

واحد آموزش سلامت

شهریور ماه ۱۴۰۱



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)

امید



کمک



پیشگیری از خودکشی

روز

جهانی

پیشگیری

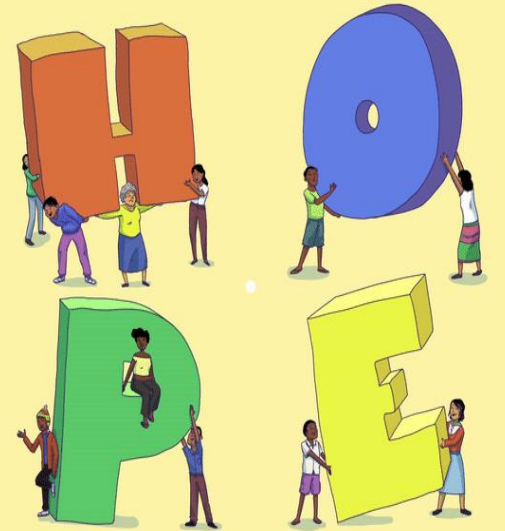
از

خودکشی



۱۹

شهریور
ماه





علل خودکشی به اندازه تمام انسان‌ها گسترده بوده و هر کس دلیل خاص خود را برای رهایی از این دنیا دارد. این سؤال همیشه به وجود می‌آید که یک فرد به چه نقطه‌ای از رنج و عذاب می‌رسد که هم جرات و هم قصد پایان دادن ارادی به زندگی خود یعنی خودکشی را پیدا می‌کند.

ثروتمند و فقیر، کارگر و کارفرما، پیر و جوان، همه و همه گاهی ممکن است به مرحله خودکشی برسند. اما علت خودکشی هر چه که باشد همیشه منجر به وقوع خودکشی نمی‌شود.



پیش از علل ماهیت خودکشی را بشناسید



خودکشی انفرادی‌ترین تصمیم زندگی انسان است. در خودکشی فرد به جایی می‌رسد که دیگر زندگی و این دنیا را نمی‌خواهد و یا در جستجوی زندگی بهتری یا به دنبال پایان شکنجه است. نکته‌ای که در تمام این افراد بارز است، خسته شدن از زندگی و ناتوانی در تحمل شرایط است

برخورد درست با فردی که قصد خودکشی دارد

۱. بررسی احساسات خود
۲. سوال پرسیدن ۳. گوش دادن ۴. در صحبت‌های خود اغراق نکنید ۵. از افراد متخصص کمک بگیرید



راه‌های پیشگیری و رفع علل خودکشی



۱. روان‌درمانی ۲. پیشگیری از خودکشی با دارو
- درمانی ۳. توجه مثبت نامشروط
۴. پیگشیری از خودکشی با آموزش توانایی
- سازگاری ۵. داشتن ارتباطات سالم
۶. داشتن هدف و انگیزه



۱۹ شهریور

روز جهانی پیشگیری از خودکشی



دست از سرزنش
و شماتت او
بردارید.

به حرف های او با
جدیت گوش
کنید.



تصمیم او را شوخی
نگیرید و مسخره
نکنید.



سعی کنید او را
به مشاوره
ببرید.



در صحبت با او از لفظ «
باید» استفاده نکنید.



تا حد امکان او را تنها
نگذارید.



به او بگوئید تنها
نیست و کنارش
هستید.



نگوئید مشکل او
بی اهمیت است.



با عمل ، امید بسازیم

اقدامات مؤثر برای پیشگیری از خودکشی

۱۹
شهریور ماه
روز
جهانی
پیشگیری
از
خودکشی



محدود کردن دسترسی به روش‌های معمول خودکشی

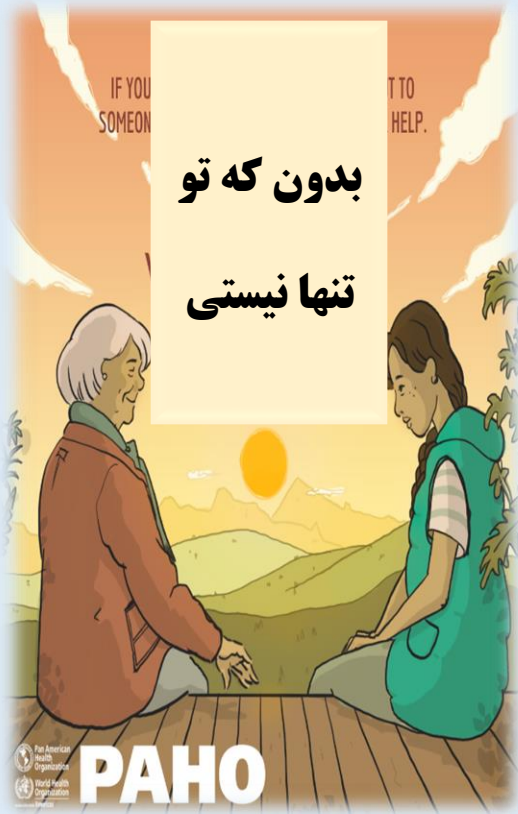
شناسایی زودرس افراد در معرض خطر خودکشی و درمان عوامل خودکشی در آنان

پیشگیری و درمان به موقع اختلالاتی که جز عوامل خودکشی هستند مثل افسردگی

اجرای برنامه‌هایی در میان جوانان برای آموزش مهارت‌های زندگی که به آنان توانایی کنار آمدن با استرس‌های زندگی را بدهد.

آموزش رسانه‌ها درباره گزارش کردن مسئولانه موارد خودکشی

با عمل، امید بسازیم



صحبت در مورد راه های خودکشی

صحبت از آرزو یا میل به مرگ

صحبت مکرر در مورد پوچی و بی معنی بودن زندگی

صحبت از اینکه زندگی دیگران بدون او بهتر خواهد بود.

صحبت از تمام شدن تحمل در برابر سختی ها و رنج زندگی

احساس سربار بودن

احساس ناامیدی شدید در مورد آینده

احساس درماندگی و اینکه راهی برای حل مشکلات وجود ندارد.

احساس گیر افتادن و خستگی مفرط از مسئولیت ها

احساس اینکه برای دیگران اهمیتی ندارد.

۱۰ نشانه هشدار در مورد خودکشی

