



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

نقش کارآمد در پیشگیری از خودکشی

ویژه مطالعه دانشجویان

۱۴۰۳

دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع شیخ فضل الله نوری و شهید چمران، جنب ساختمان معاونت دانشجویی و فرهنگی، مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران

شماره تلفن پذیرش: ۸۶۷۰۳۵۴۱ - ۸۸۶۲۲۶۴۳

شماره تلفن مشاوره تلفنی (hot line): ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰

اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://instagram.com/counseling.iums>

سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://counseling.iums.ac.ir/>



COUNSELING CENTER
IRAN UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES

✳ با مرکز مشاوره تماس بگیرید.
✳ ارتباطتان را با آنها حفظ کنید.

مشاوره تلفنی در مواقع بحرانی (هات لاین):

۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰



مراکز مشاوره بیمارستانی

۱. مرکز آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص):

آدرس: ساختمان شماره ۴، طبقه دوم،
جنب مرکز تحقیقات سوانح و مصدومیت
شماره تماس: ۶۴۳۵۲۶۴۸

روزهای حضور روانپزشک:

شنبه و سه‌شنبه ساعت ۸-۱۵

روزهای حضور روانشناس بالینی:

شنبه، یکشنبه، دوشنبه و چهارشنبه ساعت ۸-۱۵

۲. مرکز آموزشی درمانی فیروزگر:

آدرس: درب اصلی بیمارستان (خیابان به آفرین)، جنب واحد ام‌آر‌آی، طبقه همکف
شماره تماس: ۸۲۱۴۱۶۵۷

روزهای حضور روانپزشک: یکشنبه و دوشنبه ساعت ۸-۱۵

روزهای حضور روانشناس بالینی: شنبه، دوشنبه، سه‌شنبه و چهارشنبه ساعت ۸-۱۵

COUNSELING CENTER
IRAN UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES

یک دقیقه زمان بگذارید و یک زندگی را تغییر دهید.

دانشگاه می تواند فرصت و فضایی هیجان انگیز و چالش برانگیز برای دانشجویان فراهم آورد. ماموریت مرکز مشاوره این است که خدمات و برنامه های مطلوب سلامت روان با هدف پیشرفت تحصیلی، توسعه فردی و سلامت روانشناختی در اختیار دانشجویان قرار دهد. در راستای پیشگیری و مداخله زودهنگام در بحران ها، مرکز مشاوره تلاش خواهد کرد که تجارب شما را به حداکثر برساند و به شما کمک کند تا همه توانمندی های بالقوه خود را بشناسید.

نشانه های هشداردهنده

اولین گام برای پیشگیری از خودکشی شناخت نشانه هایی است که باید نسبت به آنها هوشیار باشید. در اینجا به برخی از نشانه های هشداردهنده که می توانند همراه با افکار یا رفتارهای خودکشی باشند اشاره می شود:

- الگوی خواب مختل
- آشفتگی و اضطراب
- داشتن افکار زیاد با موضوع تنفر از خود
- احساس عدم تعلق به گروه یا یک جمعیت
- ناامیدی شخصی
- تحریک پذیری و خشم زیاد
- احساس گیر افتادن
- احساس اینکه سربرابر دیگران هستند
- فقدان لذت در انجام فعالیت هایی که قبلا جالب بوده اند (این احساس که دیگر چیزی مهم نیست)
- تجربه درد غیرقابل تحمل
- آمادگی داشتن برای خودکشی

بایدها و نبایدها در پیشگیری از خودکشی:

وقتی می خواهید به کسی کمک کنید که ممکن است اقدام به خودکشی کند، باید یک سری بایدها و نبایها را رعایت کنید.

بایدها:

- شجاع باشید
- نشانه های هشداردهنده را بشناسید.
- کج دار و مریز نباشید.
- در دسترس باشید.
- علاقه خود به کمک کردن را نشان دهید و حامی باشید.
- به طور صریح صحبت کنید
- از او بپرسید که آیا به خودکشی فکر می کند؟
- مشتاق شنیدن حرف هایش باشید.
- پذیرای ابراز احساسات او باشید. به احساساتش اعتبار دهید.
- قضاوتگر نباشید
- درباره درستی یا نادرستی خودکشی یا احساسات او بحث نکنید.
- با او همدلی کنید نه همدردی!
- به او این امید را بدهید که جایگزین هایی وجود دارد که به او کمک کنید به سراغ آنها برود.

نبایدها:

- از او نپرسید چرا می خواهد این کار را بکند. این کار او را به لاک تدافعی فرو می برد.
- مثل افراد شوکه شده رفتار نکنید. این کار باعث می شود بین شما فاصله بیفتد.
- درباره ارزش زندگی صحبت نکنید.
- به او برای اقدام به این کار جرات ندهید.
- به او قول ندهید که رازدار حرف هایش خواهید بود. به دنبال دریافت کمک باشید.

کاری که باید انجام دهید:

۱. به او نشان دهید که برایتان مهم است:

- به او بگویید برایتان مهم است و کنارش هستید تا به او کمک کنید.
- به حرف هایش به طور فعال گوش دهید و خود را درگیر بحث نگه دارید.

۲. از او بپرسید که آیا به خودکشی فکر می کند؟

- صحبت کردن درباره خودکشی باعث نمی شود آنها به این کار اقدام کنند.
- سوال پرسیدن شما باعث می شود او ببیند که او برای شما مهم است و به او فرصت می دهد که درباره احساساتش با شما صحبت کند.
- به شما کمک می کند بدانید که آیا در حال حاضر به خودکشی فکر می کند یا نه.
- صریح باشید و از او این سوالات را بپرسید:
الف. با اتفاقاتی که در زندگی ات می افتد چطور کنار می آیی؟
ب. آیا به خودکشی فکر می کنی؟
ج. آیا به اینکه چطور این کار را بکنی فکر می کنی؟

۳. امنیت آنها را تامین کنید.

- کنار آنها بمانید تا از امنیتشان اطمینان حاصل کنید.

۴. همین حالا در عمل به آنها کمک کنید:

- به آنها بگویید که گزینه هایی غیر از خودکشی هم وجود دارد.
- فکر نکنید آنها به خودی خود حالشان خوب می شود یا به دنبال دریافت کمک می روند.

۵. به آنها کمک کنید تا نزد متخصص بروند

- برای آنها از مرکز مشاوره وقت بگیرید و به آنها پیشنهاد دهید که تا محل ملاقات همراهی شان خواهید کرد.
- اگر همین حالا در معرض خطر هستند آنها را به نزدیکترین بیمارستان یا اورژانس ببرید یا با اورژانس اجتماعی تماس بگیرید.