



افکار خودکشی چیستند

و آیا برای مقابله با آن‌ها به کمک نیاز است؟

تغییر روایت خودکشی

روز جهانی پیشگیری از خودکشی - ۲۰ اسفند

گاهی اوقات ما آن قدر درد فقدان یا پوچی را تجربه می‌کنیم که از همه چیز ناامید می‌شویم و احساس می‌کنیم که هیچ راهی برای خلاصی از این وضعیت وجود ندارد. در همین زمان ممکن است به فکر خودکشی بیفتیم. با روش‌های درمانی و حمایت مناسب شما می‌توانید بر احساس خودکشی غلبه کنید.

اگر شما یا اطرافیان‌تان افکار خودکشی دارید مهم است که از حمایت‌های سلامت روان حرفه‌ای بهره‌مند شوید.

افرادی هستند که در هر زمانی از شبانه روز آماده کمک به شما هستند. برای مکالمه‌ی رایگان و محرمانه با یک مشاور آموزش دیده به صورت شبانه روزی می‌توانید با شماره‌ی ۱۲۳ (اورژانس اجتماعی) تماس بگیرید.

اگر احساس ناامنی و خطر دارید، می‌توانید با شماره‌ی ۱۱۰ تماس بگیرید. همچنین در صورت تجربه آسیب جسمی می‌توانید با شماره‌ی ۱۱۵ تماس بگیرید.



افکار خودکشی چگونه‌اند:

افکار خودکشی طیف گسترده‌ای مربوط به مرگ را شامل می‌شوند؛ مانند فکر کردن به این که مرگ چه احساسی دارد، اگر فقط بخوابم و بیدار نشوم چه می‌شود، برنامه‌ریزی ذهنی برای خودکشی، مثل این که چگونه و چه زمانی به زندگی خود پایان بدهد.

اگر به افکار خودکشی رسیدگی نشود، می‌تواند شدت بگیرند. به همین دلیل چنانچه خود یا یکی از اطرافیان‌تان با هریک از این احساسات دست و پنجه نرم می‌کنید باید به دنبال حمایت‌های سلامت روان در این زمینه باشید.

با علایم هشداردهنده خودکشی بیشتر آشنا شوید:

- احساس عدم ارتباط با دیگران یا کناره‌گیری از دوستان و خانواده
- احساس گرفتار شدن در یک موقعیت غیرقابل تحمل
- احساس کسل کننده بودن برای دیگران و یا اینکه اگر شما نباشید بقیه حس بهتری دارند.
- فکر کردن، صحبت کردن یا حتی ارسال پیام‌های مجازی در مورد مرگ یا خشونت

چگونه متوجه شویم که برای افکار خودکشی به کمک نیاز داریم؟

اگر افکار خودکشی دارید لازم است که از طریق یک درمانگر یا مشاور مدرسه یا دانشگاه از حمایت بهداشت روانی منظم برخوردار شوید. همچنین مهم است که بدانید چه زمانی نیاز به کمک فوری دارید.

اگر در حال حاضر افکار خودکشی دارید، ممکن است در هنگام مواجهه با مشکلات اساسی مثل مرگ عزیزان، پایان یافتن یک رابطه عاطفی و یا اخراج از شغل‌تان این افکار با شدت یا تکرر بیشتری شعله‌ور شوند.

افکار خودکشی چیستند

و آیا برای مقابله با آنها به کمک نیاز است؟

تغییر روایت خودکشی

روز جهانی پیشگیری از خودکشی - ۲۰ اسفند



اگر افکار خودکشی دارید، به یاد داشته باشید که می‌توان بر افکار منفی و احساسات ناخوشایند غلبه کرد. حتی اگر وضعیت شما اکنون ناامید کننده است، افرادی در زندگی شما هستند که به شما اهمیت می‌دهند و به شما نیاز دارند.

شما می‌توانید با حمایت مناسب از افکار خودکشی رها شوید.

اگر افکار خودکشی دارید، درگیر رفتارهای خودکشی هستید یا قصد اقدام به خودکشی دارید فوراً کمک بخواهید، یا با بزرگسالی که به آن اعتماد دارید مانند والدین، پزشک یا مشاور تماس بگیرید و در مورد احساس خود با آن‌ها صادق باشید. اگر در حال حاضر احساس آرامش و امنیت می‌کنید درباره‌ی راه‌های مدیریت افکار خودکشی بیشتر بخوانید و بدانید چه زمانی برای رفتارهای خودکشی نیاز به کمک دارید.

ترجمه: امل غمخوار - دانشجوی بهداشت حرفه‌ای -
همتایار سلامت روان

تهیه و طراحی: عطیه سادات میرباقری -
دانشجوی پزشکی - همتایار سلامت روان



برخی از علایم هشداردهنده که در صورت تشدید افکار باید مراقب آن‌ها باشید:

- رفتارهای پرخطر
- رانندگی بی احتیاط مانند رانندگی بدون گواهینامه یا کمربند ایمنی
- مصرف مواد مخدر یا الکل
- شروع یا افزایش رفتارهای خود آسیب رسان
- تغییر در رژیم غذایی (پر خوری یا کم خوری)
- تغییر در الگوی خواب (کم یا زیاد خوابیدن)
- تغییرات بزرگ در خلق و خوی
- داشتن نوسانات خلقی مانند: غم، خشم یا اضطراب شدید
- احساس افزایش تحریک‌پذیری یا بی‌قراری
- تغییر ناگهانی رفتار از آشفته و عصبانی به آرام و یا حتی شاد. این حالت می‌تواند نشان‌دهنده پیشرفت بهبودی باشد اما همچنین می‌تواند زنگ خطر برای اقدام به خودکشی نیز باشد. زیرا می‌تواند نشان‌دهنده‌ی ((آرامش)) برای پایان دادن به زندگی باشد، اگر شروع به این احساس کردید فوراً به دنبال دریافت کمک باشید.
- اگر فقدان، تغییر ناگهانی در زندگی یا هر یک از این تغییرات در خلق و خو یا رفتار را در خودتان تجربه کردید، فوراً کمک بگیرید. همچنین اگر متوجه این رفتارها در دوستان یا عزیزانتان شدید با آن‌ها ارتباط برقرار کنید و آن‌ها را که متوجه شده‌اید به آن‌ها بگویید و بپرسید که آیا به کمک نیاز دارند یا خیر. آموزش ببینید که چگونه به فردی که ممکن است قصد خودکشی داشته باشد، کمک کنید.