

# خودکشی

## ۳

به مناسبت  
روز جهانی سلامت  
۱۸ فروردین ۱۳۹۶

حرف بزنیم...  
پیا در مورد افسردگی



افراد مبتلا به افسردگی ممکن  
است افکار خودکشی و یا آسیب  
به خود داشته باشند.  
اگر نگران کسی هستید که به  
فکر خودکشی است،

با ما همراه شوید

## علائم هشدار در خصوص افکار خودکشی در بیمار

- \* تهدید به کشتن دیگران
- \* گفتن جمله هایی مانند اینکه: هیچ  
کس از مرگ من ناراحت نمی شود.
- \* جستجو درباره انواع روش های  
خودکشی، مانند: داروها، سموم، آفت  
کش ها و... این جستجو ممکن است  
از طریق موتورهای جستجوگر اینترنتی  
صورتح پذیرد.
- \* خداحافظی با دوستان نزدیک و  
اعضای خانواده.
- \* بخشیدن دارایی های ارزشمند.
- \* تنظیم وصیت نامه.

## 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.

## آنچه باید درباره فردی که نگرانش هستید، بدانید:

خودکشی قابل پیشگیری است...  
\* حرف زدن درباره خودکشی باعث افزایش احتمال وقوع آن نمی شود.

\* پرسیدن از افکار خودکشی در بیمار افسرده معمولاً نگرانی و اضطراب فرد را کم می کند و همدلی و تلاش برای درک احساسی که فرد دارد نیز می تواند تا حدی به او احساس آرامش بدهد.

## چه کسانی در معرض خطر اقدام به خودکشی هستند؟

\* افرادی که سابقه اقدام به خودکشی داشته اند

\* مبتلایان به افسردگی و مبتلایان

به سوء مصرف مواد مخدر و الکل

\* افرادی که دچار بحران عاطفی شده اند، مثلاً متعاقب شکست عاطفی، مرگ همسر، طلاق یا ورشکستگی

\* افرادی که از درد یا بیماری مزمن رنج می برند

\* افرادی که در معرض جنگ، خشونت، تصادفات رانندگی، سوء استفاده جنسی

و تبعیض اجتماعی قرار داشته اند

\* افراد منزوی که معمولاً از حضور در اجتماع پرهیز می کنند

## آنچه شما باید برای کسی که نگرانش هستید، انجام بدهید

زمان و مکان مناسبی برای گفت و گو با فردی که نگرانش هستید در نظر بگیرید. به او بگویید در این زمان و مکان قصدتان فقط شنیدن حرف ها و احساسات اوست.

او را تشویق کنید به پزشک مراجعه کند. به او پیشنهاد بدهید که در صورتی که او بخواهد، شما نیز در مراجعه به پزشک او را همراهی خواهید کرد.

اگر فکر می کنید که او در معرض خطر فوری یا شدید اقدام به خودکشی است، به هیچ وجه تنهانش نگذارید. با اورژانس تماس بگیرید و یا خودتان او را نزد پزشک ببرید و به اعضای خانواده اش حتماً اطلاع دهید.

اگر فردی که نگرانش هستید، با شما زندگی می کند، تا زمانی که خطر رفع نشده است، ابزارهای خودکشی مانند داروها، سموم و اشیای برنده را از دسترس او خارج کنید، کامل مراقب او باشید و رفتارهای او را زیر نظر داشته باشید.