

سن بالای ۴۵ سال

جنس مذکر

از دست دادن سلامت جسمی

بیماری های روانی

سابقه بستری در بیمارستان اعصاب و روان

سابقه خانوادگی در اقدام به خودکشی

ابراز تمایل مستقیم

نشانه های قبل از خودکشی

صحبت کردن درباره خودکشی

صحبت کردن بدون مقدمه از مرگ و زندگی بعد از مرگ

اشاراتی مبنی بر نبودن فرد در آینده یا بگوید اگر من در

آینده نباشم شما چه میکنید

تغییر رفتار واضح و روشن در فرد مثل آرامش ناگهانی، کم

حرفی انزواطلبی

بخشیدن چیزهایی که فرد خیلی به آنها علاقه دارد

بی توجهی به فعالیت‌های روزمره

بدخوابی احساس شکست و نارضایتی از زندگی

احساس پوچی و بی فایده بودن

از دست دادن اعتماد به نفس انزوا طلبی و یاس

بی توجهی به امور شخصی خود

خرید وسایل مربوط به انجام خودکشی

به طور ناگهانی وصیت نوشتن

علل بازدارنده خودکشی

ایمان به خدا

تعریف: خودکشی تلاش آگاهانه به منظور خاتمه دادن به زندگی شخص توسط خودش می باشد که ممکن است این تلاش به اقدام تبدیل گردد یا فقط به شکل احساس در فرد بماند. به تعبیر دیگر فردی که از بهداشت روانی محروم است، احساس می کند که برای رسیدن به سعادت و خوشبختی ضعیف و ناتوان است و نمی تواند برای زیستن خود هدف و معنایی معقول و مورد قبول بیابد...

شکل های مختلف خودکشی

افکار خودکشی: تمایل به خودکشی در ذهن فرد وجود دارد

ولی به مرحله اجرا نرسیده است...

اقدام به خودکشی: به عمل ناقصی گفته می شود که به مرگ

منجر نشده است...

خودکشی به اتمام رسیده: اگر اقدام به خودکشی منجر به

مرگ شود.

علل خودکشی

علل جسمی روانی: شامل بیماری های جسمی و اختلالات

روانی میگردد مثل افسردگی، اعتیاد

علل اجتماعی اقتصادی: مثل فقر بیکاری، اخراج از کار، از

دست دادن پایگاه اجتماعی فرد

علل عاطفی: شکست در عشق، بروز مرگ یا بیماری

خطرناک در یکی از نزدیکان، درگیری های و اختلافات

خانوادگی

عوامل پیش بینی کننده خودکشی



خودکشی



زیر نظر واحد آموزش

۱۳۹۳

داشتن حمایت اجتماعی مناسب

تاهل وداشتن فرزند

دل بستگی ها

داشتن شغل

شیوه های درمانی افراد اقدام کننده به

خودکشی

مشاوره و راهنمایی و درمان حمایتی

آموزش در زمینه مهارت حل مسئله

روان درمانی فردی

مداخله خانوادگی

گروه درمانی بستری نمودن در بخش های اعصاب و روان

شیوه های مقابله با افکار خودکشی

ترس ها، ناکامی ها و نگرانی های خود با والدین، دوست

، همسر و مشاور یا یک روحانی در میان بگذارید. آنچه راکه

موجب ناراحتی شما می شود

بطور مشخص بنویسید علاوه بر این چگونگی رویارویی تان

با مشکلات را معین کنید. با مشخص کردن آنچه جهت

مقابله با یک موضوع خاص انجام میدهید، دریچه ذهن خود

را برای راه حل های دیگر باز می گذارید. افکار مثبت را

جایگزین افکار منفی کنید. کسانی را که در صورت کشتن

خودتان زندگی آنها آسیب خواهد دید مشخص کنید. مطمئن

باشید که مراجعه به متخصصین بهداشت روانی برای شما

بسیار کمک کننده خواهد بود

مهارت حل مسئله

همه انسان ها در زندگی فردی و اجتماعی خود با مسائل و

مشکلات متعددی مواجه می شود بنابراین بجای اینکه

منفعلا نه عمل کرده و ارزش کنیم ای کاش هیچ مشکلی در

زندگی ما پیش نیاید، بهتر است یاد بگیریم که چطور

مشکلات خود را حل کنیم. توانایی حل مسئله و تصمیم

گیری مار را قادر می سازد تا به طور موثر تری مسایل

زندگی را حل کنیم و تحقیقات نیز نشان می دهد که هر چه

فرد توانایی بیشتری در مهارت حل مسئله و تصمیم گیری

داشته باشد به همان اندازه در زندگی خود موفق تر و سالم

تر خواهد بود.

گامهایی که در حل مسئله باید پیمود.

ابتدا باید مسئله را با دقت تعریف کرد. راه حل های متفاوت

را در کنار هم قرار داد. راه حل مناسب را از میان راه حل های

ممکن انتخاب کرد. راه حل را مورد باز بینی و اجرا گذاشت.

اهمیت دارو در پیشگیری از خودکشی

از آنجایی که ۹۰٪ افرادی که خودکشی می کنند بیماری

اعصاب و روان دارند استفاده از دارو در پیشگیری از خودکشی

اهمیت زیادی دارد.

توصیه های دارویی

در زمان ترخیص ممکن است یک یا چند دارو برای شما

تجویز شده باشند. داروها را به موقع مصرف کنید. داروی

خود را بدون مشورت با پزشک قطع نکنید.

قبل از مصرف داروی جدید دیگری با پزشک خود مشورت

کنید .

از حمایت خانواده استفاده کنید.

دارو را دور از دسترس کودکان قرار دهید.

مطمئن شوید که برچسب داروها صحیح است..

منابع: ۱. رود دیوید. مقبله با گرایش به خودکشی

۲. سپهرمنش زهرا پیشگیری از خودکشی