره تلفنی (hot line): ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰
اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://instagram.com/counseling.iums>
سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://counseling.iums.ac.ir/>

با اشتراک‌گذاری ما را در هم‌رسانی یاری بفرمایید.

خود را برای نزدیک شدن به فرد در معرض خودکشی آماده کنید:

اگر فرد در معرض خودکشی، از نظر پیشینه فرهنگی و مذهبی با شما متفاوت است، به این مسئله توجه کنید که افکار و باورهای او در مورد خودکشی ممکن است متفاوت باشد. در نظر داشته باشید اینکه شما بصورت صادقانه می‌خواهید به کسی کمک کنید خیلی مهمتر از این است که شما حتماً سن، جنسیت یا فرهنگ یکسان داشته باشید.

هرکسی می‌تواند افکار خودکشی داشته باشد. اگر فکر می‌کنید فردی ممکن است افکار خودکشی داشته باشد باید به صورت مستقیم از او بپرسید. تنها راه برای اینکه بدانید یک نفر افکار خودکشی دارد پرسیدن مستقیم از او است. برای مثال شما می‌توانید بپرسید:

«آیا شما افکار مربوط به خودکشی دارید؟ یا

آیا در مورد کشتن خودتان فکر می‌کنید؟»

درحالی‌که پرسیدن مستقیم دارای اهمیت است، اما شما باید در مورد نحوه‌ی پرسیدن‌تان آگاه باشید، شما نباید سوالاتان را قضاوت‌گرانه بپرسید (مانند اینکه تو در مورد انجام دادن کارهای احمقانه که فکر نمی‌کنی؟)

گاهی اوقات افراد در مورد پرسیدن مستقیم این

سوال که آیا فرد به خودکشی فکر می‌کند بی‌میل هستند چون فکر می‌کنند این سوال باعث می‌شود آنها فکر خودکشی را در ذهن فرد بکارند. این درست نیست، اگر فردی در معرض اقدام به خودکشی است سوال پرسیدن در مورد خودکشی خطر اقدام به خودکشی را در آنها افزایش نمی‌دهد. برعکس پرسیدن از افراد در مورد افکار خودکشی به آنها این شانس را می‌دهد که در مورد مشکلاتشان صحبت کنند و نشان دهنده این است که یک نفر وجود دارد که به آنها اهمیت بدهد.

نحوه گوش دادن:

«هنگامی که فرد در

مورد احساساتش

توضیح می‌دهد

صبور و آرام باشید.

«بدون قضاوت به

فرد گوش دهید،

بدون تایید کردن

یا رد کردن رفتار یا نقطه نظر فرد، پذیرای چیزی

که او می‌گوید باشید.

«برای فهمیدن بیشتر افکار و احساسات خودکشی

و مشکلات پشت آنها، از او سوال‌های باز

پاسخ (سوال‌هایی که به راحتی با بله یا

خیر نمی‌توان به آن پاسخ داد) بپرسید.

«گوش دادن خود را با خلاصه کردن حرف‌های فرد مقابل نشان دهید.

«همراه با فرد نکته‌های مهم را روشن سازی کنید، برای اینکه مطمئن شوید آنها درست فهمیده شده‌اند.

«همدلی خود را با فرد بیان کنید.



کارهایی که نباید انجام دهیم:

«بحث یا مشاجره کردن با فرد در مورد افکار خودکشی‌اش

«بحث کردن با فرد در مورد اینکه خودکشی درست است یا غلط

«ایجاد احساس گناه یا تهدید کردن برای جلوگیری از خودکشی (به فرد نگویید که اگر خودکشی کند، به جهنم می‌رود یا با این کارش زندگی آدم‌های دیگر را نابود می‌کند).

«کوچک شمردن مشکلات فرد

«اطمینان دهی سطحی به فرد مانند اینکه «نگران نباش»، «بی‌خیال»، «همه چی درست میشه»

«تعریف کردن داستان‌های مشکلات خود نشان دادن دیدگاه منفی به رفتار فرد از طریق زبان بدن

«توخالی نشان دادن رفتار فرد (اگر جرات داری انجام بده)

«تلاش کردن برای اینکه یک اختلال روانی را به فرد نسبت دادن

از اینکه از واژه‌ی خودکشی استفاده کنید اجتناب نکنید. مهم است که راجع به موضوع بصورت مستقیم، بدون ترس یا بیان قضاوت منفی صحبت کنید.

اگر فرد تمایلی به یافتن کمک ندارد، آنها را تشویق کنید که یک متخصص بهداشت روان را ملاقات کند یا با یک خط تلفنی پیشگیری از خودکشی برای راهنمایی در مورد نحوه کمک به آنها تماس بگیرند. اگر فرد از کمک حرفه‌ای امتناع کرد، با اورژانس اجتماعی (شماره تلفن ۱۲۳) یا مراکز مشاوره و خطوط بحران تماس بگیرید و در مورد وضعیت خود مشاوره دریافت کنید.

اگر فرد نوجوان باشد، ممکن است رویکرد هدایتی بیشتری مورد نیاز باشد. اگر نوجوان برای دریافت کمک بی‌میل است، مطمئن شوید یک فرد نزدیک به او از وضعیت مطلع است.

چطور می‌توانم بگویم که یک موقعیت اورژانسی است؟

افکار خودکشی را جدی بگیرید. فردی را با عنوان اینکه «دنبال توجه است» یا «برای کمک گریه می‌کند» رها نکنید. براساس علائم هشدار خودکشی، اولویت و فوریت موضوع را تعیین کنید.

آگاه باشید که کسانی که در بالاترین خطر برای اقدام به خودکشی در آینده نزدیک هستند، کسانی هستند که یک برنامه خودکشی خاص دارند، یعنی یک برنامه‌ای برای انجام اینکار، یک زمان برای انجام آن و قصد انجام آن را دارند. با اینحال فقدان یک برنامه مشخص برای خودکشی برای تضمین ایمنی کافی نیست.

«فرد دارای افکار خودکشی را در صورت امکان به همراه خود به یکی از مراکز مشاوره ارجاع نمایید و یا با شماره تلفن شبانه روزی ۱۲۳ (اورژانس اجتماعی) و یا شماره تلفن ۱۴۸۰ (سازمان بهزیستی) تماس بگیرید.»

این راهنما جهت کمک به شما برای ارائه‌ی کمک‌های اولیه به افرادی طراحی شده است که در معرض خودکشی قرار دارند. نقش شما کمک به فرد تا زمانی است که کمک حرفه‌ای مناسب دریافت نماید تا بحران برطرف شود.

منبع:

راهنمای انجمن کمک‌های اولیه سلامت روان استرالیا
MHFA GUIDELINE