

**خودکشی**

**تاریخ تدوین :1/7/1402**

**تاریخ بازنگری:1/7/1403**

**واحد اموزش به بیمار**

**BNI9 کد :**



**تعریف خودکشی:**تلاش آگاهانه به منظور خاتمه دادن به زندگی شخص توسط خودش می باشد که ممکن است این تلاش به اقدام تبدیل گردد یا فقط به شکل احساس درفرد بماند .به تعبیر دیگرفردی که از بهداشت روانی محروم است ،احساس می کند که برای رسیدن به سعادت وخوشبختی ضعیف وناتوان است ونیز احساس می کند که نمی تواند برای زیستن خود هدف ومعنایی معقول ومورد قبول بیابد .

**شکل های مختلف خودکشی**

* **افکارخودکشی :**تمایل به خودکشی درذهن فرد وجود دارد ولی به مرحله عمل نرسیده است .
* **اقدام به خودکشی :**به عمل ناقصی گفته می شود که به مرگ منجر نشده است.
* **خودکشی به اتمام رسیده :**اگراقدام به خودکشی منجر به مرگ شود .

**آرزوی مرگ**

هرچند درمحدوده خودکشی آورده نمی شود اما دربرخی از افراد می تواند پیش زمینه ای برای رفتن به سوی افکار خودکشی باشد .به طور مثال زمانی که افراد افسرده ناامید یا شکست خورده آرزوی مرگ می کنند .این امکان وجود دارد که منجر به افکار خودکشی گردد اما دربرخی موارد نشان دهنده این است که به دیگران گفته شود از دست شما خیلی ناراحتم یا شرایط من سخت است .

**آمارسازمان جهانی بهداشت**

سالیانه درحدود 400هزار نفر به دلیل خودکشی موفق جان خود را از دست می دهند . خودکشی همین علت مرگ ومیر برای تمامی سنین دربیشتر کشورهای جهان است .

**جنسیت وخودکشی** :آمارمرگ ومیر خودکشی کرده دربین مردان سه برابر از زنان است اما زنان چهار برابر بیشترازمردان اقدام به خودکشی می نمایند .

**خودکشی پنهان**

به این شکل که فرد از رفتارهای پرخطر که خودکشی تخریبی استفاده می کند که دردراز مدت باعث کاهش عمر می شود .بهترین مثال :کشیدن سیگار یا استفاده ازموادمخدر والکل ،رانندگی با سرعت بسیار بالا واعمال جنسی پرخطر.

**علل خودکشی**

**علل جسمی روانی :**شامل بیماری های جسمی واختلالات روانی میگردد .مثل افسردگی ،ایدز،سرطان

**علل اجتماعی اقتصادی :**مثل فقر،بیکاری ،تبعیض ،اخراج ازکار،ازدست دادن پایگاه اجتماعی فرد .

**علل عاطفی :**شکست درعشق،بروزمرگ یابیماری خطرناک دریکی از نزدیکان ،درگیریهای واختلافات خانوادگی

**عوامل پیش بینی کننده خودکشی**

* سن بالای 45 سال
* جنس مذکر
* ازدست دادن سلامت جسمی (بیماری مزمن )
* بیماری های روانی (افسردگی ،اختلال دو قطبی ،اسکیزوفرن)
* سابقه بستری در بیمارسستان اعصاب وروان
* سابقه خانوادگی دراقدام به خودکشی
* ابراز تمایل مستقیم

**تهدید به خودکشی**

اینکه کسی از خودکشی حرف می زند تهدید به خودکشی گفته می شود بهتراست تهدید به خودکشی جدی گرفته شود .با وجود این که به شوخی بیان شود ،اگرتهدید را جدی نگیریم وفرد اقدام به خودکشی نماید ،از لحاظ اخلاقی و وجدانی دچار مشکل می شویم .

**مهارت حل مساله**

همه انسان ها درزندگی فردی واجتماعی خود با مسایل ومشکلات متعددی مواجه می شوند .بنابراین بجای اینکه منفعلانه عمل کرده وآرزوکنیم ای کاش هیچ مشکلی در زندگی ما پیش نیاید ،بهتر است یاد بگیریم که چطور مشکلات خود را حل کنیم .

توانایی حل مساله وتصمیم گیری ما را قادر می سازد تا بطور موثری مسائل را حل کنیم وتحقیقات نیز نشان می دهد که هر چه فرد توانایی بیشتری درمهارت حل مسئله وتصمیم گیری داشته باشد ، به همان اندازه در زندگی خود موفق تر وسالم تر خواهد بود .

**گام هایی که در حل مساله باید پیمود :**

* ابتدا باید مساله رابا دقت تعریف کرد .
* راه حل های متفاوت را درکنار هم قرار داد.
* راه حل مناسب را ازمیان راه حل های ممکن انتخاب کرد .
* راه حل را مورد بازبینی واجرا گذاشت.
* گروه درمانی
* درمان دارویی
* بستری نمودن دربخش های اعصاب وروان

**شیوه های مقابله با افکار خودکشی**

* ترسها ،ناکامی ونگرانی های خودرا با والدین ،دوست ،همسر،استاد،مشاور ویا یک روحانی درمیان بگذارید .
* آنچه را که موجب ناراحتی شما می شود ،بطور مشخص بنویسید . علاوه براین ،چگونگی رویارویی تان با مشکلات را معین کنید .با مشخص کردن آنچه جهت مقابله با یک موضوع خاص انجام می دهید .دریچه ذهن خودرا برای راه حل های دیگر باز می گذارید .
* افکارمثبت را جایگزین افکارمنفی کنید .اگرشما بطور دائمی درباره نقائص ،تقصیر ها وبدبیاری های زندگی خود تعمق وتفکر نمایید وخود پنداری ونگرشی منفی درمورد آینده را درونی خواهید کرد .
* کسانی راکه درصورت کشتن خودتان ،زندگی آنها را آسیب خواهد دید مشخص کنید .
* مطمئن باشید که مراجعه به متخصص بهداشت روانی برای شما بسیار کمک کننده خواهد بود .

**اهمیت دارو درپیشگیری از خودکشی**

ازآنجایی که 90درصد افرادی که خودکشی می کنند بیماری اعصاب وروان دارند استفاده ازدارو درپیشگیری از خودکشی اهمیت زیادی دارد برخی از داروهای روانپزشکی که در درمان اختلالات خلقی واسکیزوفرنیا بکار می رود درپیشگیری از خودکشی موثر است .

**نشانه های قبل از خودکشی**

* صحبت کردن درباره خودکشی
* صحبت کردن بدون مقدمه ازمرگ وزندگی بعداز مرگ
* اشاراتی مبنی بر نبود فرد در آینده یا بگوید اگرمن نباشم شما چه می کنید .
* تغییر رفتارواضح و روشن در فرد مثل آرامش ناگهانی ،کم حرفی وانزوا طلبی
* بخشیدن چیزهایی که فرد خیلی به آنها علاقه دارد
* بی توجهی به فعالیتهای روزمره(اجتماعی ،تحصیلی،شغلی ،خانوادگی )
* بد خوابی (مخصوصا بیدارشدن درسحرگاه)
* احساس شکست ونارضایتی اززندگی
* احساس پوچی وبی فایده بودن
* ازدست دادن اعتمادبه نفس ،انزوا طلبی ویاس
* بی توجهی به امور شخصی خود (ظاهر فیزیکی وتغذیه )
* خرید وسایل مربوط به انجام خودکشی
* به طور ناگهانی وصیت نامه نشتن یا خود را بیمه عمرنمودن

**عوامل بازدارنده خودکشی**

* ایمان به خدا
* داشتن حمایت اجتماعی مناسب
* تاهل وداشتن فرزندکوچک
* دلبستگی ها
* داشتن شغل

**شیوه های درمانی افراد اقدام کننده به خودکشی**

* مشاوره وراهنمایی ودرمان حمایتی
* اموزش درزمینه مهارت حل مسئله
* روان درمانی فردی
* مداخله خانوادگی