



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان

بیمارستان روانپزشکی کارگر نژاد

افکار خودکشی

(SUICIDE)

واحد آموزش پرستاری

گردآوری:

احسان قدیری

کد بروشور: KH-A-22

تابستان ۹۹

از تکنیک های پرت کردن حواس و انحراف فکر

استفاده کنید

- ✓ به افراد و عزیزانی که می توانند باعث انگیزه و علت زندگی باشند فکر کنید و آلبوم و خاطرات شیرین گذشته را مرور کنید
- ✓ کتاب و مجله بخوانید فیلم و تلویزیون تماشا کنید
- ✓ به پارک و موزه بروید و در اجتماعات و مساجد شرکت کنید
- ✓ نقاشی بکشید به آهنگ طبیعت و موسیقی مناسب گوش بدهید



دست رو روی قلبت بذار

میتونی احساس کنی؟؟؟؟

همین یک هدف مهمه

تو زنده ای، پس خسته نشو

لینک کانال سروش بیمارستان:

@amozesh.kargarnejad

کانال آموزش و آرامش

راهبرد ها و توصیه ها برای پیشگیری و مقابله فردی با خودکشی وافکار خودکشی:

صحبت کنید

ترسها ، ناکامی ها و نگرانی های خود را با والدین ، دوست ، همسر ، استاد ، مشاور یا یک روحانی در میان بگذارید. اگر شما راه حلی برای مشکلات ندارید به این معنی نیست که برای آن مشکلات دیگر هیچ راه حلی وجود ندارد. ابراز افکار و احساساتتان آغازکننده فرایندی است که از طریق آن نیرو، امید و احساس ارزشمندی مجدداً ایجاد شده و به کشف راه حل های دیگر جهت حل و فصل بحران منجر می گردد. اگر افکار خودکشی تداوم داشت هرچه زودتر به نزدیک ترین افراد اطلاع بدهید و یا به بیمارستان و پزشک خود مراجعه نمایید این شرایط حتماً نیاز به مداخله روانپزشک و روانشناس دارد و گاهاً زیر نظر پزشک نیازمند درمان دارویی می باشد.

قرارداد بنویسید

اگر سابقه خودکشی و افکار آن را دارید حتماً در حضور پزشکتان و یا عزیزانتان یک قرارداد کتبی نوشته و امضا کنید که در صورت بازگشت مجدد این افکار حتماً آنها را باخبر کرده و به آن متعهد بمانید.

تنها نمانید

تنهایی باعث هجوم افکار مزاحم خواهد شد.

خودکشی

خودکشی و افکار خودکشی در اکثر موارد نتیجه انواعی از بیماریهای روان می باشد...

افکار آسیب به خود و خودکشی از علائم هشدار دهنده بیماری روان بوده و به عنوان یکی از اورژانس های روانپزشکی مطرح می باشد.

لذا مدیریت و درمان به موقع این افکار باعث جلوگیری از یک اقدام هیجانی و غیر قابل جبران در بیماران روان خواهد بود.

علل خودکشی در افراد :

۱- ناشی از توهمات آمرانه که به فرد دستور می دهند تا بلایی سر خود بیاورد و به خودش آسیب بزند ، این نوع خودکشی در بیمارانی که مواد روانگردان مانند شیشه و حشیش مصرف کرده اند و در برخی بیماری های روانپزشکی مثل اسکیزوفرن شایع می باشد.

درمان این بیماران اولاً با دارو درمانی و ثانیاً با راهکارهای مقابله با توهمات و ترک مواد امکان پذیر می باشد.

۲- افراد دارای اختلالات خلقی مثل افسردگی

- ❖ احساس بی ارزشی
- ❖ غمگین بودن
- ❖ لذت نبردن از زندگی
- ❖ احساس سربار بودن
- ❖ احساس باختن و به نقطه پایان رسیدن
- ❖ احساس تنها و بی پناه بودن و ناتوانی شدید
- ❖ احساس گناه کردن

این احساس ها در فاز حاد بیماری های خلقی تشدید شده و گاهی باعث افکار و برنامه هایی جهت آسیب زدن و یا نابودی فرد می شود. در صورتی که این احساس ها به درستی مدیریت و درمان نشوند در افراد دچار ضعف و ناتوانی در حل مسئله می تواند منجر به افکار آسیب به خود و خودکشی شود.



درمان دارویی و پایبندی به مصرف داروها کلید مشکل این افراد است که در اولین مرحله اول به فرد قدرت و توانایی جسمی و روانی خواهد داد تا انرژی بگیرید و در مرحله دوم روان درمانی با اصلاح افکار و شناخت راهی برای خروج از بن بست های فکری فراهم می کند.

۳- افراد با استرسورهای روانی زیاد

همه انسان ها روزانه با مشکلات و گرفتاری های زیادی دست و پنجه نرم می کنند ولی گاهی در برخی افراد این استرسورها به جایی می رسند که فرد خود را در برابر آنها ناتوان می داند و به جای حل مسئله ، تصمیم به نابودی خود می گیرند. در این افراد اقدام به خودکشی نشانه ناتوانی یا حس ناتوانی فردی و اجتماعی در برابر مشکلات و استرسورها و همچنین فراموشی حکمت و قدرت بی پایان خداوند می باشد لذا می توان گفت بدترین تصمیم و راه حل برای مشکلات و استرسورها می باشد.



اکثر افراد پس از خارج شدن از فاز حاد استرس و بیماری از اینکه افکار خودکشی و آسیب به خود داشته اند تعجب کرده و رفتار و افکار خود را مقطعی و هیجانی بیان می کنند و گاهی باورشان نمی شود که چنین افکاری داشته اند.