

ریسک فاکتورهاها:

افرادی که سابقه اقدام به خودکشی داشته اند، افراد منزوی که معمولاً از حضور در اجتماع پرهیز می کنند، افرادی که دچار بحران عاطفی شده اند (مثلاً متعاقب شکست عاطفی، مرگ همسر، طلاق یا ورشکستگی)، مبتلایان به افسردگی و سوء مصرف مواد و الکل، افرادی که از درد و بیماری مزمن رنج می برند، افرادی که در معرض جنگ، خشونت، سوء استفاده جنسی و تبعیض اجتماعی بوده اند.

خودکشی

علائم هشدار:

تهدید به کشتن دیگران، خداحافظی با دوستان نزدیک و اعضای خانواده، تنظیم وصیت نامه، جستجو درباره انواع روش های خودکشی، بخشیدن دارایی های ارزشمند، گفتن جمله هایی مانند: هیچ کس از مرگ من ناراحت نمی شود.

تعریف:

خودکشی عملی عمدی است که باعث مرگ فرد می شود.

علل:

ناامیدی، اختلالات روانی (نظیر: افسردگی، اختلال دوقطبی، اسکیزوفرنی، اختلال طیف اوتیسم)، شکست عشقی، اعتیاد به الکل، سوء مصرف مواد یا دارو و

آنچه باید بدانید:

۷- اگر فکر می کنید که او در معرض خطر فوری یا شدید اقدام به خودکشی است، به هیچ وجه تنهائش نگذارید.

مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر
بر سلامت رفسنجان
(SDHRC)



مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت

آنچه باید بدانید:

۵- پرسیدن از افکار خودکشی بی بیمار افسرده معمولاً نگرانی و اضطراب فرد را کم می کند و همدلی و تلاش برای درک احساسی که فرد دارد نیز می تواند تا حدی به او احساس آرامش بدهد.

۶- زمان و مکان مناسبی برای گفت و گو با فردی که نگرانش هستی در نظر بگیرید. به او بگویید در این زمان و مکان، قصدتان فقط شنیدن حرف ها و احساسات اوست.

آنچه باید بدانید:

- ۱- خودکشی قابل پیشگیری است.
- ۲- اگر فردی را می شناسید که افکار خودکشی دارد، با او صحبت کنید، حرفش را بدون قضاوت بشنوید، از او حمایت کنید و سعی کنید او را قانع کنید که به پزشک مراجعه کند.
- ۳- حرف زدن درباره خودکشی باعث افزایش احتمال وقوع آن نمی شود.
- ۴- خودکشی در مردان، ولی اقدام به خودکشی در زنان بیشتر رخ می دهد.