



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان شهیدای سلامت نی ریز

(پیشگیری از افسردگی و رفتار اقدام به خودکشی)

تاریخ تهیه: تابستان 1402

تاریخ بازنگری بعدی: تابستان 1404

تهیه کننده: شهناز بنان (کارشناس پرستاری)

تا یید کننده: دکتر زهرا نجاتی متخصص بیماریهای

اعصاب و روان

منبع: داخلی جراحی برونر و سودارت (بیماریهای مغز و اعصاب)

گروه سلامت روانی و اجتماعی و اعتیاد دانشکده علوم پزشکی

آذربایجان غربی

برای پیشگیری از افسردگی و اقدام به خودکشی چه کنیم؟

وقتی فردی اقدام به خودکشی می کند وزنده می ماند پس از انجام کارهای اولیه ی پزشکی نیاز به مداخله دارد. تا بتواند با احساسات خود در مورد کاری که کرده کنار بیاید. این افراد بعد از اقدام به خودکشی احساس سردرگمی و تنهایی و شرم و عصبانیت و گيجی و ناامیدی و ناتوانی می کنند. ممکن است هنوز افکار خودکشی داشته باشند به خصوص به خاطر اینکه دیگران این عمل آنها را محکوم می کنند.

افسردگی یک اختلال شایع است که ممکن است برای هر کسی پیش بیاید و نشانه ضعف اراده یا تنبلی یا تلقین نیست و تنها با توصیه های عمومی مانند رفتن به مسافرت برطرف نمی شود.

- درمانهای موثری برای افسردگی در دسترس است اما بهبودی پس از 3 تا 4 هفته ظاهر خواهد شد. و قبل از آن نباید زیاد انتظار بهبودی داشت.
- چنانچه فردی تهدید و یا اقدام به خودکشی داشته است تا زمان برطرف شدن خطر "وی را تنها نگذارید.
- اگر احتمال می دهید یا مشکوک هستید که هنوز افکار خودکشی دارد یا اینکه احساس کردید درگیر آسیب به خود است باید با او باشید و تنهائش

نگذارید. (یا اینکه از بودنش در محیطی امن اطمینان حاصل کنید).

- برای دریافت کمک های تخصص به روانپزشک (یا روانشناس بالینی) مراجعه کنید. فرد اقدام کننده را تشویق کنید به مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه کند. در موارد اقدام و تهدید به خودکشی سلامت فرد در اولویت است لذا هرگونه قول یا رازی که تهدیدی برای سلامتی فرد یا دیگران باشد را می توانید نقض کنید.
- اجازه بدهید که او بداند که شما مراقب شرایط هستید. اینکه تنها نیست و اینکه برای کمک به او در آنجا حاضر هستید.
- از نصیحت و سرزنش کردن فرد اقدام کننده بپرهیزید. با توجه به وضعیت فرد اقدام کننده به خودکشی جملاتی از قبیل اینکه "خوشی زیر دلت زده و مگه تو زندگی چی کم داشتی". به بچه هات و خانواده ات فکر کردی؟ مگه شوهر فحطیه. انشالله سال بعد قبول میشی. خدا تو آتش جهنم می سوزونتت. خدا عذابت خواهد داد. و.... بکار نبرید.
- در صورتیکه مشکلاتی در خانواده وجود دارد به او اجازه دهید مدت کوتاهی در منزل یکی از اقوام و یا بستگانی که خودش دوست دارد زندگی کند تا پزشک و روانشناس فرصت داشته باشد روی مشکلات بیمار و خانواده کار کنند. و بیمار آماده شود با خانواده زندگی کند. "یادتان باشد این یک راه حل موقتی است."

- در صورت تجویز دارو توسط پزشک مسوولیت دادن دارو با کسی باشد که بیمار با او ارتباط خوبی دارد.
- هرگونه وسایلی که می تواند برای اقدام به خودکشی بکار رود مانند وسایل تیز و برنده و مواد سمی مثل حشره کش یا آفت کش و انواع داروها را دور از دسترس بیمار نگهدارید.
- اقدام کننده را تشویق کنید تا درمان راتا آخر ادامه دهد حتی اگر بعد از مدتی افسردگی اش خوب شده باشد. ادامه درمان تا رفع کامل مشکل امری مهم و ضروری است.
- اثرات جانبی داروها اغلب به تدریج از میان خواهند رفت و اغلب داروها در صورت مصرف طبق دستور پزشک باعث عوارض جانبی خطرناک یا وابستگی نمی شوند.
- لازم است دارو "دست کم" برای یک دوره شش ماهه پس از بهبود علائم مصرف شود.
- مصرف منظم دارو خیلی اهمیت دارد. دارو باید طبق دستور پزشک معالج استفاده شود در صورت امکان خانواده بر مصرف دارو نظارت داشته باشد.
- قبل از قطع دارو حتما با پزشک مشورت شود.

علائم هشدار دهنده خودکشی:

- تهدید به صدمه زدن یا کشتن خود یا صحبت در مورد آن
- تهیه وسایل خودکشی مانند اسلحه و قرص و یا در صدد تهیه آن بودن

- نوشتن یادداشت خودکشی / وصیت نامه
- اضطراب و بی قراری شدید
- خشم یا کینه جویی وحس انتقام زیاد و کنترل نشده
- جستجو برای کشتن یک نفر مثلا جستجوی اینترنتی برای خریدن سلاح گرم یا سرد یا داروهای خاص
- صحبت از احساسات ناامیدانه یا نداشتن منطق برای زندگی کردن
- صحبت از سربار بودن برای دیگری
- افزایش مصرف الکل یا سایر مواد مخدر
- کم خوابیدن یا زیاد خوابیدن / کناره گیری یا احساسات انزوا
- نشان دادن خشونت یا به دنبال انتقام گرفتن بودن
- بهبود ناگهانی وضعیت خلقی فرد پس از یک دوره انزوا و افسردگی
- رفتارهای خطرناک یا انجام رفتارها و کارهای پرخطر
- بخشیدن وسایل ارزشمند و گران قیمت به دوستان یا سایر اعضا خانواده
- توصیه های مهم:
- * دسترسی فرد را به وسایل مرگ آور مانند اسلحه و مواد مسموم کننده و یا مقادیر زیاد دارو کاهش دهید.

* تاکید می شود در اغلب موارد اگر حمایت خانواده وجود داشته باشد خطر خودکشی قابل مدیریت است.

* به نیازها و نگرانی های بیمار توجه داشته باشید. و در هر شرایطی از وی حمایت کرده و انزوای عاطفی او را کاهش دهید.

اگر افکار خودکشی شما جدی و پایدار است، قبل از هر کاری با پزشک، روانشناس و یا اورژانس اجتماعی (۱۲۳) تماس بگیرید.



www.kayhan.com
شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۸۰۰۰۰۰
شماره فاکس: ۰۲۱-۸۸۸۰۰۰۰۰

با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه می توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید.