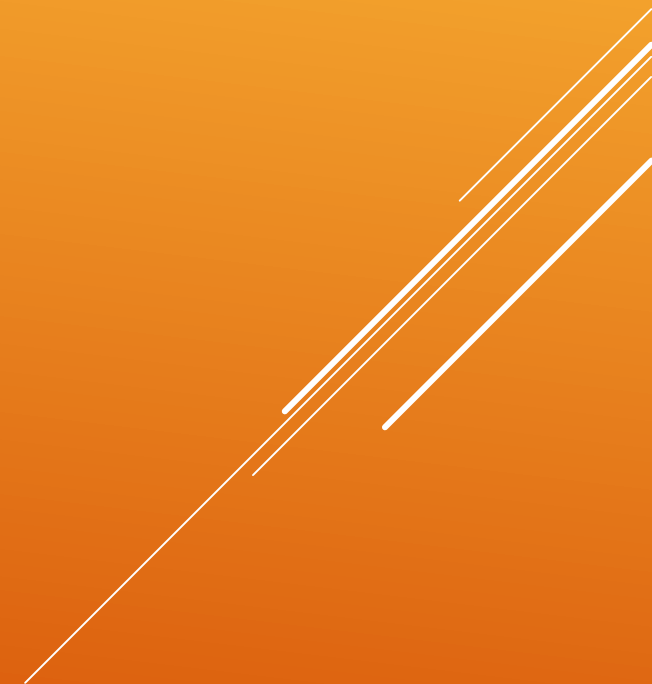


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# خودمراقبتی در خودکشی

شبکه بهداشت شهرستان برخوار، واحد سلامت روان

# خودمراقبتی در خودکشی

تعریف خودکشی



# شیوع خودکشی

هر سال حدود یک میلیون نفر در اثر خودکشی به زندگی خود خاتمه می دهند

هر سال حدود یک میلیون نفر در اثر خودکشی به زندگی خود خاتمه می دهند

خودکشی سومین علت مرگ و میر در گروه سنی ۱۵-۲۴ می باشد

استان های غربی کشور بیشترین سهم خودکشی را به خود اختصاص داده اند

# نقش عوامل مختلف بر خودکشی

- ۱- عوامل محافظت کننده خودکشی
- ۲- عوامل خطر زای خودکشی

## عوامل محافظت کننده خودکشی

- ✓ نبود اختلالات روانپزشکی
- ✓ شاغل بودن
- ✓ وجود کودکان در خانه
- ✓ داشتن احساس مسئولیت در خانواده
- ✓ داشتن عقاید مذهبی قوی
- ✓ داشتن احساس رضایت از زندگی
- ✓ وجود مکانیسم های مقابله ای مناسب
- ✓ دسترسی به خدمات و مراقبت های بهداشت روان
- ✓ حمایت شدن از طرف دوستان، خانواده و سایر افراد مهم زندگی

# عوامل خطر زای خودکشی

- ❖ نوجوانی، جوانی و سالمندی
- ❖ سابقه اقدام به خودکشی
- ❖ وجود فعلی افکار خودکشی، قصد خودکشی و یا برنامه ریزی برای خودکشی
- ❖ وجود علایم و اختلالات روانپزشکی مانند افسردگی، وابستگی به الکل یا مواد مخدر
- ❖ برخی بیماری های جسمی مانند صرع، مولتیپل اسکلروزیس، ایدز، و سرطان
- ❖ وجود بیماری های روانی در والدین
- ❖ وجود سوء مصرف الکل یا سایر مواد، یا رفتارهای ضداجتماعی در خانواده
- ❖ مراقبت ناکافی والدین یا ارتباط ضعیف در خانواده
- ❖ نزاع های متعدد میان والدین /مراقبان، همراه با تنش و پرخاشگری

## عوامل خطر زای خودکشی

- ❖ طلاق، جدایی یا مرگ والدین
- ❖ جابجایی های مکانی متعدد
- ❖ اقتدار بیش از حد یا ناکافی والدین
- ❖ توجه کم والدین / مراقبان به آشفتگی های هیجانی کودکان
- ❖ نبود حمایت های عاطفی و هیجانی (انزوای اجتماعی، و تنها زندگی کردن، یک خطر مهم است)
- ❖ سابقه کودک آزاری (جسمی جنسی)
- ❖ مشکلات زناشویی
- ❖ بیکاری



# باورهای نادرست درباره رفتار خودکشی

- ۱- کسانی که راجع به خودکشی و قصدشان مبنی بر خودکشی صحبت می کنند، واقعا به خود آسیبی نخواهند زد و قصد جلب توجه دارند
- ۲- اینکه خودکشی همیشه تکانشی و ناگهانی اتفاق می افتد و بدون هیچ هشدار قبلی روی می دهد، تصوری غلط است
- ۳- اینکه فردی که از خودکشی نجات پیدا کرده، بهبود یافته و خطر خودکشی رفع شده است، تفکری غلط است
- ۴- خودکشی همیشه ارثی است، عبارتی غلط است
- ۵- خودکشی برای بقیه است نه برای ما، تصوری غلط است

# باورهای نادرست درباره رفتار خودکشی

- ۶- اگر فردی یک بار سعی کرد خود را بکشد، دیگر هیچ گاه این کار را نخواهد کرد
- ۷- کودکان هیچگاه اقدام به خودکشی نمی کنند چون متوجه مفهوم مرگ نمی شوند یا از نظر شناختی آنقدر رشد نکرده اند که درگیر عمل خودکشی شوند، توجیه غلطی است
- ۸- خودکشی پاسخی قابل انتظار و طبیعی در مقابل استرس است، این فکر غلط است
- ۹- اینکه افرادی که خودکشی می کنند خودخواه و ضعیف هستند، قضاوتی غلط است
- ۱۰- برای کسی که اقدام به خودکشی می کند یا قصد آن را دارد، نمی توان هیچ کاری کرد، برداشتی غلط است

## موارد زیر کارهایی است که به شما در طول این زمان دشوار کمک می کند

### — با افراد موثق و مورد اعتماد صحبت کنید

- دوستان نزدیک
- والدین و اعضای خانواده
- پزشکان خانواده
- مراکز مشاوره تلفنی مثلا خطوط صدای مشاور سازمان بهزیستی
- متخصصان سلامت روان شامل روانپزشک، مشاور و روان شناس بالینی و روان شناس سلامت

### ۲— به پزشک خود مراجعه کنید

### ۳— خدمات بیمارستانی

# سوالات متداول

- ۱- چرا میزان اقدام به خودکشی در زنان بیشتر از مردان است؟
- ۲- چرا میزان مرگ در اثر خودکشی در مردان بیشتر از زنان است؟
- ۳- منظور از مکانیسم های مقابله ای چیست؟
- ۴- مکانیسم حل مساله چگونه است؟
- ۵- چرا افراد افکار خودکشی پیدا می کنند؟
- ۶- از کجا بفهمیم افراد، فکر، قصد یا برنامه خاصی برای خودکشی دارند؟
- ۷- آیا خودکشی قابل پیش بینی است؟

# سوالات متداول

۸- از نظر من مورد شماره ۱، یک باور غلط نیست زیرا بسیاری افراد هستند که بارها در مورد خودکشی

صحبت کرده اند یا تهدید کرده اند که خود را خواهند کشت اما هرگز دست به چنین کاری نزده اند

۹- مهارت های زندگی چه مهارت هایی هستند و چگونه به از بین بردن افکار خودکشی کمک می کنند؟

۱۰- چرا وقتی افکار ناراحت کننده به سراغمان می آید باید از مصرف نوشیدنی های الکلی و سایر مواد

روان گردان پرهیزیم؟

۱۱- در مورد شخص دیگری که افکار خودکشی دارد نگران هستیم. برای کمک چه کاری می توانم انجام

دهم؟

۱۲- در صورتی که فردی به شما می گوید قصد خودکشی دارد چه باید کرد؟

درود بر شما خوبان

