

## علائم هشدار رفتاری و گفتاری خودکشی در نوجوانان



شناسنامه پمفلت آموزشی کد IN-05-98	
علائم هشدار رفتاری و گفتاری خودکشی در نوجوانان	عنوان
فاطمه باقوتی (کارشناس روانشناس بالینی بیمارستان)	تهیه کنند:
آموزش	کمیته
خرداد 1403	سال تهیه
متخصص اعصاب و روان	ناظر کیفی
سوپروایزر آموزشی ایرما ریحانی	دکتر ملیحه جامه دار

**منابع:** اشناپدین، ادوین اس (1378) ذهن خودکشی گرا - روانشناسی خودکشی، ترجمه مهرداد فیروز بخت. تهران: نشر شناخت  
خدیبی زنده، محمد مهدی (1374) پر خاشگری و ناکامی، تهران: انتشارات تربیت  
فوننتل، دان (1378) کلید های رفتاری با نوجوانان، ترجمه مسعود حاجی زاده، تهران: نشر صابری  
روزنهان، دیوید و سلیگمن، مارتین (1379) روانشناسی نا بهنجاری و آسیب شناسی روانی، ترجمه یحیی سید محمدی، نشر آرسباران  
فرقانی رئیس، شهلا (1374) شناخت مشکلات رفتاری در کودکان و نوجوانان - انتشارات معاونت پرورشی وزارت آموزش و پرورش

### تعریف خودکشی:

خودکشی به معنای خاتمه زندگی به دست خود فرد است. اگر کسی دست به خودکشی بزند ولی زنده بماند به این رفتار اقدام به خودکشی میگوییم.

خودکشی سرنخ هایی دارد و در نتیجه برای پیشگیری از آن میتوان از یک رشته راهبردها و مداخلات استفاده کرد.

افکار خودکشی در اقشار مختلف از جمله ، مردان، زنان ، جوانان و افراد مسن ممکن است دیده شوند.

### علائم و نشانه های خطر:

• نشانه های لفظی

• نشانه های رفتاری - روانی

• نشانه های موقعیتی

### نشانه های لفظی:

تمامی سخنانی که نشان دهنده تمایل به خودکشی اند، باید جدی انگاشته شوند .

اظهارات مستقیم :میخواهم خودم را بکشم .کاشکی بمیرم ...

اظهارات غیر مستقیم :به زودی از شر من خلاص خواهید شد.همه از نبودن من خوشحال خواهند شد.

من باعث همه مشکلات خانوادگی هستم.دیگر بیش از این نمیتوانم سختی ها را تحمل کنم.احساس میکنم سر بار والدین یا دیگران هستم .هیچ کاری را نمیتوانم درست انجام دهم.دوستانم نیازی به من ندارند

### نشانه های رفتاری - روانی :

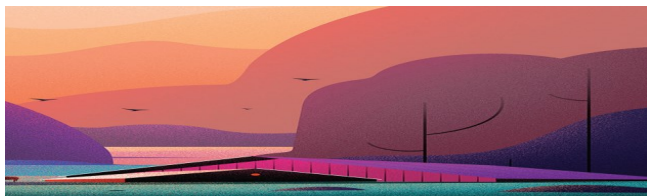


مشاهده تغییرات ناگهانی در رفتار یا روحیه یک نوجوان میتواند نشانه تمایل به خودکشی باشد از جمله :

- 1.گوشه گیری ،ارتباط با والدین ، دوستان و آشنایان کاهش می یابد و نوجوان تمایلی به فعالیت های روزانه و صحبت کردن نشان نمیدهد.
- 2.افسردگی ،گریه کردن و ناراحتی -ناامیدی و احساس بی لیاقتی .
- 3.اضطراب ،سردرگمی ، بی حوصلگی و سایر اختلالات روحی -رفتاری .
- 4.افت تحصیلی .
- 5.پرخوابی یا کم خوابی .
- 6.کاهش یا افزایش اشتها.
- 7.خاتمه دادن به فعالیت ها و انجام کارهایی از قبیل فروش یا بخشیدن لوازم شخصی .
8. بی توجهی به ظاهر ،سلامت و لباس خود.

### نشانه های موقعیتی :

- 1.تهدید یا اقدام قبلی به خودکشی .(مهمترین عامل اقدام به خودکشی مجدد)
- 2.آشفته گی در خانواده
- 3.تحت فشار قرار گرفتن از سمت خانواده یا دوستان برای کسب موفقیت.
- 4.ناراضی بودن از وضعیت خانوادگی ،قوانین یا محدودیت ها .
- 5.دعوا و مشاجره با دیگران یا اعضای خانواده
- 6.دست نیافتن به موفقیت تحصیلی یا شغلی .
- 7.خودکشی یکی از دوستان ،بستگان یا خانواده.



## توصیه هایی به والدین:

اگر فرزندان یک یا چند مورد از علائم خطرناک که در بالا به آن اشاره شد را دارا بود یا ارزیابی مرگ کرد سخن او را جدی بگیرید. اولین چیزی که باید به آن توجه کنید، شرایط و موقعیت هایی است که چنین اظهاراتی را موجب میگردد.

1. آیا این تهدید زمانی انجام میگیرد که فرزندان به خواسته خود نمیرسد؟ (مثلاً وقتی شما تقاضای او را برای خریدن چیزی رد میکنید یا به او اجازه نمیدهید با دوستانش به تفریح برود).

2. آیا این تهدید بعد از تنبیه کردن او روی میدهد؟

3. آیا به دنبال عصبانی کردن شما و اینکه به نشان

دادن یک عکس العمل وادار شوید، روی میدهد؟

4. آیا میتوانید پیش بینی کنید که چه زمانی از چنین تهدیدی استفاده خواهد کرد؟ یا اینکه قابل پیش بینی نیست.

5. میزان این تهدیدها چقدر است و تحت چه شرایطی روی میدهد؟

به بیمار بگویند اگر افکار خودکشی دارد، احساس تنهایی می کند و یا حس می کند که هیچ کس نمیتواند به شما کمک کند و یا این که کسی به شما اهمیت نمیدهد، باید بدانید که بیشتر افکار خودکشی موقتی هستند، بهتر میشود و یا درمان میشود. اعضای خانواده، پزشکان، پرستاران و روان شناسان، مددکاران و مشاوران به شما کمک می کنند.



## توجه به علائم خطر:

\*هیچ گاه به سوالات عمیق و جدی فرزندان پاسخ سطحی و ساده ندهید و سعی نکنید با نصیحت کردن او را قانع کنید. زیرا این کار شما ممکن است موجب شود تا او احساس کند ادم گناهکاری است. لذا ناامیدی او تشدید شده و احتمال خودکشی تقویت میشود.

\*بکوشید موقعیت او را درک کنید. کاری کنید به راه حل هایی غیر از خودکشی برای حل مشکل خود بیندیشند.

\*به صحبت های او گوش کنید و به فرد کمک کنید تا موقعیت کلی خود را امید بخش تلقی کند.

\*برای تسهیل در این امر به یک مرکز خدمات مشاوره ای یا روانپزشکی مراجعه کنید.

\*حمایت کردن و اهمیت دادن به او و پرهیز از قضاوت یا سرزنش کردن.

\*تماس با اورژانس اجتماعی 123.

\*تماس با اورژانس 115.

\*سازمان بهزیستی 1480.

## راهنمای خانواده ها برای مواجهه با مساله خودکشی:

⇒ فرد اقدام کننده را تشویق و حمایت کنید که مراجعات منظم به پزشک، روانپزشک، و روانشناس بالینی داشته باشد.

⇒ یکی از اعضای خانواده حتماً در ویزیتها همراه او برود.

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

⇒ با بیمار جر و بحث نکنید. حل مشکلات احتیاج به زمان دارد.

⇒ به خاطر اقدام به خودکشی او را سرزنش نکنید.

⇒ اگر بیمار با شما زندگی می کند، مسئولیت دادن دارو به او را، خودتان به عهده بگیرید نه بیمار. لازم است هر بار فقط مقداری از دارو را که باید بخورد به او بدهید، مثلاً دو قرص هر روز صبح.

⇒ هر گونه وسایلی که میتواند 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 است این وسایل در جایی باشد که بتوان در آن را قفل کرد.



اگر افکار خودکشی، شما جدی و پایدار است، قبل از هر کاری با پزشک، روانشناس، صدای مشاور 1480 و یا اورژانس اجتماعی 123 تماس بگیرید. آنها آماده پاسخگویی به شما هستند.

توصیه های پزشک معالج و پرستاران را در مورد مراقبت از خود و بیمار دلبندتان بدقت انجام دهید

تا به امید پروردگار سلامتی خود را بدست آورید.