

• درمان دارویی

• بستری نمودن در بخش های اعصاب و روان

شیوه های مقابله با افکار خودکشی

◇ ترسها ، ناکامی ها و نگرانی های خود را با والدین، دوست، همسر، استاد، مشاور یا یک روحانی در میان بگذارید.

◇ آنچه را که موجب ناراحتی شما می شود، بطور مشخص بنویسید. علاوه بر این، چگونگی رویارویی تان با مشکلات را معین کنید. با مشخص کردن آنچه جهت مقابله با یک موضوع خاص انجام می دهید، دریچه ذهن خود را برای راه حل های دیگر باز می گذارید.

◇ افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید. اگر شما بطور دائمی درباره نقائص، تقصیرها و بدبختی های زندگی خود تعمق و تفکر نمایید، خودپنداری و نگرشی منفی در مورد آینده را درونی خواهید کرد.

◇ کسانی را که در صورت کشتن خودتان، زندگی آنها آسیب خواهید دید، مشخص کنید.

◇ مطمئن باشید که مراجعه به متخصصین بهداشت روانی برای شما بسیار کمک کننده خواهد بود.

◇ اهمیت دارو در پیشگیری از خودکشی

از آنجایی که ۹۰ درصد افرادی که خودکشی می کنند بیماری اعصاب و روان دارند استفاده از دارو در پیشگیری از خودکشی اهمیت زیادی دارند. برخی از داروهای روانپزشکی که در درمان اختلالات خلقی و اسکیزوفرنیا بکار می رود در پیشگیری از خود مؤثر است.

مهارت حل مسئله

همه انسان ها در زندگی فردی و اجتماعی خود با مسائل و مشکلات متعددی مواجه می شوند. بنابراین به جای اینکه منفعلانه عمل کرده و آرزو می کنیم ای کاش هیچ مشکلی در زندگی ما پیش نیاید. بهتر است یاد بگیریم که چطور مشکلات خود را حل کنیم. توانایی حل مسأله و تصمیم گیری ما را قادر می سازد تا به طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل کنیم و تحقیقات نیز نشان می دهد که هرچه فرد توانایی بیشتری در مهارت حل مسئله و تصمیم گیری داشته باشد، به همان اندازه در زندگی خود موفق و سالم تر خواهد بود.

گام هایی که در حل مسأله باید پیمود

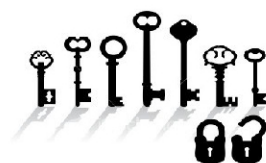
⇐ ابتدا باید (مسأله) را با دقت تعریف کرد.

⇐ راه حل های متفاوت را در کنار هم قرار داد.

⇐ راه حل مناسب را از میان راه حل های ممکن انتخاب کرد.

⇐ راه حل را مورد

بازبینی و اجرا گذاشت.



منابع

◆ حسن زاده ، سید مهدی ، چرا بعضی خودکشی می کنند ؟ . نشر قطره.

◆ رود ، دیوید. مقابله با گرایش به خودکشی. انتشارات رشد.

◆ سپهر منش ، زهرا، پیشگیری از خودکشی. نشر قطره.



خودکشی

کشی

رود



تعریف خودکشی

خودکشی تلاش آگاهانه به منظور خاتمه دادن به زندگی شخص توسط خودش می باشد که ممکن است این تلاش به اقدام تبدیل گردد یا فقط به شکل احساس در فرد بماند. به تعبیر دیگر فردی که از بهداشت روانی محروم است، احساس می کند که برای رسیدن به سعادت و خوشبختی ضعیف و ناتوان است و نیز احساس می کند که نمی تواند برای زیستن خود هدف و معنایی معقول و مورد قبول بیابد.

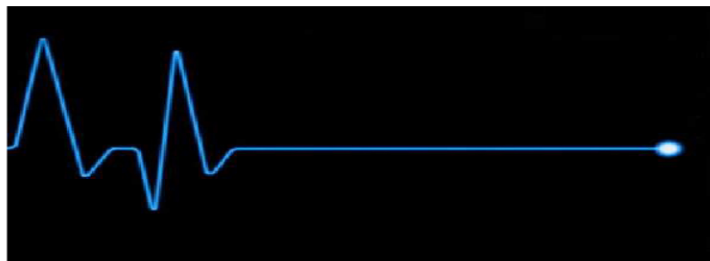


علل خودکشی

علل جسمی روانی : شامل بیماری های جسمی و اختلالات روانی مثل افسردگی، ایدز، سرطان

علل اجتماعی اقتصادی : مثل فقر، بیکاری، تبعیض، اخراج از کار، ازدست دادن پایگاه اجتماعی فرد.

علل عاطفی : شکست در عشق، بروز مرگ یا بیماری خطرناک در یکی از نزدیکان. درگیریها و اختلافات خانوادگی.



علل اجتماعی اقتصادی : مثل فقر، بیکاری، تبعیض، اخراج از کار، ازدست دادن پایگاه اجتماعی فرد.

علل عاطفی : شکست در عشق، بروز مرگ یا بیماری خطرناک در یکی از نزدیکان. درگیریها و اختلافات خانوادگی.

تهدید به خودکشی

اینکه کسی از خودکشی حرف می زند تهدید به خودکشی گفته می شود. بهتر است تهدید به خودکشی جدی گرفته شود. با وجود این که به شوخی بیان شود، اگر تهدید را جدی نگیریم و فرد اقدام به خودکشی نماید، از لحاظ اخلاقی و وجدانی دچار مشکل می شویم.

نشانه های قبل از خودکشی

- ♦ صحبت کردن درباره خودکشی
- ♦ صحبت کردن بدون مقدمه از مرگ و زندگی بعد از مرگ
- ♦ اشاراتی مبنی بر نبودن فرد در آینده یا بگوید اگر من نباشم شما چه می کنید.
- ♦ تغییر رفتار واضح و روشن در فرد مثل آرامش ناگهانی، کم حرفی، انزواطلبی
- ♦ بخشیدن چیزهایی که فرد خیلی به آنها علاقه دارد.

- ♦ بخشیدن چیزهایی که فرد خیلی به آنها علاقه دارد.
- ♦ بی توجهی به فعالیت های روزمره (اجتماعی، تحصیلی، شغلی و خانوادگی)
- ♦ بدخوابی (مخصوصاً بیدار شدن در سحرگاه)
- ♦ احساس شکست و نارضایتی از زندگی
- ♦ احساس پوچی و بی فایده بودن
- ♦ از دست دادن اعتماد به نفس، انزواطلبی و یأس
- ♦ بی توجهی به امور شخصی خود (ظاهر فیزیکی و تغذیه)
- ♦ خرید وسایل مربوط به انجام خودکشی
- ♦ به طور ناگهانی وصیت نوشتن یا خود را بیمه عمر نمودن

شیوه های درمانی افراد اقدام کننده به خودکشی

- مشاوره و راهنمایی و درمان حمایتی
- آموزش در زمینه مهارت حل مسئله
- روان درمانی فردی
- مداخله خانوادگی
- گروه درمانی
- درمان دارویی
- بستری نمودن در بخش های اعصاب و روان

شیوه های مقابله با افکار خودکشی

- ◊ ترسها ، ناکامی ها و نگرانی های خود را با والدین، دوست، همسر، استاد، مشاور یا یک روحانی در میان بگذارید.

