



بیمارستان
روانپزشکی سینا
جونقان

مهارت ارتباط با افراد دارای افکار خودکشی



گردآورندگان:

واحد آموزش به بیمار

تاریخ بازنگری: اردیبهشت ۱۴۰۵

کد پمفلت: 00/sh/ep/16

تعریف خودکشی: خودکشی یک پدیده زیستی روانی اجتماعی است و عوامل تنش آفرین در زندگی مثل مشکلات مالی، مشکلات اجتماعی، ناامیدی اجتماعی، ناپایداری شغلی می توانند با عث ایجاد خلق افسرده و افکار خود کشی شوند. در سبب شناسی خود کشی، اختلالات روانپزشکی مثل افسردگی اساسی در صدر علل قرار دارند و در رده های بعدی اختلالات مرتبط با سوء مصرف مواد، اختلالات شخصیت و یا دوره های افسردگی شدید اختلال دو قطبی قرار دارند..

خودکشی یک رفتار پر خطر و آسیب رسان است

رفتار های خود آسیب رسان به مجموعه اقداماتی اطلاق می شود که در آنها شخص:

- به طور آگاهانه قصد آسیب به خود یا نابود سازی خود را دارد

- در این حالت فرد معمولاً احساسی درماندگی و ناامیدی دارد
- به دنبال راهی برای رهایی از یک مسئله یا بحران است که وی را شدید رنج می دهد

- بسیاری از رفتار های پر خطر یک رفتار حل مسئله است
پس خود کشی یک حل مسئله نا کار آمد است
عوامل خطر خودکشی:

سن - معمولاً فوت ناشی از خود کشی با افزایش سن بالا می رود سه دوره سنی با خطر بالای خودکشی همراه است

1- (اواخر نوجوانی/اوایل جوانی) - 15-24 سالگی-2- میانسالی-3- سالمندی 65 به بالا

جنسیت - میزان فوت ناشی از خودکشی در مردان بیشتر از زنان هست

سابقه اختلالات روان پزشکی :

وجود یا سابقه اختلالات روان پزشکی یک عامل خطر مهم در اقدام به خودکشی است به ویژه افسردگی از جمله قوی ترین عوامل است

سابقه رفتار خود کشی در فرد و خانواده:

سابقه اقدام به خودکشی، خطر خود کشی در آینده را به میزان زیادی افزایش می دهد. افرادی که قبلاً به خودکشی کرده اند 50الی 100 برابر جمعیت عمومی در خطر خودکشی قرار دارند برخی از عوامل میتواند سابقه اقدام به خودکشی قرار دارند برخی از عوامل میتواند سابقه اقدام به خودکشی را خطر زائر نمایند:

1- وجود سابقه بیماری جسمی 2- وجود بیماری روانپزشکی 3- تنهایی و نبود حمایت اجتماعی 3- اقدام های مکرر 4- اقدام های با برنامه 5- اقدام با استفاده از وسایل مرگبار 6- در دسترس بودن وسایل خود کشی

بیماری های جسمی:

بیماری های جسمی (مانند دیابت تشخیص داده نشده، کمبود آهن و مشکلات تیروئید و بیماری های جسمی ناتوان کننده) در یک سوم تا نیمی از خودکشی افراد 60 سال به بالا نقش دارد

تاریخچه خانوادگی:

سابقه اقدام به خودکشی و سابقه های روانپزشکی در بستگان به خصوص بستگان درجه اول با افزایش خطر خود کشی در فرد همراه است. عوامل زنتیک در این زمینه نقش مهمی دارند. مثلاً احتمال خطر خود کشی در دوقلو هتای همسان بسیار بیشتر از دوقلوهای غیر همسان است.

عوامل محافظ کننده در برابر خودکشی:

الف - عوامل محافظت کننده فردی: نبود اختلالات روانپزشکی، حس توانمندی مهارت های بین فردی موثر مهارت های حل مساله منطقی مهارت مقابله سالم و موثر با مشکلات زندگی، خوش بینی و امید به آینده و وجود حس هدفمندی، وجود وابستگی های مذهبی

ب- عوامل محافظت کننده خانوادگی: حس مسئولیت نسبت به خانواده روابط خانوادگی گرم و مثبت برخورداری از حمایت خانوادگی و وجود کودکان در خانواده

علامت هشدار دهنده خود کشی

خود کشی یک سری علائم هشدار دهنده اولیه دارد که اگر به موقع تشخیص داده نشود می توان از اقدام به خودکشی پیشگیری کرد

1- بی توجهی به رفاه شخصی

2- کاهش پیشرفت تحصیلی یا عملکرد شغلی

3- تغییر الگوی خواب و خوراک

4- تغییر الگوی تعاملات اجتماعی مانند انزوا و کناره گیری از خانواده دوستان و اجتماع

5- اشتغال ذهنی با موضوعات مرگ

6- بهبود ناگهانی خلق بعد از یک دوره افسردگی

7- سوء مصرف الکل و مواد یا افزایش آن

8- رفتار های خطرناک یا انجام رفتار های پر خطر

9- اضطراب و بیقراری شدید

10- خشم یا کینه جویی و حس انتقام زیاد و کنترل نشده

با افراد در معرض خطر خودکشی چگونه برخورد کنیم؟

برنامه بتا را اجرا میکنیم ب- بشنویم ب- بپرسیم ت- ترغیب کنیم ا- ارجاع دهیم

نخستین گام در پیشگیری از خود کشی برقراری یک ارتباط توام با اعتماد است.

کار های که برای جلوگیری از خود کشی باید انجام بدهیم:

-خوب گوش دهید

-فرد را باور کنید وادعاهایش را جدی بگیرید -

-ارتباط و اعتماد بر قرار کنید

-به وی اعتماد کنید و احترام بگذارید

-آرام و درک کننده باشید

-از او بخواهید که حرف بزند

-با توجه به فرد گوش دهید و خونسرد باشید

-به احساسات فرد دقت کنید

-احساسات فرد را درک کنید

-به وی بگویید که میدانید که افکار و احساساتش واقعی است.

-به فرد بگویید که به وی توجه دارید و موضوع برایتان مهم است

-به ارزش ها و عقاید بیمار احترام بگذارید

-با بیانی روشن و قابل اعتماد صحبت کنید

-توجه و علاقه و مهربانی خود را به فرد نشان دهید

-امیدوار باشید فیلم های امیدوارانه بدهید

کار هایی که نباید انجام دهید

-مضطرب نشوید

-خود افشایی نکنید

-مسئله را کوچک جلوه ندهید

-راه حل های ساده ندهید

-مصرف مواد و الکل را پیشنهاد ندهید

-نخندید یا فرد را شرمندة نکنید

-از وی عصبانی نشوید

-با خشونت وی را از خودکشی نهی نکنید

-زیاد صحبت نکنید

-درباره ی خودکشی به منزله ی راهی که فرد برگزیده بحث نکنید

-اعتقادات شخصی تان را درباره ی خودکشی بیان نکنید

-فرد را هنگام خطر حاد رها نکنید

-فرد را بدون اینکه در دسترس باشید ترک نکنید

-او را تنها و بدون حامی رها نکنید

-سعی نکنید کاملاً فرد را تحت کنترل خود آورید او را به خود وابسته نکنید مگر اینکه خطر قطعی وی را تهدید کند

بیمارستان روانپزشکی سینا جوفقان

تلفن همراه :

09134814085

تلفن ثابت :

03833263331

تلفن ثابت :

03833261604

تلفن ثابت :

03833261602

اردیبهشت 1405