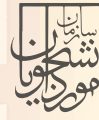




دانشگاه تهران
معاونت دانشجویی



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

با همکاری دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران

علائم هشدار خودکشی

شعار سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۷

افسردگی
DEPRESSION

بیاحرف بزنیم
Let's Talk



World Health
Organization

افرادی که درباره‌ی خودکشی فکر میکنند اغلب نشانه‌ها و سرنخ‌هایی از خود بروز می‌دهند که نشانگر احتمال برنامه‌ریزی برای آسیب به خود است. حواستان به دقت به نشانه‌ها و علائم خطر باشد. هرگز مپندارید که فرد می‌تواند بر این مشکلش غلبه کند و فقط حرفش را می‌زند و این فکر، بدون اتفاق ناگواری، به پایان می‌رسد.

اگر فردی درباره‌ی خودکشی حرف می‌زند، او را تنها نگذارید؛ حتی اگر تلاش دارد شما را متقاعد کند که حالش خوب است. کمکش کنید تا از یک مشاور یا پزشک، همین حالا و نه بعداً کمک بگیرد. فردا ممکن است خیلی دیر باشد.

علائم هشداردهنده‌ی خودکشی

از تغییرات رفتاری که ممکن است علامتی مبنی بر این باشد که فرد در شرایط سخت بوده و در خطر است، آگاه باشید. نشانه‌ها و عوامل خطر احتمال خودکشی عبارتند از:

- افسردگی و یا سابقه‌ی افسردگی در خانواده
- سابقه‌ی تلاش برای خودکشی
- خودکشی اخیر یک دوست یا سابقه‌ی خودکشی در خانواده
- صحبت درباره‌ی خودکشی کردن
- اشتغال ذهنی ناگهانی با مرگ
- بخشیدن وسایل شخصی
- ناراحتی بخاطر شکست یا فقدان، مثل شکست در امتحان، اخراج شدن از دانشگاه، شکست عاطفی و یا مرگ یکی از دوستان یا بستگان
- انزوا و دوری کردن از دوستان و خانواده
- عدم توجه به ظاهر شخصی
- بر زبان آوردن جملاتی از قبیل: «آرزو داشتم از اینجا محو شوم» یا «من بی‌ارزش هستم» یا «آیا خدا کسانی که خودکشی می‌کنند را مجازات می‌کند؟»

- عدم تمایل به حضور در دانشگاه، محل کار، تفریح و فعالیت‌های اجتماعی
- جراحات مکرر و غیرعادی مثل جراحات تازه یا جای زخم روی میچ دست، خراش و اثر طناب روی گردن، یا جراحات حاصل از سقوط مکرر از بلندی
- افزایش مصرف الکل و مواد
- پذیرش ریسک‌های غیرضروری
- تغییر در عادات خورد و خوراک یا خواب

چگونه می‌توانید کمک کنید

اگر فردی درباره‌ی خودکشی صحبت می‌کند، رفتارش را جدی بگیرید. باور کنید که ممکن است خودکشی واقعاً اتفاق بیفتد.

بگذارید دوست‌تان بداند شما می‌خواهید کمکش کنید. حاضر و در دسترس باشید و تشویقش کنید تا به دنبال یک مشاوره‌ی تخصصی برود. کارهای دیگری که می‌توانید انجام دهید شامل موارد زیر است:

- به حرف‌های دوست‌تان گوش دهید. تفکرات و احساساتش را نقد منفی نکنید به او این امید را بدهید که راه چاره‌ی دیگری هم هست.
- به فرد بگویید که او برایتان آدم مهمی است. برایش مثال‌های مشخص بزنید تا بداند خودکشی وی چقدر برای شما و دیگران عذاب‌آور است.
- دوست خود را مسخره نکنید. ممکن است او تلاش کند به شما بقبولاند که فقط شوخی کرده است.
- تنهایش نگذارید. کنارش بمانید و کمکش کنید تا با مشاوره تلفنی دانشگاه، صدای مشاور یا اورژانس اجتماعی تماس بگیرد، یا او را به یک مرکز مشاوره یا اورژانس ببرید.
- چیزهای بالقوه خطرناک، مثل سم، دارو، اسلحه، تفنگ، طناب و تیغ را از دسترس دور کنید.
- اگر دوست‌تان اینها را قبول نکرد فوراً با اورژانس تماس بگیرید.

واقعیت‌هایی درباره‌ی خودکشی

- پیشگیری از خودکشی در مراکز تحصیلی و خوابگاه‌ها یک ضرورت است زیرا در این حالت یک خودکشی در دانشگاه یا خوابگاه، ممکن است آغازگر خودکشی نفرات بعدی باشد.
- زنان بیشتر اقدام به خودکشی می‌کنند، اما خودکشی منجر به مرگ در مردان زیادتر است.

اگر شما و یا کسی که می‌شناسید قصد خودکشی دارد...

با یک نفر درباره‌ی احساسات‌تان حرف بزنید. یک دوست، والدین‌تان، استادان، یا پزشک خانوادگی‌تان. با مرکز مشاوره یا مشاوره تلفنی دانشگاه تماس بگیرید و با یک مشاور صحبت کنید. اصلاً تعلل نکنید.

خودکشی برگشت ناپذیر است. شانس دومی وجود ندارد.

هر چند درد شما ممکن است غیرقابل تحمل باشد، اما تلاش کنید تا باور کنید امید به آینده هنوز وجود دارد. این زمان‌های سخت می‌گذرند. خودکشی جواب مشکلات شما نیست. راه حل بهتری وجود دارد و افرادی وجود دارند که به شما کمک کنند. پس بگذارید حالا این کار را انجام دهند، زمانی که بیش از هر وقت دیگری به آنها نیاز دارید.

از مشکلات ناامید نشوید، راه‌حل همیشه یافتنی‌ست...



”



هرگز تصور نکنید که
خودکشی یک راه‌حل دائمی
برای یک مشکل موقت است.

خودکشی آخرین راه است

اغلب افراد برای یک یا چند بار در طول زندگی خود به خودکشی فکر می‌کنند. اگر شما کسی را می‌شناسید که درباره‌ی خودکشی فکر می‌کند یا حرف می‌زند، این موضوع را جدی بگیرید.

اغلب افرادی که به خودکشی روی می‌آورند مبتلا به افسردگی هستند. ممکن است احساس ناامیدی، بی‌ارزشی و احساس داشتن رنجی که هرگز از بین نمی‌رود، آنها را آزار داده و خودکشی تنها راه حل برای مشکلات و پایان دادن به این رنج و بدبختی به نظر برسد. افسردگی قابل درمان است اما خودکشی برگشت‌ناپذیر است. برای همین حرف زدن یا فکر درباره‌ی خودکشی را جدی بگیرید.

شما می‌توانید به فردی که به خودکشی فکر می‌کند کمک کنید؛ شما می‌توانید برای نجات یک زندگی کمک کنید.

سازمان جهانی بهداشت (WHO)، هر ساله به مناسبت روز جهانی بهداشت (۷ آوریل مصادف با ۱۸ فروردین) یکی از موضوعات شایع در جامعه را با هدف افزایش توجه و آگاهی عموم مردم و تمرکز اقدامات و فعالیت‌ها انتخاب می‌کند. شعار سال ۲۰۱۷ میلادی برابر با سال ۱۳۹۶، «افسردگی، بی‌تأثیر بزنیم» است. افسردگی اختلال روانی شایعی است که تمامی گروه‌های سنی را در جوامع مختلف درگیر می‌کند.

مجموعه پیش رو با همکاری مرکز مشاوره و اداره کل بهداشت و درمان دانشگاه تهران و گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی تهران به منظور بالابردن آگاهی عمومی جامعه نسبت به افسردگی تهیه شده است.



دانشگاه تهران
معاونت دانشجویی



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



World Health
Organization