



افکار خودکشی



گروه هدف: بیمار و خانواده

(بخش روانپزشکی)

تهیه و تایید:

خانم ملایی: پرستار بخش روان

رئیس علمی بخش: دکتر رهنمون

تدوین: ۱۴۰۰

ویرایش: دوم

بازنگری: ۱۴۰۴

کد سند: PA-PHE-۷۹

تعریف خودکشی:

خودکشی تلاش آگاهانه بمنظور خاتمه دادن به زندگی شخصی

توسط خودش می باشد که به تعبیر دیگر فردی که از بهداشت روانی محروم است احساس می کند

برای رسیدن به سعادت و خوشبختی ضعیف و ناتوان است

و نیز احساس میکند که نمی تواند برای زیستن خود هدف و

معنایی معقول و مورد قبول بیابد.

علل خودکشی:

- علل جسمی که منجر به افسردگی می شود مثل ایدز و سرطان
- بیماریهای اولیه روحی - روانی مثل افسردگی ، بیماریهای دوقطبی ، اسکیزوفرنی ، اختلالات اضطرابی
- مشکلات اجتماعی ، اقتصادی ، طلاق و شکست عشقی و مرگ عزیزان

افکار خودکشی: تمایل به خودکشی در ذهن فرد وجود دارد ولی به

مرحله عمل نرسیده است.

اقدام به خودکشی: به عمل نقصی گفته می شود که به مرگ منجر نمی شود.

خودکشی به اتمام رسیده: اگر اقدام به خودکشی منجر به مرگ شود.

نشانه های قبل از خودکشی:

- صحبت کردن بدون مقدمه از مرگ و زندگی بعد از مرگ

- اشاراتی مبنی بر نبودن فرد در آینده یا بگوید که اگر من نباشم شما

چکار میکنید

- تغییر رفتار دادن بصورت واضح و روشن (ارامش ناگهانی

انزوایی و کم حرفی)

- صحبت کردن درباره خودکشی

- احساس پوچی و بی فایده بودن

- بطور ناگهانی وصیت نوشتن

- احساس شکست در زندگی خود

- از دست دادن اعتماد به نفس خود و ناامیدی . یاس

- بدخواهی

عوامل باز دارنده خودکشی :

-ایمان به خدا

-تاهل و داشتن فرزند کوچک

-داشتن شغل مناسب

-دلبستگی ها

-داشتن حمایت اجتماعی مناسب

شیوه های درمانی افراد اقدام کننده به خودکشی:

-مشاوره و راهنمایی و درمان حمایتی

-روان درمانی و گروه درمانی

-درمان دارویی

-بستری نمودن در بخش اعصاب و روان

اهمیت دارو در پیشگیری از خودکشی:

۹۰ درصد افرادی که خودکشی میکنند دچار بیماری

اعصاب و روان هستند و استفاده از دارو در پیشگیری از

خودکشی اهمیت زیادی در این افراد دارد. برخی از

داروهای روانپزشکی که در درمان اختلال خلقی

واسکیزوفرنی بکار میرود در پیشگیری از خودکشی

موثر میباشد.

شیوه های مقابله با افکار خودکشی:

-افکار مثبت راجایگزین افکار منفی کنید. اگر شما بطور

دایمی درباره نقایص ، تقصیرها و بدبختی زندگی خود تفکر

نمایید خودپنداری و نگرشی منفی در مورد آینده را درونی

خواهید کرد.

-ترسها و نگرانیهای خود را با والدین خود ، اشنایان ، دوستان

، همسر ، معلم و مشاور در میان بگذارید.

-موضوعی که موجب ناراحتی شما میشود بر روی کاغذ

بنویسید، رویاها و مشکلاتتان را مشخص کنید.

با مشخص کردن آنها ذهن خود را برای راه حل های مناسب

باز میگذارید.

-مطمئن باشید که مراجعه به متخصص بهداشت روان به شما

کمک بزرگی خواهد بود.

مهارت حل مساله

همه انسانها در زندگی فردی و اجتماعی خود با مسایل و

مشکلات گوناگونی مواجه هستند. بنابراین بجای اینکه عجلانه

تصمیم بگیریم و ارزش این را داشته باشیم که ای کاش هیچ

مشکلی نداشتم در زندگی بهتر است یاد بگیریم که چگونه

مشکلات بوجود آمده را حل نماییم.

تحقیقات نشان داده که هر چه فرد توانایی بیشتری در مهارت حل

مساله و تصمیم گیری داشته باشد ، به همان اندازه در زندگی

خود موفق و سالم تر خواهد بود.

گامهایی که در حل مساله باید پیمود:

-ابتدا مساله را با دقت تعریف و شناسایی کند.

-راه حل های بدست آمده ی متفاوت را در کنار هم قرار دهد.

-راه حل مناسب را از بین راههای متفاوت انتخاب کند.

-راه حل را مورد بازبینی و اجرا گذارد.

منابع : بهداشت و روان . اینترنت . چکیده روان پزشکی بالینی

شماره تلفن بخش روان: ۰۴۱ ۳۷۷۶۳۰۹۰ داخلی ۲۰۵