

## راهنمای خانواده ها در مواجهه با:

### عضوی که دارای افکار/رفتار خودکشی است.

کد سند: ENO-PE-43

شماره بازنگری: A

گروه هدف: والدین/همراهان  
تحت نظارت: واحد آموزش به بیمار

شماره بیمارستان: ۰۸۱-۳۸۲۷۲۹۷۰

زمستان ۱۴۰۳

وقتی فردی اقدام به خودکشی میکند و زنده می ماند پس از دریافت خدمات اولیه پزشکی نیاز به زمان دارد تا بتواند با احساسات خود در مورد کاری که کرده کنار بیاید این افراد بعد از اقدام به خودکشی احساس سردرگمی، تنهایی، شرم عصبانیت گیجی ناامیدی و ناتوانی میکنند. ممکن است هنوز افکار خودکشی داشته باشند؛ به خصوص به خاطر اینکه دیگران این عمل آنها را محکوم میکنند. در صورتی که نگران فردی هستید که با یک بحران شخصی مواجه شده و ممکن است به خودکشی فکر کند اقدام به خودکشی نموده می توانید از این راهنما استفاده نمایید تا دریابید که چگونه به عزیزتان که یک پریشانی عاطفی را تجربه می کند و با این افکار درگیر است. کمک نمایید.

اغلب افراد ممکن است برای یک یا چند بار در طول زندگی خود به خودکشی فکر کنند. وقتی یک دوست و یا یکی از اعضای خانواده افکار یا تلاش جهت خودکشی دارد. این موضوع بر روی کل اعضای خانواده تاثیر می گذارد. حوادث ناگواری مانند فقدان فوت یک نفر جدایی تغییر رابطه با یک نفر زندانی شدن / مهاجرت یکی از اعضای خانواده شکست تحصیلی ورشکستگی و ... می توانند منجر به تصمیم ناگهانی فرد و وسوسه او جهت اقدام به خودکشی کردند مخصوصا در شرایطی که وی احساس ناامیدی بی ارزشی و رنج شدید داشته و راه حلی برای برون رفت از مشکل پیش آمده نیابد.

خانواده یکی از عوامل محافظت کننده بسیار قوی در پیشگیری از خودکشی است

## افکار و باورهای نادرست درباره خودکشی

باور غلط ۱: کسانی که راجع به خودکشی و قصدشان برای خودکشی صحبت می کنند، واقعا به خود آسیبی نخواهند زد و فقط قصد جلب توجه دارند.

واقعیت: بسیاری از کسانی که در اثر خودکشی جان خود را از دست می دهند احساسات، افکار و نقشه های خود را قبل از مرگ با دیگران در میان گذاشته اند .

باور غلط ۲: خودکشی همیشه بصورت ناگهانی اتفاق می افتد و بدون هیچ هشدار قبلی روی می دهد.

واقعیت: معمولا خودکشی با زمینه فکری قبلی به انجام می رسد. بسیاری از افرادی که خودکشی می کنند، قبلا نشانه هایی کلامی یا رفتاری که نشان دهنده نیت و افکار خودکشی است، نشان داده اند، مثل حلاوت طلبیدن و خداحافظی از دیگران دچار پوچی فلسفی / منزوی شدن، نوشتن وصیت نامه و....

باور غلط ۳: اگر فردی یکبار سعی کرد خود را بکشد دیگر هرگز این کار را نخواهد کرد .

واقعیت: سابقه اقدام قبلی، احتمال خودکشی را ۵۰ تا ۱۰۰ درصد افزایش می دهد.

باور غلط ۴: کودکان هرگز اقدام به خودکشی نمیکنند چون متوجه مفهوم مرگ نمی شوند یا انقدر رشد نکرده اند که درگیر عمل خودکشی شوند.

واقعیت: اگرچه خودکشی در کودکان نادر است، اما کودکان نیز اقدام به خودکشی می کنند، هر تظاهری از افکار یا رفتار خودکشی در هر سنی باید جدی گرفته شود.

## عوامل تشدید کننده خطر خودکشی

- وجود اختلالات روانی به ویژه افسردگی، اضطراب، وابستگی به مواد و الکل، پر خوری یا بی اشتهاپی و اختلال رفتاری
- داشتن تاریخچه بستری فرد در بیمارستان روانپزشکی و انجام رفتارهای خود آسیب رسان به غیر از خودکشی (مثل رگ زنی)
- داشتن تاریخچه خانوادگی از خودکشی، خشونت جنسی و جسمانی
- وجود بیماری های مزمن جسمانی مانند دردهای مزمن، بیماری های خاص و صعب العلاج
- داشتن خشم و انجام رفتارهای خشونت آمیز
- ایجاد مشکل در وضعیت مالی، اجتماعی، شغلی، ارتباطی
- زندگی در محیطی که اخیرا کسی فوت کرده و یا اقدام به خودکشی کرده است
- طلاق والدین
- شکل گیری یک خانواده جدید مثل یک خانواده با خواهر و برادر جدید
- اسباب کشی به محل جدید یا مهاجرت
- مرگ یا از دست دادن عزیزان
- تنبیه یا اقدام انضباطی در مدرسه
- تحت تعقیب پلیس قرار گرفتن
- تجربه شکست در روابط عاشقانه
- تجربه حادثه ای تحقیر کننده
- عدم تمایل / عدم مهارت در کمک گرفتن از دیگران
- اعتماد به نفس پایین
- عضویت در گروه هایی با رفتارهای پرخطر
- پایین بودن سطح تاب آوری

## علائم هشدار دهنده درباره خودکشی

برخی افراد آشکارا در مورد افکار خودکشی و اقدام به آن صحبت میکنند اما بسیاری از مردم احساسات خود را مخفی می کنند. علائم هشدار دهنده ای وجود دارد که نشان میدهد فردی به کمک نیاز دارد. اغلب علائم هشدار دهنده زیادی را می بینید که همزمان اتفاق می افتند. در اینجا به برخی از علائم و نشانه های هشدار دهنده خودکشی اشاره کرده ایم:

- آرام شدن ناگهانی فرد
- هر گونه تغییر بارز و ناگهانی در رفتار فرد
- هر گونه تهدید به خودکشی
- وجود نامه یا یادداشتی که برای فردی گذاشته است.
- زمانی که فرد بگوید تا چند روز دیگر غصه خوردن برای همه پایان می یابد
- زمانی که فردی بگوید تا چند روز دیگر همه راحت می شویم
- زمانی که فردی بگوید دلم می خواست مرده بودم
- زمانی که فردی بگوید من نمی توانم هیچ کاری انجام دهم
- زمانی که فردی بگوید نمی توانم تحمل کنم
- زمانی که فردی بگوید من شکست خورده و سر بار دیگران هستم
- زمانی که فردی بگوید بقیه بدون من خوشحال ترند
- زمانی که مطلع شوید فرد ابزار خودکشی را فراهم کرده یا در خصوص روش آن صحبت کند.
- زمانی که فرد درباره احساسات منفی اش مثل تنهایی بیچارگی و ناامیدی صحبت کند.

## ادامه علائم هشدار دهنده درباره خودکشی

- شخص بیش از حد معمول از مواد مخدر یا الکل استفاده می کند.
- شخص بسیار ترسیده یا نگران به نظر می رسد.
- شخص اموال و متعلقات با ارزش خود را بدون مقدمه به دیگران می بخشد.
- شخص می گوید که احساس میکند هیچ راهی برای خروج از موقعیت فعلی وجود ندارد.
- فرد نمیتواند امیدی به آینده داشته باشد.
- فرد نمیخواهد وقت خود را با دیگران بگذراند.
- فرد در کنترل خشم خود مشکل دارد.
- فرد کارهایی انجام میدهد که ممکن است خطرناک باشد و به آنچه ممکن است اتفاق بیفتد فکر نمی کند.
- خلق و خوی فرد تا حد زیادی تغییر می کند.
- فرد عمدتاً به اختلال افسردگی اساسی دچار است.

## عوامل محافظت کننده در برابر خودکشی

- نبود اختلالات روانپزشکی
- شاغل بودن
- داشتن فرزندان کوچک
- داشتن مسئولیت در خانواده
- بارداری و انتظار نوزاد
- داشتن احساس رضایت از زندگی
- استفاده از مهارت‌های زندگی مثل مهارت حل مسئله تاب آوری خود مراقبتی و.....
- دسترسی به خدمات روان پزشکی و مراقبت های بهداشت روان
- حمایت شدن از طرف دوستان خانواده و سایر افراد مهم زندگی
- حمایت روانی خود را از بازماندگان فرد خودکشی کرده، دریغ نکنید.
- در حضور جمع از به زبان آوردن جملاتی نظیر خودش را نجات داد خودش را راحت کرد، □□ چه جراتی داشته در مورد فردی که خودکشی کرده خودداری نمایید.
- فرد اقدام کننده را تشویق و حمایت کنید مراجعات منظم به پزشک روانپزشک و روانشناس بالینی داشته باشد و هرچه سریعتر برای او وقت مشاوره بگیرید.
- یکی از اعضای خانواده حتما در ویزیت ها همراه او برود.
- اگر شخص با شما زندگی میکند مسئولیت دادن دارو به او را خودتان به عهده بگیرید. لازم است. هر بار فقط مقداری از دارو را که باید بخورد به او بدهید مثلا دو قرص هر روز صبح

## کارهایی که میتوانید جهت پیشگیری از اقدام مجدد فرد به خودکشی انجام دهید:

افرادی که درباره خودکشی فکر میکنند اغلب نشانه ها و سرنخ هایی از خود بروز می دهند که نشانگر احتمال برنامه ریزی برای آسیب به خود است. با دقت به نشانه ها و علائم خطر توجه نمایید. هرگز تصور نکنید که فرد می تواند بر مشکلش غلبه کند و فقط حرفش را میزند و این فکر بدون اتفاق ناگواری به پایان می رسد. اگر فردی درباره ی خودکشی حرف میزند او را تنها نگذارید حتی اگر تلاش دارد شما را متقاعد کند که حالش خوب است میتوانید اقداماتی که در زیر عنوان شده برای کمک به او انجام دهید:

طرف مقابل را جدی بگیرید آنها درد داشته و به کمک نیاز دارند.

به او بگویید که به وی اهمیت می دهید و تنها نیست.

به طرف مقابل نشان دهید که فرد خوبی برای صحبت کردن هستید.

اگر فرد عصبانی است اجازه دهید صحبت کند به حرفهای او گوش دهید و حرف هایش را به دل نگیرید.

با فرد جر و بحث نکنید حل مشکلات احتیاج به زمان دارد .

نشان دهید که وی را درک می کنید بگویید نمی توانم تصور کنم که این موضوع برایت چقدر دردناک است اما می خواهم سعی کنم بفهمم.

جملاتی مانند تو واقعا برای من مهم هستی یا نمی خواهم بمیری بگویید. همچنین میتوانید بگویید این فقط یک احساس گذرا است اما من میتوانم به تو کمک کنم راه حل های دیگری پیدا کنی

وی را قضاوت نکرده و مورد تمسخر و سرزنش قرار ندهید.

اعتماد بسیار مهم است. قول هایی ندهید که نمیتوانید به آنها عمل کنید.

به خاطر اقدام به خودکشی او را سرزنش نکنید از جملاتی مثل خجالت بکش، قوی باش، فکر کردی که چه بلایی سر ما آوردی و از این قبیل جملات اصلا استفاده نکنید.

- نصیحت‌هایی مانند شاد باش یا خودت را جمع کن ارائه ندهید.
- اگر فکر میکنید شخص در خطر است او را تنها نگذارید پیش وی بمانید یا بدون آنکه متوجه شود او را تحت نظر بگیرید.
- هرگونه وسایلی که میتواند برای اقدام به خودکشی به کار رود مثل چاقو، مواد سمی مثل حشره کش، طناب، انواع داروها، مواد سوختنی مثل بنزین یا نفت و یا هر چیزی که ممکن است بیمار از آن برای اقدام به خودکشی استفاده کند از دسترس وی دور نمایید. لازم است این وسایل در جایی باشند که بتوان درب آن را قفل کرد.
- اگر فرد با صداقت میگوید می‌خواهم خود را بکشم بلافاصله و بی تفاوت یا با لحن تشویق کننده نگویند خوب بکش
- اگر فرد عصبانی است اجازه دهید صحبت کند به حرفهای او گوش دهید و حرف هایش را به دل نگیرید.
- با فرد جر و بحث نکنید حل مشکلات احتیاج به زمان دارد.
- نشان دهید که وی را درک میکنید بگویید نمی‌توانم تصور کنم که این موضوع برای چقدر دردناک است اما می‌خواهم سعی کنم بفهمم
- جملاتی مانند تو واقعا برای من مهم هستی یا نمی‌خواهم بمیری بگویید. همچنین می‌توانید بگویید: این فقط یک احساس گذرا است اما من میتوانم به تو کمک کنم راه‌های دیگری پیدا کنی
- وی را قضاوت نکرده و مورد تمسخر قرار ندهید.
- حمایت روانی خود را از بازماندگان فرد خودکشی کرده دریغ نکنید.
- در حضور جمع از به زبان آوردن جملاتی نظیر خودش را نجات داد خودش را راحت کرد. چه جراتی داشته در مورد فردی که خودکشی کرده خودداری نمایید.
- فرد اقدام کننده را تشویق و حمایت کنید مراجعات منظم به پزشک روانپزشک و روانشناس بالینی داشته باشد و هر چه سریعتر برای او وقت مشاوره بگیرید.
- یکی از اعضای خانواده حتما در ویزیت‌ها همراه او برود.
- اگر شخص با شما زندگی میکند مسئولیت دادن دارو به او را خودتان به عهده بگیرید. لازم است هر بار فقط مقداری از دارو را که باید بخورد به او بدهید مثلا دو قرص هر روز صبح

خودکشی یک روزه شکل نمی‌گیرد، علائم هشدار را جدی بگیرید

## اگر فردی از نزدیکانتان خودکشی کرد چه کارهایی می توانید انجام دهید

از دست دادن یکی از عزیزان به علت خودکشی میتواند بسیار سخت باشد شاید متوجه نشوید چرا این اتفاق افتاد. ممکن است احساس شرم و عصبانیت کنید علاوه بر این احساسات افراد دیگر ممکن است با شما متفاوت رفتار کنند زیرا آنها خودکشی را درک نمی کنند در این مواقع مهم است بدانید که خودکشی تقصیر شما نیست خیلی چیزها در تصمیم یک نفر برای پایان دادن به زندگی اش نقش دارند. اشکالی ندارد اگر احساسات متفاوتی را تجربه کنید. به خود یادآوری نمایید که احساسات شما واقعی هستند. با خانواده و دوستان خود صحبت کنید بگذارید همه احساسات خود را به اشتراک بگذارند برخی از افراد ممکن است ندانند چگونه به شما کمک کنند اما بهتر است که به آنها بگویید به چه چیزی نیاز دارید. در صورت نیاز می توانید برای به سلامت گذشتن از این دوره از خدمات روانپزشکی و روانشناسی بهره مند شوید.

اگر دچار افکار خودکشی جدی و پایدار می باشید قبل از هر اقدامی با شماره اورژانس اجتماعی ۱۲۳ صدای مشاور ۱۴۸۰ و یا خط بحران (ره) (آوا) ۰۲۱۵۴۴۶۷۰۰۰ تماس بگیرید یا به نزدیکترین مرکز بهداشت محل سکونت خود مراجعه نمایید.