

# خودکشی



آموزشکده فنی و حرفه ای دختران زاهدان

# خودکشی

- خودکشی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد با نیت و انگیزه خود، به زندگی خاتمه می‌دهد و به خاطر اقدامات ناشی از آن از بین می‌رود. ترجیح بر آن است تا از اصطلاحاتی مانند «خودکشی» یا «خودکشی موفقیت آمیز» در هنگام مرگ با خودکشی استفاده نشود زیرا این اصطلاحات غالباً حاوی نکات منفی هستند. اقدام به خودکشی زمانی است که افراد با هدف پایان دادن به زندگیشان، به خود آسیب می‌رسانند، اما اقدام آنها منجر به فوت نمی‌شود.



# عوامل خطر ساز

- اقدام قبلی خودکشی ، افسردگی یا اختلال روانپزشکی دیگر ، سابقه مصرف مواد ، تاریخچه خانوادگی اختلال روانپزشکی ، تاریخچه خانوادگی اقدام به خودکشی ، تاریخچه خانوادگی خشونت از جمله سوءاستفاده فیزیکی یا جنسی ، سابقه زندانی بودن ، روبرو شدن با اقدام به خودکشی دیگران از جمله اعضای خانواده یا دوستان ، مشکلات جسمانی و سن بین ۱۵-۲۴ سال یا بالاتر از ۶۰ سال از عوامل خطر ساز برای اقدام به خودکشی می باشند.



# علائم هشدار دهنده

- صحبت درباره آرزوی مرگ ، صحبت درباره پوچی و ناامیدی ، جستجو درباره راه‌های از بین بردن خود ، صحبت درباره احساس گناه یا شرم، ناتوانی در یافتن راه‌حل ، احساس درد و ناتوانی از لحظ جسمی یا هیجانی ، استفاده بیش از حد از الکل یا مواد مخدر ، گوشه‌گیری بیش از حد ، تغییر در عادات خوردن و خواب ، انجام رفتارهای مخاطره آمیز که منجر به مرگ می‌شود ، فکر کردن یا صحبت بیش از حد درباره مرگ ، خداحافظی کردن از دوستان و آشنایان و تنظیم وصیت‌نامه علایم هشداردهنده و نشانه ای از احتمال اقدام به خودکشی در افراد می باشند.



# درمان مورد نیاز

- با توجه به علل زمینه ساز از جمله افسردگی، سوءاستفاده جنسی و جسمی و ... باید فرد دارای افکار و یا اقدام به خودکشی به متخصصان بهداشت روان مراجعه نماید. باید از کنار مشکل خودکشی به سادگی عبور ننمود و حتی افرادی که تهدید به خودکشی می نمایند یا افکار آن را دارند نیز نیاز مبرم به مداخلات روانپزشکی و روان‌شناختی دارند.

