



مرکز مشاوره و خدمات
روانشناختی دانشگاه
صنعتی اصفهان

به مناسبت روز جهانی
پیشگیری از خودکشی

10 september 2021 | ۱۹ شهریور ۱۴۰۰

International day of family



دفتر مشاوره و سلامت
وزارت علوم،
تحقیقات و فناوری



نشانه‌های هشدار و خطر در خودکشی



مقدمه

ناتوانی در مقابله با استرس های زندگی مانند تجربه فقدان، تنهایی، تبعیض، شکست در رابطه، مشکلات مالی، دردها و بیماری های مزمن، خشونت، سوء استفاده، بلایا و دیگر بحران های اجتماعی به شدت با رفتار خودکشی در ارتباط است.



نشانه های هشدار خودکشی که هر فرد باید در صورت مشاهده در اطرافیانش نسبت به آن ها حساس باشد چیست؟

برخی از رفتارها می تواند نشان دهنده این باشد که فرد در معرض خطر فوری خودکشی است و نیاز به مداخله سریع و جدی دارد مانند تماس با مرکز مشاوره یا مراکز اورژانس. رفتارهایی مانند:

- هنگامی که فرد درباره اینکه می خواهد بمیرد یا خود را بکشد حرف می زند.

- زمانی که فرد در جستجوی روش های کشتن خود باشد مانند جستجوی پیوسته در سایت ها جهت پیدا کردن راه های خودکشی یا تهیه اسلحه.

- زمانی که فرد از احساس ناامیدی شدید یا نداشتن دلیلی برای زندگی صحبت می کند.



برخی از نشانه ها هم ممکن است خطر جدی خودکشی را نشان دهد مخصوصا اگر به تازگی ایجاد شده یا تشدید شده باشد یا همراه یک رویداد دردناک مانند فقدان یا تغییر به وجود آمده باشد؛ همانند:

- صحبت درباره احساس گیر افتادن یا درد غیر قابل تحملی را تجربه کردن

- صحبت درباره اینکه فرد باری است بر دوش دیگران

- ابراز ناامیدی درباره آینده

- تغییر ناگهانی یا چشمگیر در عملکرد تحصیلی

- رفتارهای اخلاص گرانه مانند درگیری با دیگران

- افزایش غیبت در مدرسه یا دانشگاه و محل کار

- زورگویی یا اختلال روابط با دیگران

- مصرف الکل یا مواد مخدر

- مضطرب و بی قرار بودن و انجام اعمال بی پروا

- خواب خیلی کم یا خیلی زیاد

- کاهش علاقه یا لذت از فعالیت هایی که قبلا لذت بخش بودند

- کناره گیری یا احساس انزوا

- بروز نفرت یا صحبت راجع به انتقام گیری یا افزایش

عصبانیت، خصومت یا تحریک پذیری

- بروز نوسانات خلقی شدید مانند گریه های زیاد یا

پریشانی شدید عاطفی



World Suicide Prevention Day

عوامل خطر در پیشگیری از خودکشی چه هستند؟

- سابقه اقدام به خودکشی قوی ترین پیش بینی کننده خطر خودکشی است.
- اختلالات روانشناختی، مخصوصا افسردگی و دیگر اختلالات خلقی
- دسترسی به ابزار و مکان های مناسب برای خودکشی
- آگاه شدن از مرگ شخصی از طریق خودکشی، مخصوصا یکی از اعضای خانواده
- انزوای اجتماعی
- بیماری های مزمن و معلولیت ها
- عدم دسترسی به خدمات سلامت روان



عوامل تشدید کننده خطر خودکشی

عوامل تشدید کننده، رویدادهای استرس زایی هستند که در افراد آسیب پذیر می توانند به عنوان عامل ایجاد کننده بحران خودکشی عمل کنند. مانند موارد زیر:

- پایان دادن به یک رابطه یا ازدواج

- مرگ فردی محبوب یا یک عزیز

- دستگیر شدن

- مشکلات جدی مالی



در صورت مشاهده هر یک از علائم بالا از فرد بخواهید برای دریافت کمک به متخصصان مربوطه مراجعه کند و یا خودتان با آنها تماس بگیرید. در صورت وجود خطر خودکشی با شماره های مربوط به مداخله در بحران تماس بگیرید.



ارتباط با ما

 031-33 91 25 31

 @moshaver_iut

 @moshaver_iut

 0936 221 09 58

 www.counseling.iut.ac.ir



World Suicide Prevention Day