



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

مرکز آموزش درمانی اعصاب و روان مهر

شناسنامه پرشور آموزش به بیمار

عنوان: باورهای غلط در خودکوشی

تایید کننده: دکتر احمد فاضلی (روانپزشک)

تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر آموزش سلامت)

بازنگری: ۱۴۰۱/۰۶/۳۱

تدوین: ۱۴۰۰/۰۶/۳۱

منبع:

(۱) امیرحسین جلالی ندوستن - نوشین خادم
الرضا - مرتضی ناصریخت - راهنمای اصول
خود مراقبتی در سلامت روان

(۲) محسن کوشان - بهداشت روانی ۲

آدرس: لرستان - خرم آباد کمالوند - روبروی کهریز -
مجتمع پردیس دانشگاه علوم پزشکی لرستان - مرکز
آموزش درمانی اعصاب و روان مهر
تلفن: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۳-۸۵



خودکشی عمل کشتن عمدی خود است که با آسیب زدن به خود متفاوت است باید بدانید بیشتر افکار خودکشی موقتی هستند و بهتر می‌شود یا درمان می‌شوند چرا افراد افکار خودکشی دارند؟ افراد افسرده - اختلال دوقطبی - اسکیزوفرنیا - اختلال شخصیتها - مصرف کنندگان الکل و مواد - بیماری های صعب‌العلاج - دردهای مزمن - خشم و تصمیمات آنی - احساس ناامیدی و تنهایی و بی‌پناهی - شکست در زندگی کاری و روابط عاطفی - استرس و عدم اعتماد به نفس - احساس پوچی و بی‌ارزشی.

باورهای غلط

✓ افرادی که درباره خودکشی حرف می‌زنند فقط قصد جلب توجه کردن دارند اما این فکر غلط است چون بسیاری از افرادی ۲ که در اثر خودکشی جان خود را از دست داده اند احساسات و افکار و نقشه های خودکشی خود را قبل از مرگ با دیگران در میان گذاشته اند پس توجه کنید هر گونه تهدید مبنی بر آسیب رساندن به خود باید جدی تلقی شود.

✓ خودکشی به یکباره و بدون هیچ هشدار قبلی رخ می‌دهد؟

این غلط است چون خودکشی با مسیر کلامی و رفتاری و فکری قبلی روی می‌دهد (مثل) حلالیت طلبیدن - بخشیدن مال و اموال - نوشتن وصیت نامه منزوی شدن - از مرگ حرف زدن - ذکر آخرین خداحافظی)

✓ اینکه کسی از خودکشی نجات پیدا کرده است و خطر خودکشی رفع شده است فکر غلطی است در واقع یکی از زمان‌های پرخطر بلافاصله بعد از بحران یا در زمانی است که فرد به علت اقدام به خودکشی در بیمارستان بستری است یا یک الی دو هفته بعد از ترخیص از بیمارستان در معرض آسیب قرار دارند و باید به طور مداوم البته در بازه های زمانی متفاوت به صورت نامحسوس کنترل کنید.

✓ اگر فردی یک بار خواست خود را بکشد دیگر این کار را نمی‌کند این فکر غلطی است و داشتن سابقه قبلی خودکشی از مواردی است که خودکشی مجدد را افزایش می‌دهد.

✓ کودکان هیچ‌گاه اقدام به خودکشی نمی‌کنند چون متوجه مفهوم مرگ نمی‌شوند غلط است باید هر گونه تغییر بارز در رفتار و وضعیت تحصیلی و ارتباط آنها با دوستان و خانواده را مورد توجه قرار دهید.

آموزش به بیمار و همراهان:

(۱) اگر افکار خودکشی دارید و احساس تنهایی و پوچی می‌کنید با افراد قابل اعتماد صحبت کنید (خانواده - دوستان - نزدیکان - پزشک خانواده - مراکز مشاوره ۱۴۸۰ اورژانس اجتماعی ۱۲۳ - روانپزشک - روانشناس بالینی - و.....)

(۲) هرگونه وسیله آسیب‌رسان به خود با دیگران را از دسترس بیمار دور کنید.

(۳) بعضی اعضای خانواده در جلسات مشاوره و ویزیت های بیمار حضور داشته باشند.

✓ اگر بیمار عصبانی است اجازه دهید حرف بزند مهمترین کار این است که به او گوش دهید و حرف‌های او را به دل نگیرید و به یاد داشته باشید که با بیماران نباید جر و بحث کنید و حل بسیاری از مشکلات نیاز به گذشت زمان دارد مهمترین کاری که

✓ هرگز او را به خاطر اقدام به خودکشی سرزنش نکنید.

✓ در موارد بحرانی به قسمت اورژانس بیمارستان های عمومی یا روان پزشکان مراجعه کنید و در صورت نیاز فرد یا افراد بستری می‌شوند تا به وضعیت آنها رسیدگی شود.

✓ اگر دار بیش از حد خورده اند یا به صورت جدی به خود آسیب زده اند به دنبال کمک فوری باشید با ۱۱۵ تماس بگیرید یا در صورت عدم دسترسی به تلفن هرچه سریعتر خود را به اورژانس برسانید.

✓ افرادی که افکار و اعمال خودکشی دارند باید بدانند که خانواده و دوستان آنان در پی این کار آنها دیگر هرگز احساس شادی و آسودگی نخواهند کرد و چه بسا که با عذاب وجدان روزها را سپری کنند و افسوس بخورند که ای کاش کاری انجام داده بودند که این اتفاق نمی‌افتاد.

