



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آستان قدس رضوی
مرکز آموزشی و درمانی رازی ارومیه



علایم هشدار دهنده ، خودکشی و راهکارهای مقابله با آن

تهیه و تنظیم : سوپروایزر آموزش به بیمار

با نظارت معاون آموزشی مرکز

آبان ماه ۱۳۹۶

مقدمه

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 بعنوان راهی برای درخواست کمک استفاده می کنند.

اقدام به خودکشی به ترتیب اولویت ، بیشتر در بیماران مبتلا به افسردگی شدید ، سوء مصرف مواد ، وابستگی به الکل و اسکیزوفرن روی می دهد. همچنین مبتلایان به اختلال شخصیت مرزی نیز معمولاً ژست خودکشی می گیرند و به آن اقدام می کنند.

ادوین اشتیدمن اقدام خاتمه دادن به زندگی را، تلاش برای ارتباط میان فردی می داند.

دکتر آرون بک علت خودکشی را ابزار احساس نا امیددی می داند که حاصل برداشت فرد بیمار از حل نشدنی بودن استرس است. به اعتقاد دورکیم: علت اصلی خودکشی احساس بیگانگی با جامعه است. زنان ۴ برابر بیشتر از مردان اقدام به خودکشی می کنند ولی مردان ۴ بار بیشتر از زنان خودکشی موفق و کامل دارند. تمایل به خودکشی ممکن است به اشکال زیر در بیماران دیده شود:

- ۱- گروهی از آنها ممکن است فقط فکر مردن و خودکشی را داشته باشند و در مورد چنین افکاری بانزدیکان خود صحبت کنند.
- ۲- گروهی دیگر دارای افکار شدیدتر خودکشی بوده و ممکن است فکر آنها به اقدام منتهی گردد.
- ۳- گروه دیگر ممکن است اقدام به خودکشی شدید نموده و از روشهای خشن استفاده نمایند که به فوت منجر شود. پس توصیه می شود در هر یک از حالات فوق، چنین افکار و اقدامی جدی تلقی کرده و آن را با پزشک معالج در میان گذارید.

توجه به علایم هشدار دهنده در خودکشی به شرح ذیل از

ضروریات است:

- ۱- نوسان خلق بیمار از حالت افسردگی به وضعیت طبیعی یا بالعکس (در این صورت، فرد بیمار علایم حاکی از احساس بی ارزشی شدید نشان می دهد و یا در مورد ارتکاب به گناهی نابخشودنی صحبت می کند).
- ۲- صحبت از آینده یاس آلوده و همراه با ناامیدی.
- ۳- خلق بیمار ناگهان از افسردگی شدید به سرخوشی یا بالعکس تغییر کند.

- ۴- بیمار مقدمات مربوط به خودکشی را فراهم کند (بعنوان مثال :
وصیت نامه بنویسد و یا با دوستان قدیمی واقوام ، تماس برقرار
کرده و خداحافظی کند).
- ۵- در مورد خودکشی صحبت کند.
- ۶- بیمار صداهایی بشنود که به او دستور می دهند به خود صدمه
بزند یا خود را بکشد.
- ۷- کاهش شدید میزان ارتباط بیمار با محیط اطرافیان.
- ۸- قطع ناگهانی داروهای ضد افسردگی.
- ۹- شکست های مالی و تجاری و استرس های پیاپی ، گاه فرد را به
این فکر وامی دارد که در تمام زندگی این وضعیت را خواهد
داشت ولذا به فکر خودکشی می افتد.
- ۱۰- بیماریهای بد خیم (مانند سرطان ، لنفوم و...) که می توانند باعث
افسردگی ثانویه شوند.
- ۱۱- سالمندانی که بر اثر بیماریهای مزمن و صعب العلاج ، قدرت
دفاعی و توانایی های خود را از دست داده اند.
- ۱۲- افرادی که دچار فقر عاطفی هستند مانند فقدان یکی از عزیزان
خانواده
- ۱۳- مصرف طولانی مدت الکل و وابستگی دارویی

۱۴- مواردی که بیمار در حملات روانپزشکی خود قبلا خودکشی

کرده یا سابقه خودکشی در خانواده وجود داشته باشد.

۱۵- بیماریهای طبی بخصوص در لوب فرونتال و مصرف فنوباریتال

در زمره عوامل خطر ساز خودکشی هستند.

۱۶- سرنخ های کلامی یعنی اظهاراتی که در واقع نوعی خداحافظی

غیر مستقیم و گاه مستقیم به شمار می آیند. به عنوان مثال

جملاتی نظیر (امسال دیگر اینجا نخواهیم بود) این آخرین باری

است که به دفتر تو می آیم. دیگر طاقت ندارم.

۱۷- سرنخ های رفتاری یعنی رفتارهایی که در فرد خودکشی کننده،

مدتی قبل از اقدام به خودکشی بروز می دهد.

شامل بخشیدن وسایل شخصی به دیگران یا پس دادن هدایایی که

دریافت کرده است.

راهکارهای مقابله با خودکشی

۱- در صورتی که بیمار در مورد خودکشی صحبت می کند سعی کنید

بفهمید آیا طرح خاصی برای اجرا دارد یا خیر؟

۲- با روانپزشک بیمار در مورد افکار خودکشی و امکان اقدام بیمار به

خودکشی صحبت کنید.

۳- با بیمار قراربگذارید که بدون مشورت با شما یا درمانگرش ، از روی احساس رفتار نکند.

۴- هر گونه سلاح وسایل برنده (تیغ - چاقو - قیچی و...) و داروها را از دسترس بیمار دور نگه دارید.

۵- بعضی از خودکشی ها بدون علائم هشدار اتفاق می افتند لذا در مواقع بحرانی سعی کنید بیمار را تنها نگذارید.

۶- با علاقه وامیدواری با بیمار بر خورد کنید تا بیمار نظر مثبتی به آینده اش پیدا کند. چرا که بیمار هر قدر هم طالب مرگ باشد ، باز انداک تمایلی برای زنده ماندن دارد.

۷- گفتگو در مورد احساسات منفی نسبت به خودکشی ، بیمار را در افزایش امید به زندگی یاری می دهد.

۸- نقاط مثبت را در بیمار شناسایی وبر آنها تاکید کنید(مانند علایق مثبت بیمار ، نگرش مثبت بیمار به زندگی وخانواده وسهیم شدن بیمار در مسائل خانواده

۹- از حمایت های اجتماعی برای کمک به بیماری که می خواهد خودکشی نماید، استفاده کنید.(بعنوان مثال حمایت های خانواده - بهزیستی - مراکز مداخله در بحران و ...)