



Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

SUICIDE



آموزش به بیمار

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی پیوند

اعضا و دیالیز منتصریه

مهارت حل مسائل:

همه انسانها در زندگی فردی و اجتماعی خود با مسائل و مشکلات و بیماریهای گوناگونی مواجه هستند. بنابراین بجای اینکه عجلانه تصمیم بگیریم و آرزوی این را داشته باشیم که ای کاش هیچ مشکلی نداشته در زندگی بهتر است یاد بگیریم که چگونه مشکلات بوجود آمده را حل نمایم و با بیماری خود کنار بیاییم. چون توانایی حل مسئله و تصمیم گیری ما را قادر می سازد تا بطور موثرتری مسائل زندگی خود را حل کنیم. تحقیقات نشان داده که هر چه فرد توانایی بیشتری در مهارت حل مسئله و تصمیم گیری داشته باشد، به همان اندازه در زندگی خود موفق و سالم تر خواهد بود.

گامهایی در جهت حل مسئله :

- ابتدا باید مسئله را با دقت تعریف و شناسایی کرد.
- راه حل های بدست آمده ی متفاوت را در کنار هم قرار دهیم.
- راه حل مناسب را از بین راههای متفاوت انتخاب کنید.
- راه حل را مورد بازبینی و اجرا بگذارد.



الطفابعد از روشن کردن اینترنت گوشی و
گرفتن دوربین گوشی بر روی لینک زیر کلیک
اطلاعات مربوط به بیماری خود را دریافت کنید

منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/meddlineplus>

شیوه های درمانی افراد اقدام کننده به خودکشی :

- مشاوره و راهنمایی و درمان حمایتی.
- آموزش در زمینه مهارت حل مسئله.
- روان درمانی.
- مداخله خانوادگی.
- گروه درمانی.
- درمان دارویی.
- بستری نمودن در بخش اعصاب و روان.

شیوه های مقابله با افکار خودکشی :

- افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید. اگر شما بطور دائمی درباره نقائص، تقصیرها و بدبختی های زندگی خود تفکر نمایند خودپنداری و نگرشی منفی در مورد آینده را درونی خواهید کرد.
- ترسها و نگرانی های خود را با والدین خود، آشنایان، دوستان، همسر، معلم و مشاور در میان بگذارید.
- کسانی را که در مورد کشتن خودشان صحبت میکنند شناسایی کنید.
- موضوعی که موجب ناراحتی شما میشود را بر روی کاغذ بنویسید، رویاها و مشکلاتتان را مشخص کنید (با مشخص کردن آنها ذهن خود را برای راه حل های مناسب باز می گذارید)
- مطمئن باشید که مراجعه به متخصصین بهداشت روان به شما کمک بزرگی خواهد بود.

اهمیت دارو در پیشگیری از خودکشی :

۹۰٪ افرادی که خودکشی میکنند دچار بیماری اعصاب و روان هستند و استفاده از دارو در پیشگیری از خودکشی اهمیت زیادی برای این افراد دارد. برخی از داروهای روانپزشکی که در درمان اختلالات خلقی و اسکیزوفرنی بکار میرود در پیشگیری از خودکشی موثر می باشد.

تعریف خودکشی :

خودکشی تلاش آگاهانه به منظور خاتمه دادن به زندگی شخص توسط خودش می باشد که ممکن است این تلاش به اقدام تبدیل گردد یا فقط به شکل احساس در فرد بماند. به تعبیر دیگر فردی که از بهداشت روانی محروم است. احساس می کند که برای رسیدن به سعادت و خوشبختی ضعیف و ناتوان است و نیز احساس می کند که نمی تواند برای زیستن خود هدف و معنایی معقول و مورد قبول بیابد.

آمار سازمان جهانی بهداشت :

آمارهایی که از سوی بهداشت جهانی (WHO) و سازمانهای بهداشتی کشورها منتشر می شود در هر سال حدود یک میلیون انسان خودکشی می کنند. آمار خودکشی در جهان ۱۶ نفر به ازای هر صد هزار نفر است و بطور متوسط در هر ۴۰ ثانیه یک نفر خودکشی می کند. بر اساس این گزارش، میزان خودکشی در ابتدای سال ۲۰۲۰ نسبت به اوایل سال گذشته افزایش قابل توجهی داشته است؛ نکته جالب این است که این آمار در بین کشورهای صنعتی و پیشرفته گسترده تر از کشورهای ضعیف و فقیر به چشم می خورد!

علل خودکشی :

- علل جسمی روانی : شامل بیماریهای جسمی و اختلالات روانی می باشد. مثل افسردگی سرطان، اپنر
- علل اجتماعی اقتصادی : مثل فقر، تبعیض، از دست دادن جایگاه اجتماعی خود، بیکاری، از دست دادن کار خود، اعتیاد
- علل عاطفی : درگیریه و اختلافات خانوادگی، طلاق، شکست در عشق، مرگ یا بیماری یکی از عزیزان و

شکل های مختلف خودکشی

- افکار خودکشی : تمایل به خودکشی در ذهن فرد وجود دارد ولی به مرحله عمل نرسیده است.
- اقدام به خودکشی : به عمل ناقصی گفته می شود که به مرگ منجر نمی شود.
- خودکشی به اتمام رسیده : اگر اقدام به خودکشی منجر به مرگ شود.

خودکشی پنهان :

به این شکل که فرد از رفتارهای پر خطر یا خود تخریبی استفاده می کند که در دراز مدت باعث کاهش عمر می شود. مثال (کشیدن سیگار یا مواد مخدر و الکل، اعمال جنسی پر خطر)

عوامل پیش بینی کننده خودکشی :

- عوامل فرهنگی و اجتماعی
- اختلافات و خشونت های خانوادگی
- از دواج اجبار
- فقر و تنگدستی
- سوء استفاده های جنسی و از دست دادن آبرو و حیثیت
- فشارهای روحی و روانی
- تمایلات شدید عاطفی
- برملاء شدن حقایق و اسرار
- اعتیاد و امروزه استفاده از مواد توهم زا

تهدید به خودکشی :

اینکه کسی در باره خودکشی حرف میزند تهدید جدی است و باید این تهدید را جدی گرفت حتی اگر به شوخی بیان شود، اگر تهدید را جدی نگیریم و فرد اقدام به خودکشی نماید از لحاظ اخلاقی و وجدانی دچار مشکل می شویم.

آرزوی مرگ:

هر چند در محدوده خودکشی آورده نمی شود اما در برخی از افراد می تواند پیش زمینه ای برای رفتن به سوی افکار خودکشی باشد. بطور مثال زمانی که فرد ناامید و افسرده و یا شکست خورده است آرزوی مرگ می کنند که این امکان وجود دارد که منجر به افکار خودکشی گردد اما در برخی از موارد نشان دهنده این است که به دیگران گفته شود از دست شما خیلی ناراحتم یا شرایط خیلی سخت است.

جنسیت و خودکشی :

آمار مرگ و میر خودکشی بین مردان سه برابر بیشتر از زنان است اما زنان چهار برابر بیشتر از مردان اقدام به خودکشی می نمایند.

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 چه می کنید.
- تغییر رفتار دادن بصورت واضح و روشن (آرامش ناگهانی، انزواطلبی و کم حرفی)
- صحبت کردن در باره خودکشی.
- بخشیدن چیزهایی که فرد خیلی به آنها علاقه دارد.
- بدخواهی.
- احساس پوچی و بی فایده بودن.
- بی توجهی به امور شخصی خود (ظاهر فیزیکی و تغذیه)
- بطور ناگهانی وصیت نوشتن.
- خرید وسایل مربوط به خودکشی.
- از دست دادن اعتماد بنفس خود و ناامیدی، یاس و انزواطلبی.
- احساس شکست در زندگی خود.

عوامل بازدارنده خودکشی :

- ایمان و توکل بخدا.
- تاهل و داشتن فرزند کوچک.
- داشتن شغل مناسب.
- دلبستگی ها.
- داشتن حمایت اجتماعی مناسب.