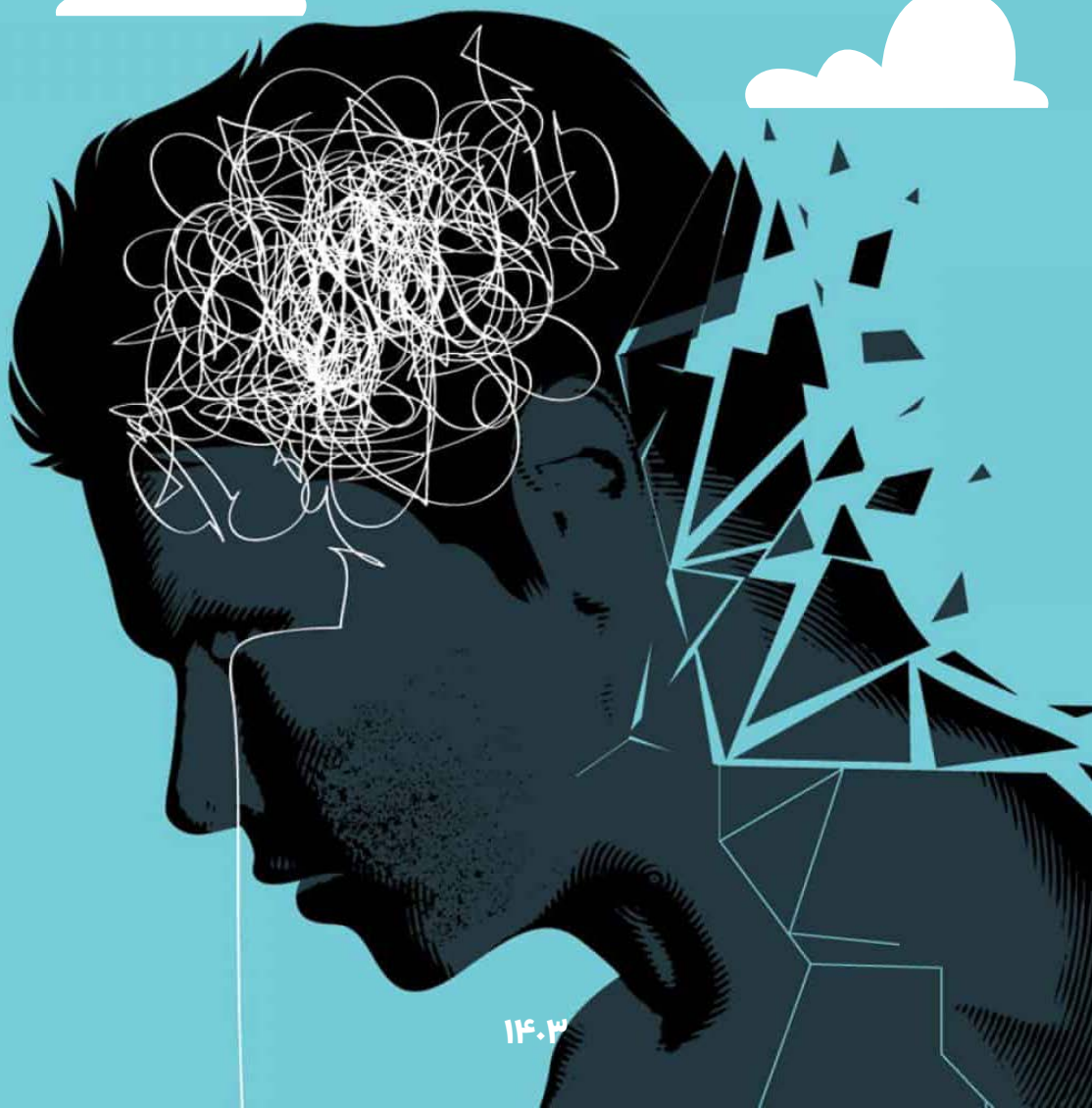




دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت فرهنگی دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک
زندگی اسلامی ایرانی

افکار خودکشی

علی عبداللهی





افکار خودکشی

علی عبداللہی

کارشناس ارشد سلامت روان

دانشگاه علوم پزشکی ایران

۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت فرهنگی دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی
اسلامی ایرانی

افکار خودکشی

علی عبداللهی

کارشناس ارشد سلامت روان
دانشگاه علوم پزشکی ایران
طراحی و گرافیک: حمیدرضا منتظری
نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳
تیراژ: محدود

فهرست

۶	همه انسان‌ها گاهی اوقات احساس ناراحتی می‌کنند
۶	تجربه احساسات یک اتفاق طبیعی است.
۶	فکر کردن به خودکشی یک پاسخ عادی به استرس نیست
۶	افکار خودکشی نشانه‌های مهمی هستند.
۸	چه چیزی باعث ایجاد افکار خودکشی می‌شود؟
۸	افکار و احساسات مربوط به خودکشی برای همیشه دوام نمی‌آورند.
۸	اگر افکار خودکشی دارید
۱۰	اگر یکی از دوستانتان در مورد خودکشی صحبت کرد
۱۴	من به خودکشی فکر نمی‌کنم، اما ...
۱۴	امیدوار بودن



همه ی انسان ها گاهی اوقات احساس ناراحتی می کنند

انسان ها ممکن است غرق کار یا تحصیل شوند، نگرانی های مالی داشته باشند، روابطه های آن ها پایان یابد و یا یکی از دوستان یا اعضای خانواده آن ها بیمار شود و یا بمیرد.

تجربه ی احساسات یک اتفاق طبیعی است.

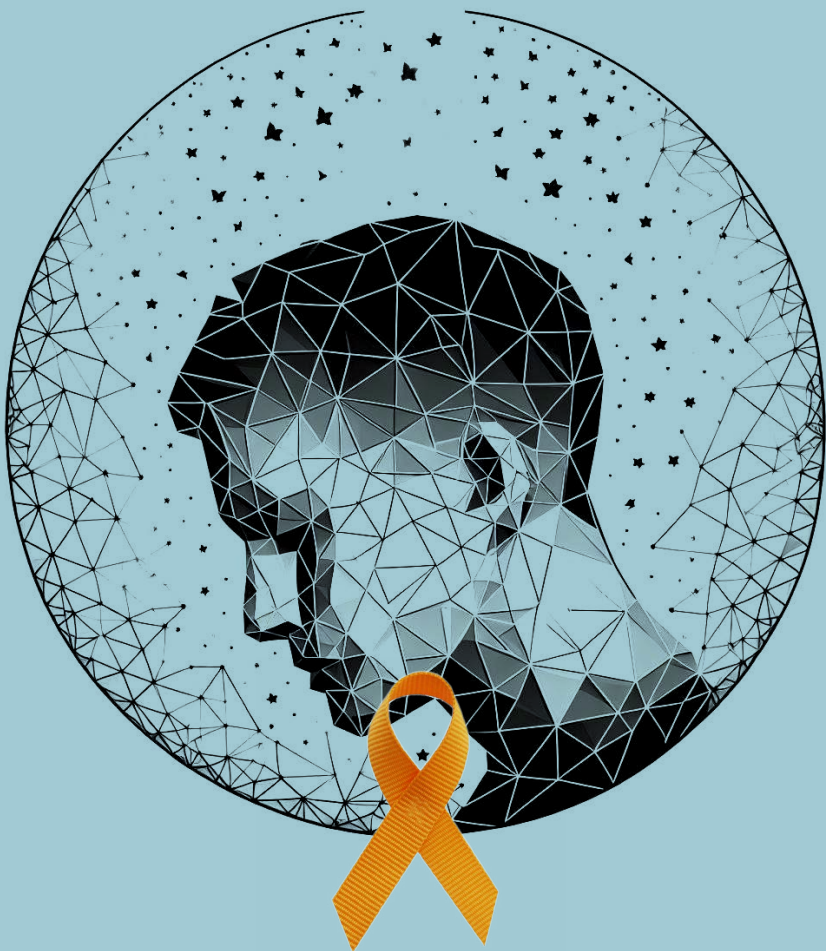
هنگامی که اتفاقات سختی رخ می دهد، افراد ممکن است احساس غمگینی، اضطراب، عصبانیت، ناامیدی یا سرخوردگی کنند. پس از چند روز یا چند هفته، بیشتر افراد شروع به تجربه ی لحظاتی می کنند که در آن دوباره احساس خوبی دارند. پس از مدتی، مدت زمان تجربه ی احساسات خوب طولانی تر از مدت زمانی می شود که احساسات بد را تجربه می کنند.

فکر کردن به خودکشی یک پاسخ عادی به استرس نیست

اگر فردی چندین بار در هفته یا تقریباً هر روز به خودکشی فکر کند، بیانگر یک مشکل جدی در سلامت روان آن فرد است. اکثر افراد به استرس یا مشکلات به این شکل پاسخ نمی دهند.

افکار خودکشی نشانه های مهمی هستند.

شما هرگز تب بالا یا درد شدید معده را نادیده نمی گیرید. افرادی که افکار خودکشی دارند پیام مهمی را دریافت می کنند و بدن و مغز آنها به آنها می گوید که چیزی باید تغییر کند.



همانطور که تب بالا یا درد شدید معده را نادیده نمی‌گیریم. افکار خودکشی را نیز باید جدی گرفت چرا که پیام بسیار مهمی از مغز به بدن است.



چه چیزی باعث ایجاد افکار خودکشی می‌شود؟

افراد ممکن است به خودکشی فکر کنند زیرا:
درد زیادی احساس می‌کنند.

در یافتن راه حل برای مشکلات خود مشکل دارند.

ممکن است احساس کنند که سزاوار زمان یا تلاشی که برای دریافت کمک لازم است نیستند.

خودکشی راه حل این‌ها نیست و این موارد قابل تغییر هستند.

افکار و احساسات مربوط به خودکشی برای همیشه دوام نمی‌آورند.

افکار خودکشی اغلب ناشی از عوامل متعددی است.

افراد ممکن است مشکلات شخصی داشته باشند.

ممکن است مشکلات جسمی یا سلامت روان داشته باشند.

آن‌ها ممکن است نتوانند از دیگران کمک بگیرند

وقتی همه این‌ها به یکباره اتفاق می‌افتد، می‌تواند باعث ایجاد یک بحران شود.

به همین دلیل است که متخصصان سلامت روان، افکار خودکشی را جدی

می‌گیرند. وقتی افرادی که افکار خودکشی دارند، تحت درمان قرار می‌گیرند

و از آسیب رساندن به خود پیشگیری می‌کنند، شرایط تغییر می‌کند.

اگر افکار خودکشی دارید:

آن را جدی بگیرید. همانطور که علائم و نشانه‌های جسمی برایتان مهم است و

آن‌ها را جدی می‌گیرید، در قبال داشتن افکار خودکشی نیز این‌گونه رفتار کنید.

سعی نکنید «به تنهایی» حلش کنید گفتن این افکار و احساسات به

دیگران و درخواست کمک از آن‌ها می‌تواند کمی سخت باشد اما انجام این

کار بسیار کمک کننده و مهم است.



به نظر متخصصان سلامت روان، وقتی افرادی که
افکار خودکشی دارند، تحت درمان قرار می گیرند
و از آسیب رساندن به خود پیشگیری می کنند؛
شرایط تغییر می کند.



با یک متخصص که می‌تواند کمکتان کند صحبت کنید:

مشاور، درمانگر یا مرکز خدمات مشاوره
پزشک یا سایر ارائه دهندگان مراقبت‌های سلامت

با کسانی که می‌توانند شما را حمایت کنند صحبت کنید:

والدین یا سایر اعضای خانواده
دوستان
معلم یا استاد

افرادی را انتخاب کنید که به آن‌ها اعتماد دارید، کسانی که شما را قضاوت
نمی‌کنند و شما را به دریافت مراقبت تخصصی ترغیب خواهند کرد.
از مصرف مشروبات الکلی یا مواد مخدر خودداری کنید. آن‌ها خطر آسیب
رساندن به خود را افزایش می‌دهند.

«احساس ناامیدی زیادی داشتم و خیلی به خودکشی فکر می‌کردم. از
آن جایی که بابت داشتن این افکار خجالت می‌کشیدم، نمی‌خواستم در
مورد آن با کسی صحبت کنم. تا اینکه یکی از دوستانم یک مرکز مشاوره
به من معرفی کرد و من با مراجعه به آن‌جا، راه‌های جدیدی برای کنار
آمدن با این قضیه آموختم. واقعاً خوشحالم که به خودم صدمه‌ای نرذم.»

اگر یکی از دوستانتان در مورد خودکشی صحبت کرد:

- با دقت و بدون قضاوت گوش کنید.
 - خونسردی خود را حفظ کنید. بحث را جدی بگیرید و با لحن و کلام خود نشان دهید که نگران او هستید.
 - درد و سردرگمی‌ای که دوستانتان با آن درگیر است را به رسمیت بشمارید.
 - از دوست خود بخواهید که به دنبال کمک تخصصی باشد.
- پیشنهاد بدهید که به مراکز مشاوره مراجعه کند.



وقتی افرادی که به خودکشی فکر می کنند
تحت درمان قرار می گیرند، همه چیز تغییر
می کند.



- اگر فرد در معرض خطر خودکشی است، او را تنها نگذارید. اسلحه و یا سایر وسایل آسیب‌رسان به خود را از محیط فرد دور کنید. با شماره ۴۰۳۰ تماس بگیرید. از شخص دیگری بخواهید که به شما کمک کند.
- از یک متخصص در مورد موقعیت پیش آمده کمک بگیرید، حمایت دریافت کنید و مراقب خود باشید.
- با یک مشاور، دوست، والدین، خطوط بحران یا کسانی که به آن‌ها اعتماد دارید صحبت کنید.

آیا درمان واقعا کمک کننده است؟

بله! درمان می‌تواند:

- از شخص در برابر آسیب در طول مدت بحران محافظت کند.
- برای احساسات شدید حمایت‌های لازم را فراهم آورد.
- راه‌های جدید فکر کردن را بیاموزد تا اتفاقات زندگی آنقدر طاقت‌فرسا به نظر نرسد.
- مهارت‌هایی را برای حل مشکلات، حل تعارض، مقابله با استرس و برقراری ارتباط با دیگران ایجاد کند.
- اعتماد به نفس و عزت نفس را در فرد تقویت کند

«من همیشه بد اخلاق بودم اما وقتی دانشگاه را شروع کردم اوضاع بدتر هم شد. آن موقع بود که کم کم به خودکشی فکر می‌کردم و این قضیه مرا می‌ترساند.

به مرکز مشاوره رفتم و با دکتر صحبت کردم. اکنون نیز به یک درمانگر مراجعه می‌کنم و داروهای ضد افسردگی مصرف می‌کنم. من بسیار آرام‌تر شده‌ام و می‌توانم روی درس و کلاس‌هایم بیشتر تمرکز کنم. الان مسلماً اوضاع خیلی بهتر است.»



در صورت لزوم، داروها نیز می‌توانند برای درمان
اضطراب، افسردگی، حملات پانیک، اختلال دوقطبی یا
سایر بیماری‌های رفتاری کمک‌کننده باشند.



من به خودکشی فکر نمی‌کنم، اما ...

برخی از افراد به آسیب رساندن به خود فکر می‌کنند، اما نه آسیبی که آن‌ها را بکشد. آن‌ها ممکن است مشتاق باشند که بدانند که اگر بمیرند چه اتفاقی می‌افتد. آن‌ها ممکن است گاهی فکر کنند که خودشان را بکشند، حتی اگر واقعاً نخواهند آن کار را انجام دهند.

این افکار می‌توانند مدام برگردند، ناخواسته ظاهر شوند و باعث ناراحتی فرد شوند. این افکار می‌توانند در مدرسه، محل کار و یا در روابط باعث ایجاد اختلال در عملکرد فرد بشوند.

این افکار را نیز می‌توان با موفقیت درمان کرد.

پس در صورت داشتن این افکار به روانشناس مراجعه کنید



امیدوار بودن

افرادی که افکار خودکشی داشته‌اند ولی از این بحران عبور کرده‌اند، دلایل زیر را برای

امیدوار بودن بیان می‌کنند:

- این افکار برای همیشه دوام نمی‌آورند.
- درمان به بهبود این شرایط کمک می‌کند.
- زندگی می‌تواند دوباره بهتر شود.



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، ضلع جنوبی
ساختمان کتابخانه مرکزی، روبه روی زمین چمن، کلینیک
مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران

شماره تلفن پذیرش: ۰۲۱۸۶۷۰۵۵۴۴ - ۰۲۱۸۸۶۲۲۶۵۳

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/>

سایت ایرانحال: <https://haal.ir/pwa/university/iran>