

## خودکشی



### خودکشی چیست؟

واژه خودکشی به معنای قتل نفس است.

برخی از افراد احساس می کنند برای مقابله با مشکلاتشان، توان لازم را ندارند و دست به خودکشی می زنند ولی تمام افرادی که اقدام به خودکشی می نمایند نمی خواهند به زندگی خود پایان دهند، بلکه از این عمل به عنوان راهی برای درخواست کمک استفاده می کنند. خودکشی عمل کشتن عمدی خود می باشد. افراد وقتی که در حالت معمول و همیشگی خود از لحاظ ذهنی نیستند افکار خودکشی را تجربه می کنند.

### چه عواملی خطر خودکشی را افزایش می دهند؟

بیماری هایی مانند افسردگی، اختلال دوقطبی، اسکیزوفرنیا، برخی اختلالات شخصیت، وابستگی به الکل یا مواد مخدر، یا داشتن درد زیاد به خاطر بیماری جسمی مانند سرطان و برخی عوامل دیگر ممکن است خطر خودکشی را افزایش دهند.

### پیشگیری از افکار و تمایلات خودکشی و عود بیماری

- عوامل موقعیت های پرخطر را شناسایی کنید. (عواملی را که احساس نومییدی و افکار خودکشی را افزایش می دهد)
- برای مقابله موقعیت های خطرناک به متخصص مراجعه کنید.
- یک هدف برای زندگیتان طراحی کنید که قبل اجرا باشد.
- به اهداف شخصی خود فکر کنید و آنها را دنبال کنید.
- عوامل خطر و نشانه های هشدار دهنده خودکشی را برای خانواده توضیح دهید تا بتوانند احتمال خطر را به طور مداوم بررسی کنند.
- با افراد قابل اعتماد صحبت کنید. گاهی اوقات گفتن ابراز احساسات و افکار تا ن به شما در حل مشکلاتتان کمک زیادی می کند.
- آرام سازی خود : کارهایی را انجام دهید که تا احساس بهتری پیدا کند.
- (حواس پنج گانه خود برای رسیدن به آرامش استفاده کنید)

بینایی: توجه خود را روی دیدن چیزهای خوشایند متمرکز کنید مانند طبیعت، نقاشی، تماشای فیلم یا برنامه مورد علاقه

شنوایی: به موزیک، صدای طبیعت، آواز پرندگان و ... گوش دهید.

بویایی: به بوهای خوشایند توجه کنید مانند بوی غذای مورد علاقه، بوی خاک نمناک، بوی گل ها

و ...

چشایی: سعی کنید طعم غذا را حس کنید.

لامسه: چیزهای نرم مثل چمن، پر پرندگان ... را لمس کنید.

- وقتی افکار خودکشی دارید کاری متضاد با چیزی می کنید انجام دهید. که بیشتر افکار خودکشی موقتی هستند.
- انتظارات تان را از خود پایین بیاورید. گاهی زندگی مثل تقلا برای بالا رفتن از یک سربالایی طولانی و پرپیچ و خم می شود.
- ارتباطات خود را با دوستان و خانواده حفظ کنید.
- برای خود سرگرمی درست کنید. (ورزش، کارهای خانه یا باغبانی، کارهای خلاقانه، کمک به دیگران، تصویرسازی ذهنی)
- یک فهرست از افکاری را که در زمان افسردگی و ناامیدی می توانید به خود بگویید، تهیه کرده (زمانی که حالتان خوب است) و در چنین مواقعی با خود تکرار کنید.
- سعی کنید خوب بخوابید.
- با بیمار وارد بحث و جدل نشوید و برای همکاری او را در فریند درمان مشارکت دهید.



### فراهم کردن اطلاعات مفید برای جامعه (خانواده)

- آموزش روانی خانواده آموزش های روان شناختی لازم در مورد خودکشی را به خانواده ارائه دهید. این آموزش شامل عوامل: خطر و محافظ خودکشی است. در توضیح این عوامل روی مواردی که مربوط به بیمار است و نقش خانواده به عنوان یک عامل محافظ و نیز عامل خطر تاکید کنید.
- خانواده را تشویق کنید به نیازها و نگرانی های بیمار توجه داشته باشند و در هر حال از آنها حمایت کرده و انزوای عاطفی آنان را کاهش دهند. همچنین، به نگرانی ها و احساسات خانواده مانند ترس یا خشم نیز توجه کنید و اگر نیاز به حمایت و کمک دارند، ارجاع مناسب را انجام دهید.

- مشاوران و متخصصان می توانند به شما کمک کنند تا مهارت های جدیدی را برای مقابله با درد و رنج تان یاد بگیرید. این شامل رشد مهارت های جدید برای مقابله هیجانات شدید و دردناک و مدیریت مشکلاتتان می باشد.
- مشاوران میتوانند با آموزش و اطلاع رسانی به جامعه در کاهش وقوع خودکشی مؤثر به شما کمک کنند.
- افرادی که اقدام به خودکشی می کنند به دلیل احساس شدید ناتوانی در ادامه زندگی به دلیل مشکلات ، تنهایی ، احساسات بسیار منفی را تجربه می کنند و همیشه نیازمند همدلی مناسب هستند.
- مشاوران میتوانند به خانواده ها در درک رابطه بین خودکشی و اختلالات روانی در رفتار خودکشی به منظور کاهش خطر خودکشی نمایشی کمک کنند.
- خانواده باید در فرایند مدیریت خطر خودکشی ، بویژه در مواقعی که خطر خودکشی بالا می رود، درگیر شوند.

#### تغذیه



- غذاهایی مانند گلوتن، لبنیات، کافئین و شکر را باید از رژیم خود حذف کنید. باید غذاهای تازه بخورید.
- سبزی ها سرشار از ویتامین A ، ویتامین C ، ویتامین E و ویتامین K و همچنین مواد معدنی و مواد شیمیایی گیاهی هستند. به همین دلیل هم برای مبارزه با التهاب خیلی اهمیت دارند.
- گردو و تخم کتان سرشار از امگا این اسیدهای چرب در بهبود عملکرد مغز مؤثرند و علائم افسردگی را کاهش می دهند.
- میوه هایی سرشار از ویتامین C و ویتامین B12 است.
- تمشک آبی، تمشک قرمز، توت فرنگی و تمشک سیاه بالاترین میزان آنتی اکسیدان را در میان غذاها دارند.
- قارچ سرشار از انواع هورمون های شادی مانند سروتونین دارد و همچنین از باکتری های مفید روده مراقبت می کند.
- سیر، پیازچه، پیاز کوهی، موسیر، گوجه فرنگی
- انواع لوبیا: سرشار از فیبر هستند که حال روحی شما را بهبود می بخشد.

- **سیب :** پر از فیبر و آنتی اکسیدان‌ها
- **کمبود ویتامین دی :** منجر به افسردگی، زوال عقل، و اوتیسم می شود. نور خورشید و قرص ویتامین دی طبق دستور پزشک استفاده شود.
- **منیزیم :** سبزی جات سبز و لوبیاها و جلبک ها
- **ویتامین ب:** غذاهای دریایی، سبزیجات برگ سبز و موز
- **فولات :** سبزیجات برگ دار، لوبیا، حبوبات، میوه ها، مرکبات و آب میوه.
- **اسیدهای آمینه :** گوشت گاو، تخم مرغ، ماهی، حبوبات، دانه ها و آجیل
- **آهن :** گوشت قرمز، ماهی، مرغ و بوقلمون
- **زینک :** زنان و مردان به ترتیب به روزانه ۱۱ و ۸ میلی گرم زینک نیاز دارند.
- **ید :** کمبود این ماده مشکلات زیادی از جمله خستگی، افسردگی، انواع بیماری ها و حتی آشفته گی ذهنی به بار می آورد. (روزانه ۱۵۰ میکروگرم)
- **سلنیوم :** کمبود این ماده باعث بروز احساس خستگی، منگی و سرگیجه می شود. ( 55 میکروگرمی) گردوی برزیلی
- به میزان کافی غذا بخورید، ورزش کنید. یک برنامه روزانه برای خود درست کنید و تلاش کنید به آن وفادار باشید.

## **دارو**

- داروهایتان را طبق دستور پزشک مصرف کنید. اگر داروها اثر ندارد یا اثرات جانبی آن موجب مشکلاتی شده است با دکترتان صحبت کنید.

## **مراجعه به پزشک**

- اگر تحت درمان هستید ولی احساس بهبودی نمی کنید حتما به پزشک تان بگویید .
- قبل از تمام شدن داروها به پزشک خود مراجعه کنید.
- در صورت عوارض دارویی پزشک خود را در جریان آن بگذارید.
- برای اینکه از عهده احساسات خودکشی خود برآیید، مراجعه به پزشک می تواند شروع خوبی باشد.



**علائم و نشانه های هشداردهنده برای خانواده ها :** بهبود ناگهانی خلق بعد از یک دوره افسردگی -  
نومیدی - خشم - اضطراب - کینه - انتقام - مصرف مواد مخدر و الکل - کاهش پیشرفت تحصیلی یا

شغلی - تغییرالگوی خواب و خوراک - کاهش انزوا و کناره گیری از خانواده و دوستان - اشتغال ذهنی در رابطه با مرگ با این موارد هر چه سریع تر به پزشک معالج مراجعه کنید.

۹۵ آموزش درمانی هاندرماتان