

بیمارستان آیت الله مدنی

خودکشی



واحد سلامت روان

واحد آموزش



زنگ خطر

1. اگر کسی اعلام کرد «خودم را می‌کشم» «این یک جمله ساده و بی معنی نیست بلکه علامت خطر است و باید جدی گرفته شود. بویژه اگر فرد در خانواده‌ای زندگی می‌کند که بحران دارد و تحت فشار روانی است

2. اگر فردی تصور کند با نبودنش دیگران راحت می‌شوند و یا آرزوی نیستی می‌کند، از خانواده، دوستان و همسالان کناره‌گیری می‌کند و مدت‌ها است با دیگران ارتباط اجتماعی نداشته است و یکباره به سراغشان بیاید و حرف از حلاکت یا خداحافظی بزند یا بهترین داشته‌هایش را یادگاری بدهد، یا وصیت نامه بنویسد

خانواده‌هایی که یکی از اعضای آنها دست به خودکشی می‌زند به غیر از غم از دست دادن فرد مورد نظر در معرض شایعه‌ها و قضاوت مردم قرار می‌گیرند که این موضوع آنها را بیش از حد تحت فشار قرار می‌دهد.

چه اقدامی در صورت مشاهده باید صورت

بگیرد

در این شرایط باید به صورت صریح و شفاف در مورد خودکشی صحبت و رهنمون کرد و فرد را به سمت درمان ارجاع داد و این کار نیاز به تخصص دارد و باید به روانشناس و روانپزشک مراجعه گردد.

5. باور غلط: ارزیابی خودکشی و سوال در مورد آن موجب می‌شود افراد به فکر این کار بیفتند

واقعیت: بسیاری از کسانی که خودکشی می‌کنند از یک اختلال روانی رنج می‌برند که اگر خطر خودکشی به موقع در آنها تشخیص داده شود می‌توان از آن پیشگیری کرد و یکی از مولفه‌های مهم کاهش شدت افکار خودکشی است.

6. باور غلط: کسانی که اقدام به خودکشی می‌کنند فقط به دنبال جلب توجه هستند

واقعیت: در برخی موارد خودکشی یک فریاد نومیدانه و درخواست کمک است و این معادل با جلب توجه نیست.

7. باور غلط: وقتی کسی یک بار اقدام به خودکشی کرد دوباره این کار را انجام نمی‌دهد

واقعیت: اقدام قبلی به خودکشی یک عامل پیش‌بینی‌کننده مهم برای اقدام به خودکشی در آینده است و یکی از خطرناک‌ترین زمان‌ها برای خودکشی، بلافاصله پس از زمانی است که فرد به دلیل اقدام به خودکشی در بیمارستان بستری است. معمولاً هفته بعد از ترخیص از بیمارستان، هفته‌ای است که فرد در خطر بالایی قرار دارد



تعریف چند اصطلاح در مورد خودکشی

خودکشی: خودکشی تلاشی آگاهانه به منظور پایان دادن به زندگی شخص از سوی خود است

اقدام به خودکشی: عملی که توسط خود فرد به قصد کشتن خود انجام شده است. این عمل می تواند منجر به آسیب غیر کشنده شده باشد یا آسیبی در پی نداشته باشد

تهدید به خودکشی: هر رفتار کلامی یا غیر کلامی که فریاد می زند فرد قصد صدمه زدن به خود را داشته و ممکن است یک اقدام به خودکشی یا سایر رفتارهای مربوط به آن در آینده نزدیک اتفاق افتد

افکار خودکشی: اشتغال ذهنی با خودکشی، فرد به طور مداوم یا در شرایط سخت افکار خودکشی به ذهنش می آید

خود زنی یا رفتارهای صدمه به خود: همه رفتارهای صدمه زدن عمدی به بدن بدون قصد کشتن خود

عوامل خطر انواع مختلفی دارند

الف- عوامل جمعیت شناختی

بطور کلی سه دوره سنی با خطر بالای خودکشی همراه است

۱- اواخر نوجوانی و اوایل جوانی ۱۵ سالگی

۲- ۲۴ سالگی

۳- سالمندی ۶۵ به بالا

جنسیت- خطر خودکشی کامل در مردان بیشتر از زنان است

ب- سابقه اختلالات روان پزشکی

به طور کلی بیش از ۹۰ درصد همه خودکشی ها ناشی از ابتلا به یک اختلال روانپزشکی است. حدود ۶۰ درصد آنها در زمان انجام این کار افسرده بوده اند.

ج- سابقه رفتار خودکشی

سابقه اقدام به خودکشی، خطر خودکشی در آینده را به میزان زیادی افزایش می دهد. سابقه خانوادگی اقدام به خودکشی

د - بیماری های جسمی

یک گروه پرخطر برای خودکشی افراد با دردهای مزمن هستند. بیماری های جسمی (مانند دیابت تشخیص داده نشده، کمبود آهن و مشکلات تیروئید و بیماری های جسمی ناتوان کننده)

ه- عوامل خطر اجتماعی و موقعیتی

۱..حوادث استرس آور زندگی مانند مشکلات مالی، قانونی، تعارض ها و اختلافات بین فردی (جدایی و طلاق)، مرگ یک عزیز

۲. انزوای اجتماعی و شبکه حمایتی محدود، تنها زندگی کردن (بویژه در مردان)

۳. ارتباط های ناسالم، سوء مصرف مواد مخدر تجربه مورد تجاوز یا مورد سوء استفاده جنسی قرار گرفتن می باشد

باورهای نادرست و واقعیت ها در مورد خودکشی

۱. باور غلط: اگر کسی حرف خودکشی را می زند بعید است که واقعا به خودش صدمه بزند

واقعیت: بسیاری از افرادی که از اقدام به خودکشی می میرند،

قبلا در مورد افکار و نقشه خود برای خودکشی حرف زده بودند

۲. باور غلط: خودکشی همیشه یک عمل تکانه ای است و بدون هشدار قبلی اتفاق می افتد

واقعیت: بسیاری از افرادی که اقدام به خودکشی می کنند به صورت ناگهانی این کار را نمی کنند. آنها از مدت ها قبل افکار خودکشی داشته اند و به یک شکلی، کلامی یا رفتاری، افکار یا قصد خودکشی را بیان کرده اند

۳. باور غلط: افرادی که واقعا در خطر خودکشی قرار دارند، تصمیم خود را گرفته اند و هیچ تردیدی برای انجام آن ندارند.

واقعیت: معمولا شدت افکار و قصد خودکشی در طی زمان نوسان دارد. بسیاری از افرادی که اقدام به خودکشی می کنند ممکن است مدت ها با این موضوع کلنجار رفته باشند و برخی نیز ممکن است در مورد افکارشان حداقل با یک کسی حرف زده باشند و حتی به پزشک یا روان شناس زنگ زده باشند. این کار حاکی از تردید و احساس دوگانه در مورد از بین بردن خود است

۴. باور غلط: افرادی که خودکشی می کنند خودخواه و ضعیف هستند. کسی که باهوش و موفق است هرگز خودکشی نمیکند

واقعیت: بسیاری از کسانی که اقدام به خودکشی می کنند مبتلا به یک بیماری روانپزشکی هستند که ممکن است تشخیص داده نشده و یا درمان نشده باشد. به سواد، جایگاه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی ربطی ندارد در ذهن هر فردی ممکن است فکر خودکشی شکل بگیرد حالا عملی شود یا نشود بحث دیگری است علاوه براین، خودکشی در بسیاری از موارد مرزهای فرهنگی و اقتصادی را پشت سر می گذارد.