



آموزش به بیمار خودکشی



واحد آموزش سلامت
بیمارستان
خاتم الانبیاء شیروان
زمستان ۱۴۰۳

مهارت حل مسائل:

همه انسانها در زندگی فردی و اجتماعی خود با مسائل و مشکلات گوناگونی مواجه هستند .
بنابراین به جای اینکه عجولانه تصمیم بگیریم و آرزو این را داشته باشیم که ای کاش هیچ مشکلی نداشتم، در زندگی بهتر است یاد بگیریم که چطور مشکلات به وجود آمده را حل نماییم، چون توانایی حل مسئله و تصمیم گیری ما را قادر می سازد تا به طور موثرتری مسائل زندگی خود را حل کنیم. تحقیقات نشان داده که هر چه فرد توانایی بیشتری در مهارت حل مسئله و تصمیم گیری داشته باشد ، به همان اندازه در زندگی خود موفق و سالم تر خواهد بود.

گام هایی که در حل مسائل باید پیمود :

- ابتدا باید مسئله را با دقت تعریف و شناسایی کرد.
- راه حل های بدست آمده ی متفاوت را در کنار هم قرار دهیم .
- راه حل مناسب را از بین راههای متفاوت انتخاب کنید.
- راه حل را مورد بازبینی و اجرا بگذارد .

یادمان باشد که؛ کوچکترین امید دادن
به کسی، شاید بزرگترین معجزه ها را
ایجاد کند ،پس مهربانی رادریغ نکنیم.

منابع:

روانپرستاری دکتر محسن کوشان

شیوه های درمانی افراد اقدام کننده به خودکشی :

- مشاوره و راهنمایی و درمان حمایتی .
- آموزش در زمینه مهارت حل مسئله .
- روان درمانی .
- مداخله خانوادگی .
- گروه درمانی .
- درمان دارویی .
- بستری نمودن در بخش اعصاب و روان .

اهمیت دارو در پیشگیری از خودکشی :

۹۰٪ افرادی که خودکشی می کنند دچار بیماری اعصاب و روان هستند و استفاده از دارو در پیشگیری از خودکشی اهمیت زیادی برای این افراد دارد .
برخی از داروهای روانپزشکی که در درمان اختلالات خلقی و اسکیزوفرنی بکار میرود در پیشگیری از خودکشی موثر می باشد.
یادتان باشد اگر فردی را می شناسید که افکار خودکشی دارد، با او صحبت کنید.
حرفش را بدون قضاوت بشنوید، از او حمایت کنید و سعی کنید او را قانع کنید که به پزشک مراجعه کند.

تعریف خودکشی :

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 در فرد بماند. به تعبیر دیگر فردی که از بهداشت روانی محروم است ، احساس می کند که برای رسیدن به سعادت و خوشبختی ضعیف و ناتوان است و نیز احساس می کند که نمی تواند برای زیستن خود هدف و معنایی معقول و موردقبول بیابد.

چ کسانی در معرض خطر اقدام خودکشی هستند؟

افرادی که سابقه اقدام به خودکشی داشته اند مبتلایان به افسردگی و مبتلایان به سوء مصرف مواد مخدر و الکل ، افرادی که دچار بحران عاطفی شده اند، مثلا متعاقب شکست عاطفی، مرگ همسر، طلاق یا ورشکستگی افرادی که از درد یا بیماری مزمن رنج می برند. افرادی که در معرض جنگ، خشونت ، تصادفات رانندگی، سوء استفاده جنسی و تبعیض اجتماعی قرار داشته اند. افراد منزوی که معمولا “از حضور در اجتماع پرهیز می کنند.

آنچه که باید درباره فردی که نگرانش هستید بدانید:

خودکشی قابل پیشگیری است :

حرف زدن درباره خودکشی باعث افزایش احتمال وقوع آن نمیشود. پرسیدن از افکار خودکشی در بیمار افسرده معمولا نگرانی و اضطراب فرد را کم می کند و همدلی و تلاش برای درک احساساتی که فرد دارد نیز می تواند تا حدی به او احساس آرامش دهد. زمان و مکان مناسبی برای گفت و گو با فردی که نگرانش هستید در نظر بگیرید.

به او بگویید در این زمان و مکان قصدتان فقط شنیدن حرف ها و احساسات اوست او را تشویق کنید به پز شک مراجعه کند. به او پیشنهاد بدهید که در صورتی که او بخواهد ، شما نیز در مراجعه به پز شک او را همراهی خواهید کرد.

اگر فکر می کنید که او در معرض خطر فوری یا شدید اقدام به خودکشی است ، به هیچ وجه تنهانش نگذارید. با اورژانس تماس بگیرید و یا خودتان او را نزد پز شک ببرید و به اعضای خانواده اش حتما اطلاع دهید.

علائم هشدار در خصوص افکار خودکشی در بیمار :

- صحبت کردن بدون مقدمه از مرگ و زندگی بعد از مرگ و اشاراتی مبنی بر نبودن فرد در آینده یا بگوید: که اگر من نباشم شما چه می کنید؟

- تغییر رفتار دادن به صورت واضح و روشن (آرامش ناگهانی ، انز و اطلبی و کم حرفی) ، صحبت کردن در باره خودکشی. بخشیدن چیز هایی که فرد خیلی به آنها علاقه دارد و بطور ناگهانی وصیت نوشتن .

بدخوابی- احساس پوچی و بی فایده بودن .

بی توجهی به امور شخصی خود (ظاهر فیز یکی و تغذیه)

- خرید وسایل مربوط به خودکشی و جستجو درباره انواع

روش های خودکشی (جستجو در اینترنت)

- از دست دادن اعتماد به نفس خود و ناامیدی ، یاس و

انز و اطلبی و احساس شکست در زندگی خود

عوامل بازدارنده خودکشی :

-ایمان به خدا.

-تاهل و داشتن فرزند کوچک.

-داشتن شغل مناسب

-دلبستگی ها.

-داشتن حمایت اجتماعی مناسب