

مرحله ی اقدام برای کمک به کسی که درد هیجانی دارد.



فودکشی یک نگرانی عمده برای سلامت عمومی است.
فودکشی بر افراد در هر سن، جنسیت، نژاد و قومیت تأثیر می گذارد.
فودکشی پیچیده و غم انگیز است، اما قابل پیشگیری است.
دانستن علائم هشدار دهنده فودکشی و نحوه دریافت کمک
می تواند به نجات جان انسان ها کمک کند.



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره

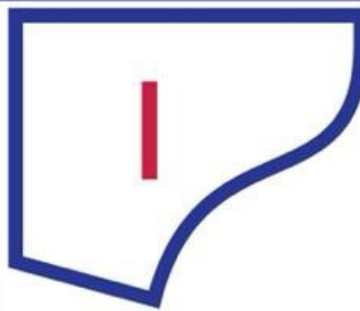


National Institute
of Mental Health

counseling.iums.ac.ir

Hot line: 09018855580

طراحی و اینفو گرافی: زهرا مهدی فانی



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره

ASK



سوال کنید:

"آیا به کشتن خودت فکر میکنی؟"
این سوال آسانی نیست، اما مطالعات نشان می‌دهد
که پرسیدن از افراد در معرض خطر، افکار خودکشی
یا خودکشی را افزایش نمی‌دهد.

۲

KEEP THEM
SAFE



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره



آنها را ایمن نگه دارید:

کاهش دسترسی یک فرد دارای افکار خودکشی به لوازم یا مکان های پرفطر، بخش مهمی از پیشگیری از خودکشی است. در حالی که این همیشه کار آسانی نیست، پرسیدن اینکه آیا فرد در معرض خطر برنامه ای برای خودکشی دارد و حذف یا غیرفعال کردن ابزار خودکشی می تواند مؤثر باشد.

س

BE

THERE



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره

کنارشان باشید:

با دقت گوش کنید و فکر و احساسات فرد را درک کنید.
تحقیقات نشان می دهد که صحبت در مورد خودکشی ممکن
است در واقع افکار خودکشی را به جای افزایش، کاهش دهد.

۴

HELP THEM CONNECT



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره

کمک کنید تا ارتباط بگیرند:

با شماره ی هات لاین وزارت بهداشت (۴.۳۰) یا اورژانس اجتماعی (۱۲۳) تماس بگیرید تا در صورت نیاز آنجا باشند. همچنین می توانید به ایجاد ارتباط فرد با یک شخص قابل اعتماد مانند یک عضو خانواده، دوست، یک روحانی معتمد یا متخصص سلامت روان، کمک کنید.



STAY CONNECTED



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره

ارتباط خود را حفظ کنید:

در ارتباط بودن با فرد، پس از یک بحران می تواند مؤثر باشد.
مطالعات نشان داده است که تعداد مرگ و میرهای خودکشی
با پیگیری فردی که در معرض خطر است، کاهش می یابد.

Life is fragile,

Handle with Care.

زندگی شکستنی است،
آن را با احتیاط حمل کنید.



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره

