



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سیرجان بیمارستان ثامن الحجج (ع)

پیشگیری از خودکشی

آگاهی ، حمایت ، اقدام به موقع

خودکشی قابل پیشگیری است

شناخت نشانه ها و درخواست کمک ، جان انسان ها را نجات می دهد .

نشانه های هشدار دهنده :

احساس ناامیدی شدید یا بی ارزشی

کناره گیری از خانواده و دوستان

تغییرات واضح در خواب ، اشتها یا خلق

بحث مکرر درباره خستگی از زندگی یا ((راهی برای رهایی))

عوامل خطر

افسردگی ، اضطراب ، مصرف مواد

بحران شدید و مرگ، شکست ، فشار خانوادگی

نداشتن حمایت اجتماعی



عوامل محافظتی

۱ . ارتباط موثر با خانواده و دوستان

۲ . دسترسی به خدمات سلامت روان

۳ . مهارت های حل مسئله و مدیریت استرس

۴ . امید و معنای شخصی در زندگی

اگر نگران خود یا دیگری هستید :

۱ . تنها نمانید و احساسات را پنهان نکنید .

۲ . با یک فرد قابل اعتماد بحث کنید.

۳ . از تیم درمان و متخصصان سلامت روان کمک بگیرید.

۴ . مراجعه فوری به بخش اعصاب و روان در صورت شدید شدن علائم .

۵ . درخواست کمک نشانه ضعف نیست ؛ نشانه آگاهی و مسئولیت پذیری است.

وقتی حال دلت خوب نیست کمک در دسترس است.

اگر احساس می کنی فشارها زیاد شدن، تنها نیستی ، این احساس ها قابل درمان هستند و کمک گرفتن می تواند حال تو را بهتر کند.



ممکن است این نشانه ها را تجربه کنی

۱ . غمگینی یا خستگی طولانی مدت

۲ . ناامیدی یا احساس بی ارزشی

۳ . بی خوابی یا خواب زیاد

۴ . کناره گیری از دیگران

۵ . نگرانی یا آشفتگی شدید

چه کارهایی می تواند کمک کننده باشد؟

۱ . با یکی از اعضای تیم درمان صادقانه صحبت کن

۲ . احساسات را با یک فرد امن در میان بگذار

۳ . برنامه خواب و غذا را تا حد امکان منظم نگه دار

۴ . از مصرف خودسرانه مواد یا دارو پرهیز کن

۵ . اگر حالت بدتر شد درخواست کمک فردی کن

یادت باشد :

این احساس ها گذرا هستند

کمک گرفتن نشانه ضعف نیست

تو شایسته مراقبت و حمایت هستی

اگر حالت خیلی بد شد یا احساس خطر داشتی

- تنها نمان .

- فوراً به نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه کن

- با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیر

