تعاریف

خودکشی مرگ ناشی از آسیب رساندن، مسموم کردن و یا خفه کردن وقتی که شواهد موجود نشان می‌دهد این کار توسط خود فرد انجام شده و قصد کشتن خود را داشته است.

اقدام به خودکشی عملی که توسط فرد به قصد کشتن خود انجام می‌شود. این عمل می‌تواند منجر به آسیب غیرکشنده شود یا آسیبی در پی نداشته باشد.

تهدید به خودکشی هر رفتار کلامی یا غیرکلامی که نشان از قصد فرد برای صدمه زدن به خود داشته و معمولاً حاکی از آن است که یک اقدام به خودکشی یا سایر رفتارهای مربوط به آن، ممکن است در آینده نزدیک اتفاق افتد.

افکار خودکشی اشتغال ذهنی که فرد در مورد مرگ و از بین بردن خود دارد.

خود زنی شامل همه رفتارهای صدمه زدن عمدی به خود بدون قصد خودکشی، مانند زدن رگ دست می‌باشد.

علت خودکشی

خودکشی را می‌توان نوعی رفتار مقابله‌ای دانست که تحت شرایط زیر اتفاق می‌افتد:

۱. درد جسمی یا روانی که غیرقابل تحمل و تنش‌آور است.

۲. موقعیت دردناکی که موجب این درد و رنج شده، از نظر فرد تمام‌نشدنی، غیرقابل تغییر و همیشگی است.

برخی باورهای غلط و واقعیت‌ها

باور غلط اگر کسی در مورد خودکشی حرف می‌زند بعید است که واقعا به خودش صدمه بزند.

واقعیت بسیاری از افرادی که از خودکشی فوت می‌کنند، قبلاً در مورد خودکشی حرف زده بودند.

باورغلط کسانی که اقدام به خودکشی می‌کنند فقط به دنبال جلب‌توجه هستند.

واقعیت خودکشی، فریاد زدن ناامیدی و درخواست کمک است و این معادل با جلب توجه نیست.

باور غلط خودکشی همیشه یک عمل ناگهانی است و بدون هشدار قبلی اتفاق می‌افتد.

واقعیت بسیاری از افراد به صورت ناگهانی اقدام به خودکشی نمی‌کنند. آن‌ها از مدت‌ها قبل افکارخودکشی داشته‌اند و به صورت کلامی یا رفتاری، افکار یا قصد خودکشی را بیان کرده‌اند.

باور غلط افرادی که واقعاً در خطر خودکشی قرار دارند، تصمیم قطعی خود را گرفته‌اند و هیچ تردیدی برای انجام آن ندارند.

واقعیت معمولاً شدت افکار و قصد خودکشی در طی زمان نوسان دارد. بسیاری از افرادی که اقدام به خودکشی می‌کنند ممکن است مدت‌ها با این موضوع کلنجار رفته باشند و برخی نیز ممکن است در مورد افکارخودکشی حداقل با یک نفر حرف زده باشند یا حتی به پزشک یا روانشناس مراجعه کرده باشند. این امر، حاکی از احساس شک و تردید در مورد خودکشی است.

علایم هشداردهنده اولیه خطر خودکشی

خودکشی یک سری عوامل هشدار دهنده اولیه دارد که اگر به موقع توسط نزدیکان و اطرافیان تشخیص داده شوند می‌توان از اقدام به خودکشی پیشگیری کرد. این عوامل عبارتند از:

- بی‌توجهی به ظاهر، سلامت و امور شخصی
- افت عملکرد تحصیلی یا شغلی
- تغییر الگوی خواب و خوراک
- تغییر الگوی تعاملات اجتماعی مانند انزوا و کناره‌گیری از خانواده، دوستان و اجتماع
- بی‌علاقگی و بی‌توجهی به احساس دیگران
- اشتغال ذهنی با موضوعات مربوط به مرگ
- بهبود ناگهانی خلق بعد از یک دوره افسردگی
- تلاش برای رتق و فتق امور شخصی
- نا امیدی، خشم، اضطراب یا احساس به بن‌بست رسیدن
- سوء مصرف الکل و مواد مخدر

علائم هشداردهنده خطر حاد خودکشی

- تهدید به صدمه زدن یا کشتن خود یا صحبت در مورد آن
- احساس اضطراب و بی قراری شدید
- تلاش و تهیه وسایل لازم برای اقدام به خودکشی مانند اسلحه، قرص و نوشتن‌یادداشت خودکشی و یا وصیت‌نامه

لازم به توضیح است در صورت وجود علایم حاد خودکشی در نزدیکان، تا حد امکان دسترسی فرد را به وسایل مرگبار مانند اسلحه، مواد مسموم‌کننده یا مقادیر زیاد دارو کاهش دهید. هم‌چنین از متخصصین حوزه سلامت روان/ روان‌پزشکان کمک بگیرید و با خطوط اورژانس ۱۱۵ و ۱۲۳ تماس بگیرید.

منابع

۱- کتاب مداخله مختصر روانشناختی برای فرد دارای افکار خودکشی، دکتر فهیمه فتحعلی لواسانی، ۱۴۰۰

۲- مداخله کوتاه مدت پس از ترخیص به دنبال اقدام به خودکشی، دکتر سید کاظم ملکوتی، بهمن ۹۸

تدوین: گروه سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد

دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی – درمانی استان قزوین
معاونت بهداشتی دانشگاه

در مورد خودکشی

بیشتر بدانیم



انتشارات کمیته ساماندهی نشریات سلامت

(۸۳۸)