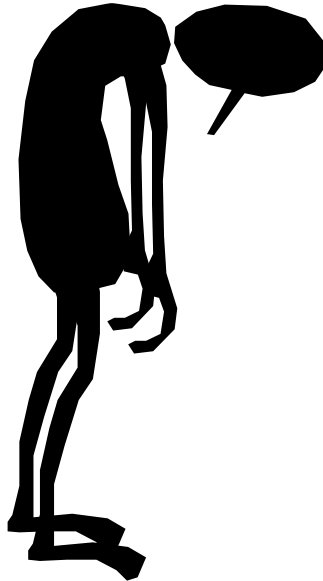


افردای که اخیراً "اقدام به خودکشی کرده اند.



اقدام به خودکشی لزوماً به معنای این نیست که فرد میخواهد بمیرد؛ بلکه در بسیاری از موارد نشانه این است که فرد نمیداند برای حل مشکلاتش چه کاری انجام دهد.

پس میتوان با کمک به پیدا کردن راه حلهای مناسب فرد را در زنده ماندن و لذت بردن از یک زندگی دلخواه یاری رساند.

اگر چه اقدام به خودکشی هم برای خانواده و هم برای خود فرد اقدام کننده ترسناک و پریشان کننده است، بدون چاره نیست. پزشکان و کارشناسان میتوانند به شما کمک کنند برای اقدام کننده کارهای لازم را انجام دهید. با بردن اقدام کننده به خودکشی نزد پزشک یا کارشناس بهداشت روان به او کمک کنید تا بتواند تصمیم درستی بگیرد و زنده بماند، آنطور که زندگیش را بهتر از قبل بسازد.

در این خدمت هدف پیشگیری از خودکشی مجدد است و گروه هدف افرادی هستند که اقدام به خودکشی کرده اند ولی منجر به فوت نشده است .

روش دسترسی به مخاطبین از طریق مراکز بهداشتی و درمانی و درمانگران می باشد که فرد اقدام کننده به خودکشی را برای دریافت خدمات درمانی به آنجا مراجعه می کنند و یا درپاره ای از مواقع درفرآیندهای ارائه خدمت به صورت فرصت طلبانه توسط کارشناس سلامت روان شناسایی میگردد. این افراد برحسب نیازو بر اساس صلاحدید تیم درمانگر درجلسات مشاوره شرکت خواهندکرد کارشناس ارائه دهنده خدمت فردی است که معیارهای تعیین شده برای فعالیت در جایگاه کارشناس سلامت روان را دارا می باشد (دارای حداقل مدرک کارشناسی ارشد در یکی از گرایش های روانشناسی بالینی و یا عمومی است) این کارشناس آموزش های بدو شروع خدمت را مبتنی برکاریکولوم آموزشی تدوین شده توسط وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی ، طی نموده و موفق به کسب مدرک پایان دوره شده است

اقدام به خودکشی یکی از مشکلات نسبتاً شایع در افرادی است که احساس می کنند نمی توانند برای مشکلات خود راه حل مناسبی پیدا کنند. این افراد بدلیل نا امید ی تصمیم می گیرند به زندگی خود خاتمه دهند. وقتی فردی اقدام به خودکشی می کند و زنده می ماند، پس از انجام کارهای اولیه پزشکی نیاز به زمان دارد تا بتواند با احساسات خود در مورد کاری که کرده کنار بیاید. این افراد بعد از اقدام به خودکشی احساس سردر گمی، تنهایی، شرم ، عصبانیت ، گیجی، نا امیدی و ناتوانی می کنند. ممکن است هنوز افکار خودکشی داشته باشند، بخصوص به خاطر اینکه دیگران این عمل آنها را محکوم می کنند. به یاد داشته باشید که **سرزنش و جر و بحث با این افراد فقط مشکل آنان را بدتر می کند** . فرد اقدام کننده نیاز به حمایت دارد تا بتواند راه های مناسبی برای حل مشکلاتی که منجر به اقدام به خودکشی شده اند ، پیدا کند. خانواد ه در این میان می تواند کمک موثری باشد. اگرچه در بعضی موارد فرد اقدام کننده به خودکشی از خانواده عصبانی است ، با اینحال بیش از هر زمان دیگری به آنها نیاز دارد. کارهایی که شما به عنوان یکی از اعضای خانواده می توانید برای او انجام دهید از این قرار است :

۱- فرد اقدام کننده را تشویق کنید مراجعات منظم به پزشک و کارشناس بهداشت روان داشته باشد.

۲- یکی از اعضای خانواده حتماً در ویزیت های پزشک یا کارشناس همراه او برود.

۳- اگر بیمار عصبانی است اجازه دهید صحبت کند و حرفهای او را به دل نگیرید.

- ۴- با بیمار جر و بحث نکنید. حل مشکلات احتیاج به زمان دارد.
- ۵- با پزشک و کارشناس همکاری کنید و کارهایی را که آنها می گویند انجام دهید.
- ۶- به خاطر اقدام به خودکشی او را سرزنش نکنید.
- ۷- در صورتی که بیمار با اعضای خانواده مشکلاتی دارد به او اجازه دهید مدت کوتاهی در منزل یکی از بستگان یا دوستانی که خودش می خواهد زندگی کند تا پزشک و کارشناس فرصت داشته باشند روی مشکلات بیمار و خانواده شما کار کنند و بیمار آماده شود دوباره با شما زندگی کند. توجه داشته باشید که این کار یک راه حل موقتی است و فقط برای کمک به بیمار در شرایط بحرانی انجام میشود و همکاری شما در این زمینه تا حد زیادی به بیمارتان کمک خواهد کرد. پس از رفع بحران او متوجه خواهد شد که شما چه کمک بزرگی به او کرده اید.
- ۸- مسوولیت دادن داروی بیمار را - اگر با شما زندگی می کند- خودتان بعهده بگیرید نه بیمار. لازم است هر بار فقط مقداری از دارو را که باید بخورد به او بدهید، مثلاً دو قرص هر روز صبح.
- ۹- هر گونه وسایلی که می تواند برای اقدام به خودکشی به کار رود مثل چاقو، یا مواد سمی مثل حشره کش یا آفت کش، انواع داروها، مواد سوختنی مثل بنزین یا نفت، و یا هر چیزی که ممکن است بیمار از آن برای اقدام به خودکشی استفاده کند از دسترس بیمار دور کنید. لازم این وسایل در جایی باشد که بتوان در آن را قفل کرد.
- ۱۰- آرامش خود را حفظ کنید. تمام آنچه در اینجا به شما گفته میشود برای حمایت و مراقبت از فرد اقدام کننده است و به این معنی نیست که بیمار شما حتماً دوباره اقدام به خودکشی می کند. ولی لازم است تمام نکات ایمنی را به دقت رعایت کنید تا آرامش بیشتری داشته باشید.
- ۱۰- اگر اقدام کننده نمی خواهد در مورد اقدام به خودکشی حرف بزند او را سوال پیچ نکنید.
- ۱۱- اگر اقدام کننده میخواهد، اجازه دهید در اتفاقی تنها باشد اما در اتاق را قفل نکند.
- ۱۲- از جر و بحث در حضور اقدام کننده خودداری کنید.
- ۱۳- در جلسات پزشک و کارشناس شرکت کنید و سعی کنید راه حل مناسبی برای مشکلات پیدا کنید.
- ۱۴- از انداختن تقصیر به گردن همدیگر خودداری کنید. این کار هیچ کمکی به شما یا اقدام کننده نمی کند. هر کسی ممکن است اشتباه کند اما نکته مهم این است که بخواهید واقعاً برای رفع مشکلات خانواده کاری انجام دهید.

- ۱۵- اگر فرد اقدام کننده شما را به خاطر اقدامش به خودکشی سرزنش می کند، با او جر و بحث نکنید. او در وضعیتی نیست که بتواند کاملاً منطقی فکر کند. می توانید نظرات و احساسات خود را در جلسه با پزشک یا کارشناس در میان بگذارید.
- ۱۶- هر سوالی در مورد مشکلات ایجاد شده داشتید از پزشک و کارشناس بپرسید.
- ۱۷- پزشک در صورت لزوم فرد اقدام کننده را بستری می کند. بستری برای کمک به بیمار و اجرای درمان موثر است. بنابراین با موافقت کردن با بستری، از بیمارتان حمایت کنید.
- ۱۸- اقدام کننده را تشویق کنید تا درمان را تا آخر ادامه دهد، حتی اگر بعد از مدتی افسردگیش خوب شده باشد. ادامه درمان تا رفع کامل مشکل امری مهم و ضروری است.

