

پیشگیری از خودکشی

اکثر موارد خودکشی به دلیل یک مشکل سلامت روان رخ می دهند و بسیاری از افرادی که خودکشی می کنند مبتلا به افسردگی شدید هستند. اگر فکر خودکشی یا آسیب به خود دارید با یکی از نزدیکان یا دوستان مورد اعتماد خود صحبت کنید و در اسرع وقت با روانپزشک صحبت کنید.

اگر امکان مراجعه به روانپزشک ندارید به اورژانس نزدیک ترین بیمارستان مراجعه کنید. اگر امکان مراجعه به اورژانس را ندارید و فکر فوری آسیب به خود دارید با خطوط اورژانس اجتماعی 123 و یا خطوط مشاوره بهزیستی ۱۴۸۰ و یا مشاوره روانشناختی 4030 تماس بگیرید.

کمک به کسی که فکر خودکشی دارد:

نکته مهم: پرسیدن در مورد خودکشی باعث بیشتر شدن احتمال خودکشی نمی شود.

صحبت در مورد مرگ یا خودکشی چه به صورت مستقیم مانند اینکه کسی بگوید «آرزو می کنم بمیرم»، چه به صورت غیر مستقیم مانند اینکه کسی بگوید «اینکه آدم بخواهد و بیدار نشود خوب است» باید جدی گرفته شود. اگر در مورد اینکه کسی از نزدیکان یا دوستان شما فکر خودکشی دارد تردید دارید در این مورد مستقیم از او پرسید.

بیشتر خودکشی‌ها قابل پیشگیری هستند. اگر با کسی مواجه شدید که فکر خودکشی دارد بدانید که کمک شما می تواند در کمک به فرد موثر باشد. دو باور نادرست که ممکن است به اقدام به خودکشی منجر شوند عبارتند از:

1. باور نادرست: فردی که تصمیم به خودکشی گرفته، تصمیمش قطعی است و هیچ تغییری در تصمیم وی اتفاق نمی افتد.

باور درست: در اکثر موارد افراد در دودلی و تردید هستند و با مداخله درمانی به موقع خودکشی قابل پیشگیری است.

2. باور نادرست: کسانی که راجع به خودکشی صحبت می کنند خودکشی نمی کنند.

باور درست: اکثر افرادی که خودکشی کرده اند قبل از اقدام با کسی در مورد تصمیم شان صحبت کرده اند.



:اگر کسی با شما در مورد قصد خودکشی صحبت کرد

- او را حمایت کنید و بگذارید بداند که تنها نیست.
- به نگرانی‌ها، احساس‌ها و مشکلاتش با توجه و پذیرش گوش کنید
- به او پیشنهاد کنید که از یک متخصص برای درمان کمک بگیرد و برای وقت گرفتن او را همراهی کنید
- اگر احساس خطر فوری می‌کنید او را تنها نگذارید و روش‌های در دسترس خودکشی مانند قرص، سموم، تیغ و... را از دسترس خارج کنید. در اولین فرصت به روانپزشک یا اورژانس بیمارستان مراجعه کنید و یا اگر امکان مراجعه ندارید با اورژانس 123 تماس بگیرید



:چه کارهایی در مواجهه با فردی که قصد خودکشی دارد نباید انجام دهید

- هرگز به کسی قول ندهید که قصد خودکشی او را به عنوان یک راز نگه می دارید و به کسی نمی گوئید. در مواردی که فردی قصد آسیب زدن به خود را دارد در وهله اول از افراد نزدیک و مورد اعتماد وی و در صورت عدم دسترسی به آن ها از سایرین بخصوص افراد متخصص کمک بخواهید.
- احساس ها و مشکلات فرد را کوچک نشمارید.
- به گونه ای با او برخورد نکنید که انگار عقل، اراده یا قدرت تصمیم گیری ندارد.