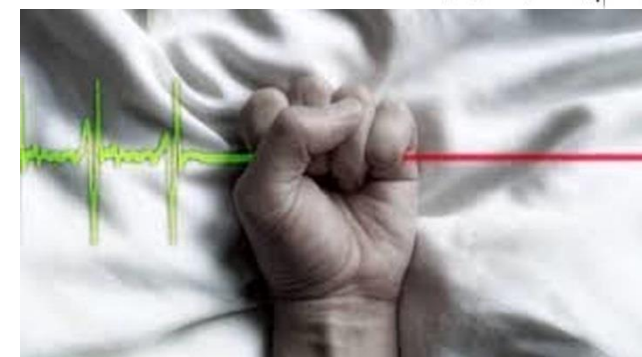




دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی کرمان



خودکشی

سوپروایزر آموزش سلامت: ملاشیخی

رابط آموزش: هاله طاهری

SE H-ED-PA-093-01

1404

تعریف خودکشی:

خودکشی تلاش آگاهانه به منظور خاتمه دادن به زندگی شخص توسط به این خودش میباشد 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 میکند که برای رسیدن نمی تواند برای زیستن خود هدف و معنایی معقول و مورد قبول بیابد

شکل های مختلف خودکشی :

افکار خودکشی: تمایل به خودکشی در ذهن فرد وجود دارد ولی به مرحله عمل نرسیده است .

اقدام به خودکشی : اگر اقدام به خودکشی منجر خانوادگی به مرگ شود.

آرزوی مرگ: هر چند در محدوده خودکشی آورده نمی شود اما در برخی از افراد میتواند پیش زمینه ای برای رفتن به سوی افکار خودکشی باشد. به طور مثال زمانی که افراد افسرده ناامید یا شکست خورده آرزوی مرگ میکنند 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 من خیلی سخت است .

آمار سازمان جهانی بهداشت : سالانه در حدود ۴۰۰ هزار نفر به دلیل خودکشی موفق جان خود اینک را از دست می دهند خودکشی دهمین علت مرگ و میر برای تمامی سنین در بیشتر کشورهای جهان است .

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

خودکشی پنهان : به این شکل که فرد از رفتارهای پرخطر یا خود تخریبی استفاده می کند . بهترین مثال کشیدن سیگار یا استفاده از مواد مخدر و الکل رانندگی با سرعت بسیار بالا و اعمال جنسی پرخطر .

علل خودکشی :

علل جسمی روانی: شامل بیماریهای جسمی و اختلالات

روانی میگردد مثل افسردگی ایدز سرطان

علل اجتماعی اقتصادی: مثل فقر بیکاری، تبعیض اخراج از کار از دست دادن پایگاه اجتماعی فرد

علل عاطفی : شکست در عشق بروز مرگ یا بیماری خطرناک در یکی از نزدیکان درگیرها و اختلافات خانوادگی

عوامل پیش بینی کننده خودکشی:

- سن بالای ۴۵ سال
- جنس مذکر
- از دست دادن سلامت جسمی بیماری مزمن
- بیماری های روانی افسردگی، اختلال دوقطبی، اسکیزوفرن
- سابقه بستری در بیمارستان اعصاب و روان
- سابقه خانوادگی در اقدام به خودکشی
- ابراز تمایل مستقیم

تهدید به خودکشی : اینکه کسی از خودکشی حرف میزند تهدید به خودکشی گفته می شود بهتر است تهدید به خودکشی جدی گرفته شود. با وجود این که به شوخی بیان شود اگر تهدید را جدی نگیریم و فرد اقدام به خودکشی نماید از لحاظ اخلاقی و وجدانی دچار مشکل می شویم.

نشانه های قبل از خودکشی:

- صحبت کردن درباره خودکشی
- صحبت کردن بدون مقدمه از مرگ و زندگی بعد از مرگ
- اشاراتی مبنی بر نبودن فرد در آینده یا بگوید اگر من نباشم شما چه می کنید
- تغییر رفتار واضح و روشن در فرد مثل آرامش ناگهانی کم حرفی انزوا طلبی
- بخشیدن چیزهایی که فرد خیلی به آنها علاقه دارد. بی توجهی به فعالیتهای روزمره اجتماعی، تحصیلی، شغلی و خانوادگی
- بد خوابی مخصوصاً بیدار شدن در سحرگاه احساس شکست و نارضایتی از زندگی
- احساس پوچی و بی فایده بودن
- از دست دادن اعتماد به نفس انزوا طلبی و یأس
- بی توجهی به امور شخصی خود ظاهر فیزیکی و تغذیه
- خرید وسایل مربوط به انجام خودکشی
- به طور ناگهانی وصیت نوشتن یا خود را بیهوده عمر نمودن

عوامل پازدارنده خودکشی:

- ایمان به خدا
- داشتن حمایت اجتماعی مناسب
- تأهل و داشتن فرزند کوچک
- دلبستگی ها
- داشتن شغل

شیوه های درمانی افراد اقدام کننده به خودکشی :

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

شیوه های مقابله با افکار خودکشی :

- ترسها ، ناکامیها و نگرانیهای خود را با والدین ، دوست ، همسر ، استاد ، مشاور یا یک روحانی در میان بگذارید. آنچه را که موجب ناراحتی شما میشود بطور مشخص بنویسید. علاوه بر این، چگونگی رویارویی تان با مشکلات را معین کنید با مشخص کردن آنچه جهت مقابله با یک موضوع خاص انجام میدهید دریچه ذهن خود را برای راه حلهای دیگر باز میگذارید.
- افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید. اگر شما بطور دائمی درباره نقائص ، تقصیرها و بدبختی های زندگی خود تعمق و تفکر نمائید خود پنداری و نگرشی منفی در مورد آینده را درونی خواهید کرد.
- کسانی را که در صورت کشتن خودتان ، زندگی آنها آسیب خواهد دید مشخص کنید . مطمئن باشید که مراجعه به متخصصین بهداشت روانی برای شما بسیار کمک کننده خواهد بود

اهمیت دارو در پیشگیری از خودکشی :

از آنجایی که ۹۰ درصد افرادی که خودکشی می کنند بیماری اعصاب و روان دارند استفاده از دارو در پیشگیری از خودکشی اهمیت زیادی دارد برخی از داروهای روانپزشکی که در درمان اختلالات خلقی و اسکیزوفرنیا بکار می رود در پیشگیری از خودکشی مؤثر است.

مهارت حل مسأله:

همه انسان ها در زندگی فردی و اجتماعی خود با مسائل و مشکلات متعددی مواجه میشوند بنابراین بجای اینکه منفعلانه عمل کرده و آرزو کنیم ای کاش هیچ مشکلی در زندگی ما پیش نیاید بهتر است یاد بگیریم که چگونه مشکلات خود را حل کنیم توانایی حل مسأله و تصمیم گیری ما را قادر می سازد تا بطور موثرتری مسائل زندگی را حل کنیم و تحقیقات نیز نشان می دهد که هر چه فرد توانایی بیشتری در مهارت حل مسئله و تصمیم گیری داشته باشد، به همان اندازه در زندگی خود موفق تر و سالم تر خواهد بود.

گام هایی که در حل مسأله باید پیمود:

- ابتدا باید مسأله را با دقت تعریف کرد
- راه حلهای متفاوت را در کنار هم قرار داد .
- راه حل مناسب را از میان راه حلهای ممکن انتخاب کرد .
- راه حل را مورد بازبینی و اجرا گذاشت .