



نشانه های هشدار خودکشی

- حرف زدن درباره مرگ و تمایل به مردن
- برنامه ریزی یا جستجو درباره روش های خودکشی
- درد عاطفی یا جسمی غیر قابل تحمل
- نوسانات خلقی شدید
- احساس درماندگی، استیصال یا سربار بودن
- احساس شرم و گناه بزرگ
- بخشیدن اموال شخصی مهم یا نوشتن ناگهانی وصیت نامه
- افزایش مصرف مواد و الکل
- رفتارهای خطرناک یا بی محابا
- کم یا زیاد شدن خواب بیش از حد



اقدامات لازم در مواجهه با علائم

- فرد را تنها نگذارید.
- هرگز افکار خودکشی یک فرد را نادیده یا دست کم نگیرید.
- به فرد با همدلی و مهربانی و به دور از قضاوت گوش کنید.
- وسایل آسیب زا را ازدسترس خارج کنید.
- فرد را برای مراجعه به روانپزشک یا روانشناس ترغیب و همراهی کنید.
- در تماس با خدمات اورژانس برای کمک دریغ نکنید.
- به کارشناسان مراکز خدمات جامع سلامت،(مراکز بهداشت)، مراجعه کنید