



دانشگاه تهران
معاونت دانشجویی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

با همکاری مرکز مشاوره و اداره کل بهداشت و درمان دانشگاه تهران
و گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

افکار خودکشی

شعار سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۷

افسردگی
DEPRESSION

بیاحرف بزنیم
Let's Talk



World Health
Organization

چه کسی در معرض خودکشی است؟

- افرادی که قبلاً سعی کرده اند به زندگی خود پایان دهند.
- افرادی که افسرده‌اند یا الکل و مواد مصرف می‌کنند.
- آنهایی که دچار پریشانی روانی شده اند؛ برای مثال فرد مهمی را از دست داده اند یا شکست عشقی خورده اند.
- افرادی که دچار بیماری های مزمن اند.
- افرادی که جنگ، خشونت، سوء استفاده (تجاوز)، آسیب روانی یا تبعیض را تجربه کرده اند.
- آنهایی که از نظر اجتماعی منزوی و گوشه گیرند.

کارهایی که می‌توانید انجام دهید؟

- زمان مناسب و مکان آرامی برای صحبت درباره خودکشی با فرد پیدا کنید.
- او را برای کمک گرفتن از متخصصانی از قبیل پزشک، متخصصان بهداشت روانی، مشاوران و مددکاران اجتماعی تشویق کنید. پیشنهاد همراهی با آنها را بدهید.
- اگر فکر می‌کنید فرد در آستانه خطر است، او را تنها نگذارید. از متخصصان خدمات اورژانسی، خطوط تلفنی بحران، متخصصان مراقبت‌های بهداشتی یا اعضای خانواده کمک بگیرید.
- اگر این شخص، با شما زندگی می‌کند، مطمئن شوید که به وسایل خودآزاری (مانند حشره‌کش‌ها، سلاح گرم یا داروها) در خانه دسترسی ندارد.
- برای بررسی اینکه شخص چه کار می‌کند، با او در تماس باشید.

آیا می‌دانید برخی افراد ممکن است افکار خودکشی داشته باشند؟

در افراد دچار افسردگی شدید، افکار خودکشی شایع است.

آنچه باید بدانید

- خودکشی قابل پیشگیری است.
- صحبت درباره خودکشی ایرادی ندارد.
- پرسش درباره افکار خودکشی موجب تحریک به انجام دادن خودکشی نمی‌شود. این پرس‌وجوها غالباً اضطراب را کاهش می‌دهد و فرد احساس می‌کند که دیگران او را درک می‌کنند.



علائم هشداردهنده درباره افکار خودکشی

- تهدید برای کشتن خود
- گفتن جملاتی مانند این: «وقتی بمیرم هیچکس دلتنگ من نمی‌شود. نبودن من برای کسی مهم نیست»
- جستجوی راه‌های خودکشی؛ مانند جستجوی سم حشرات، سلاح گرم یا دارو، یا جستجو در اینترنت در مورد روش‌ها و ابزارهایی که دیگران برای خودکشی استفاده کرده اند.
- خداحافظی کردن با اعضای خانواده و دوستان، بخشیدن یا دور انداختن اشیای ارزشمند و خاطره‌انگیز و یا نوشتن وصیت‌نامه.