

suicide awareness

Creating Hope Through Action



به مناسبت روز جهانی پیشگیری از خودکشی
۱۰ سپتامبر ۲۰۲۳ _ ۱۹ شهریور ماه ۱۴۰۲

World Suicide Prevention Day



سازمان بحران‌های روانی



انجمن روانشناسی ایران



انجمن علمی روانپزشکان ایران



جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

راهنمای

افراد دچار افکار خودکشی

۶. همراهی با شبکه‌های حمایتی را تشویق کنید:

فرد را تشویق کنید تا شبکه حمایتی خود مانند اعضای خانواده، دوستان نزدیک یا یک درمانگر را در جریان قرار دهد. سیستم‌های پشتیبانی قوی می‌توانند کمک و راحتی بیشتری را در مواقع سخت فراهم کنند.

۷. تشویق به خودمراقبتی:

فعالیت‌های خودمراقبتی را که می‌تواند تأثیر مثبتی بر سلامت روانی داشته باشد، ترویج دهید. وی را تشویق کنید تا در فعالیت‌هایی که از آنها لذت می‌برد شرکت کند، تکنیک‌های آرامش بخشی را تمرین کند و سلامت جسمی و عاطفی خود را در اولویت قرار دهد.

۸. در صورت لزوم اقدام فوری انجام دهید:

اگر فرد در معرض خطر فوری قرار دارد یا قصد دارد به خود آسیب برساند، در تماس با خدمات اورژانس یا حتی پلیس برای کمک دریغ نکنید.

۹. آموزش ببینید:

در مورد پیشگیری از خودکشی، علائم هشدار دهنده و منابع موجود در جامعه دانش کسب کنید. این می‌تواند به شما در ارائه پشتیبانی و راهنمایی آگاهانه کمک کند.

۱۰. مراقب خود باشید:

حمایت از فردی که افکار خودکشی را تجربه می‌کند می‌تواند از نظر احساسی چالش برانگیز باشد. از دوستان، خانواده یا یک درمانگر کمک بگیرید تا مطمئن شوید که از سلامت خود نیز مراقبت می‌کنید.

وقتی فردی که می‌شناسید افکار خودکشی را ابراز می‌کند، ضروری است که ناراحتی او را جدی بگیرید و از او حمایت کنید. در ادامه چند نکته برای راهنمایی شما برای کمک به کسی که چنین افکاری را تجربه می‌کند آورده شده است:

۱. آن را جدی بگیرید:

هرگز افکار خودکشی یک فرد را نادیده یا دست‌کم نگیرید. نگرانی خود را ابراز کنید و به او بگویید که برای شنیدن و حمایت از وی حضور دارید.

۲. حضور و همدلی داشته باشید:

همدلی نشان دهید و فضایی بدون قضاوت برای ابراز احساسات وی فراهم کنید. از اظهار نظر یا ابراز قضاوت منفی در مورد افکار یا احساسات او بپرهیزید.

۳. فعالانه گوش کنید:

به وی اجازه دهید احساسات و افکار خود را آشکارا به اشتراک بگذارد. گوش دادن فعال را با توجه کردن، پرسیدن سؤالات باز و ارائه اطمینان خاطر که به وی اهمیت می‌دهید، تمرین کنید.

۴. کمک حرفه‌ای را تشویق کنید:

فرد را تشویق کنید تا به دنبال کمک حرفه‌ای باشد. پیشنهاد کنید با یک متخصص سلامت روان صحبت کند یا با یک خط کمک یا مرکز بحران تماس بگیرد. (۱۲۳ اورژانس اجتماعی یا ۱۴۸۰ خط مشاور سازمان بهزیستی). در یافتن منابع مناسب و در صورت لزوم قرار ملاقات، کمک کنید.

۵. در ارتباط بمانید:

به طور منظم با آن شخص ارتباط برقرار کنید و برای نشان دادن حمایت خود، وضعیت او را ارزیابی کنید. به گوش دادن ادامه دهید و در دسترس باشید تا در مورد احساسات وی هر زمان که نیاز به صحبت دارد صحبت کنید.

به یاد داشته باشید، در حالی که می‌توانید پشتیبانی ارائه دهید، بسیار مهم است که هنگام برخورد با فردی که در معرض خطر خودکشی قرار دارد، متخصصان را درگیر کنید.

گردآوری: دکتر مریم معصومی

متخصص اعصاب و روان