



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



اقدامات موثر و ناموثر
در برخورد با افرادی که
قصد خودکشی دارند

مقدمه

بیشتر اوقات، افرادی که در موقعیت مناسبی برای تشخیص نشانه های خطر بحران خودکشی قرار دارند، دو اقدام نامناسب انجام می دهند: یا در دیدن این علائم ناموفق اند و معنای آن ها را انکار می کنند یا این صحبت ها را با عنوان "جدی نیست" کوچک نمایی می کنند.

ناتوانی در شناسایی و تشخیص نشانه های خطر قریب الوقوع اقدام به خودکشی، یا حاکی از آن است که اطلاعات اساسی برای نحوه ی مفید بودنمان نداریم یا می تواند نشانگر این مسئله باشد که ما از درگیر شدن در چنین موضوعاتی اکراه داریم.

ترس، انکار، خشم و شوکه شدن برخی واکنش های رایج در مواجهه با افرادی است که با رفتار یا کلامشان نشان می دهند می خواهند خود را بکشند.



به طور خلاصه اقدامات غیر
موثری که افراد در مواجهه با
این افراد نشان می دهند به
شرح ذیل است:



- نادیده گرفتن مساله
- برخورد توأم با حیرت یا شرمسارانه
- برخورد توأم با واهمه، موعظه و نصیحت
- به چالش کشیدن، بحث کردن یا چانه زدن
- پند و اندرز دادن مخرب
- قول حفظ اسرار





اقدامات موثری که می توان در
مواجهه با افراد خودکشی گرا
انجام داد چه هستند؟



World Suicide Prevention Day

گوش دادن



گوش دادن نیازمند صرف زمان، صبر و شجاعت است اما همیشه کار درستی است. برای کسی که به خودکشی فکر می کند و نیازمند ترغیب برای دریافت کمک است، هدیه ی گوش دادن بسیار باارزش است. برای اینکه شنونده ی خوبی شوید، ابزارهای گوش دادن را در نظر بگیرید:

- سپردن تمام توجهتان به فرد
- وسط حرف نپریدن و صحبت کردن تنها زمانی که شخص مقابل صحبت هایش تمام شود
- عجله نکردن برای قضاوت یا محکوم کردن
- آرام کردن ترس خودتان به طوری که بتوانید روی شخص مقابل تمرکز کنید



ترغیب فرد برای دریافت کمک



هدف از ترغیب کردن مشخص است. همه ی مامی خواهیم کاری برای فرد انجام دهیم تا قبول کند و کمک بگیرد. می توانید در صحبت با فرد از سوالات زیر استفاده کنید: آیا به من اجازه می دهی یک قرار ملاقات با ترتیب دهم؟

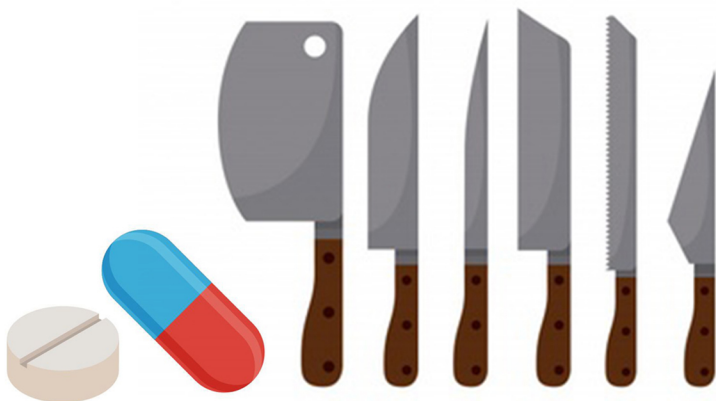
ایا همراه من برای ملاقات با یک مشاور می آید؟ گاهی افراد خودکشی گرا با دریافت کمک موافقت می کنند اما اقدامی انجام نمی دهند. در چنین شرایطی به سادگی بگویید " من می خوام که زندگی کنی. آیا می شود زنده بمانید تا بتوانیم به شما کمک کنیم؟ قول گرفتن برای عدم آسیب رسانی یا کشتن خود و ادامه دادن به زندگی تا زمان دریافت کمک، روش رایجی برای تسکین و موافقت برای زنده ماندن است.



کاهش میزان خطر با دشوار ساختن خودکشی،



برخی افراد خودکشی گرا تکانشی اند. آن ها درک نمی کنند که این درد گذراست. در چنین شرایطی، خوب است که همیشه اسلحه، سوئیچ اتومبیل، داروها یا دیگر وسایلی که یک شخص می تواند به خودش آسیب بزند یا خودش را بکشد دور کنید. با این کار، شاید بتوانید تا برطرف شدن درد، یافتن راه حل و احیای امید، زمان مورد نیاز را بخرید.



- بهترین ارجاع حالتی است که شما فرد را پیش یک متخصص سلامت روانی یا سایر متخصصان مرتبط بپرید.
- دومین ارجاع مناسب حالتی است که شخص موافقت می کند پیش متخصص برود و شما می دانید واقعا قرار ملاقاتی ترتیب می دهد.
- سومین ارجاع مناسب، جلب موافقت شخص برای قبول کمک حتی در آینده است.
- برخی افراد ممکن است به خاطر انگی که مشاوره گرفتن یا کمک حرفه ای برای درمان اختلال روانشناختی و هیجانی دارد، پیگیری نکنند. در چنین شرایطی، بهتر است شما شخصا فرد را پیش کسی که می تواند کمک کند بپرید.



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