



مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)
بندرعباس

پیشگیری از رفتار اقدام

به خودکشی



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1401/07/30-00153	
عنوان	پیشگیری از رفتار اقدام به خودکشی
تهیه کننده	رقیه کوهستانی
تأیید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۲/۰۸/۰۱
بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تأیید کننده علمی: خانم دکتر زینب حقیقی - متخصص	
بیماری های اعصاب و روان	

یادتان باشد

- * اگر فردی را می شناسید که افکار خودکشی دارد با او صحبت کنید.
- * حرفش را بدون قضاوت بشنوید، از او حمایت کنید.
- * و سعی کنید او را قانع کنید که به پزشک مراجعه کند.

”با آرزوی سلامتی و تندرستی“

منابع:

ترجمه، رضاعی، فرزین و همکاران، خلاصه روانپزشکی کاپلان و سادوک ۲۰۲۲، ویراست ۱۲ ام، انتشارات ارجمند.

علائم هشدار در خصوص افکار خودکشی

- * افسردگی، احساس شدید گناه و شرم، انتقاد از خود و خشم
- * بی توجهی به رفاه شخصی
- * کاهش پیشرفت تحصیلی یا عملکرد شغلی
- * اشتغال ذهنی با موضوعات مرگ
- * گفتن جمله هایی مانند اینکه: هیچ کسی از مرگ من ناراحت نمی شود.
- * بیان سخنانی در باره کشتن خود یا پوچ بودن زندگی
- * جستجو در باره انواع روش های خودکشی، مانند: داروها، سموم، آفت کش ها و ...
- * نوشتن یادداشت خودکشی و یا وصیت نامه
- * خشم یا کینه جویی و حس انتقام زیاد و کنترل نشده.
- * سوء مصرف الکل و مواد یا افزایش آن
- * تهیه وسایل خودکشی مثل اسلحه، قرص.



در صورت تجویز دارو توسط پزشک مسئولیت دادن دارو با کسی باشد که بیمار با او ارتباط خوبی دارد.

□ هرگونه وسایلی که می تواند برای اقدام به خودکشی به کار رود مانند وسایل تیز و برنده، مواد سمی مثل حشره کش یا آفت کش و انواع داروها را دور از دسترس بیمار نگهدارید.

□ اقدام کننده را تشویق کنید درمان را تا آخر ادامه دهد، ادامه درمان تا رفع کامل مشکل امری مهم و ضروری است.

□ اثرات جانبی داروها اغلب به تدریج از میان خواهد رفت و اغلب داروها در صورت مصرف طبق دستور پزشک باعث عوارض جانبی خطرناک یا وابستگی نمی شوند.

□ مصرف منظم دارو خیلی اهمیت دارد. دارو باید مطابق دستور پزشک معالج مصرف شود.



□ قبل از قطع دارو حتما با پزشک معالج مشورت گردد.



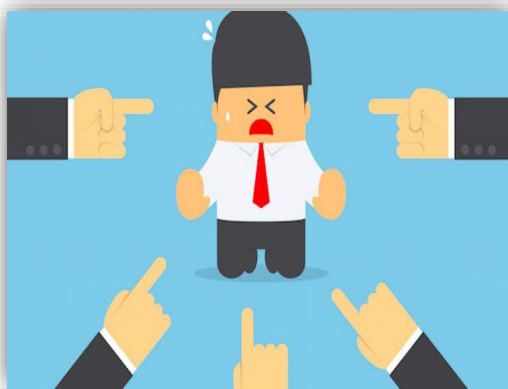
برای دریافت کمک های تخصصی به روانپزشک یا روانشناس بالینی مراجعه کنید. فرد اقدام کننده را تشویق کنید به مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه کند.



□ در موارد اقدام و تهدید به خودکشی، سلامت فرد در اولویت است، لذا هرگونه قول یا رازی که تهدیدی برای سلامتی فرد یا دیگران باشد را می توانید نقض کنید.

□ اجازه دهید که او بداند شما مراقب شرایط هستید، اینکه تنها نیست و اینکه برای کمک به او در آنجا حاضر هستید.

□ از نصیحت و سرزنش کردن فرد اقدام کننده بپرهیزید.



حدود ۹۰ درصد از کسانی که زندگیشان را با خودکشی پایان می دهند، مبتلا به یک اختلال روانپزشکی هستند و حدود ۶۰ درصد آنها در زمان انجام این کار افسرده بوده اند. بیماریهای روانپزشکی مانند افسردگی، اضطراب، دوقطبی، اسکیزوفرنی و اختلالات شخصیتی اصلی ترین علت خودکشی می باشند و اکثرا آنها قابل درمان هستند.

قابل توجه مددجویان / خانواده های گرامی:

□ چنانچه فردی تهدید یا اقدام به خودکشی داشته است تا زمان برطرف شدن خطر وی را تنها نگذارید.

□ اگر احتمال می دهید یا مشکوک هستید که هنوز افکار خودکشی دارد یا اینکه احساس کردید درگیر آسیب به خود است، از بودنش در محیطی امن اطمینان حاصل کنید.

