



دانشگاه علوم پزشکی دزفول

باز تکثیر



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی  
و درمانی  
سنوات امور بهداشتی

# راهنمای خانواده در پیشگیری از افسردگی و رفتار اقدام به خودکشی



تهیه و تنظیم

گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

## برای پیشگیری از رفتار اقدام به خودکشی چکار باید بکنید؟



وقتی فردی اقدام  
به خودکشی می  
کند و زنده می  
ماند، پس از انجام  
کار های اولیه  
پزشکی نیاز به

مداخله دارد تا بتواند با احساسات خود در مورد کاری که کرده کنار بیاید. این افراد بعد از اقدام به خودکشی احساس سر درگمی، تنهایی، شرم، عصبانیت، گیجی، نا امیدی و ناتوانی می کنند. ممکن است هنوز افکار خودکشی داشته باشند؛ به خصوص بخاطر اینکه دیگران این عمل آنها را محکوم می کنند. **به کار بردن اقدامات اشاره شده در این کتابچه می تواند در پیشگیری از دفعات بعدی اقدام به خودکشی کمک کننده باشد.**

**خانواده محترم:**

- افسردگی یک اختلال شایع است که ممکن است برای هر کسی پیش بیاید و نشانه ضعف اراده یا تنبلی یا تلقین نیست و تنها با توصیه‌های عمومی مانند رفتن به مسافرت برطرف نمی‌شود.
- درمان‌های مؤثری برای افسردگی در دسترس است، اما بهبودی پس از ۳ تا ۴ هفته ظاهر خواهد شد و قبل از آن نباید زیاد انتظار بهبودی داشت.
- چنانچه فردی تهدید و یا اقدام به خودکشی داشته است تا زمان برطرف شدن خطر وی را تنها نگذارید.
- اگر احتمال می‌دهید یا مشکوک هستید که هنوز افکار خودکشی دارد یا اینکه احساس کردید درگیر آسیب به خود است، باید با او باشید و تنهانش نگذارید (یا اینکه از بودنش در محیطی امن اطمینان حاصل کنید).
- برای دریافت کمک‌های تخصصی به روانپزشک (یا روانشناس بالینی) مراجعه کنید. فرد اقدام کننده را تشویق کنید به مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه کند.
- در موارد اقدام و تهدید به خودکشی، سلامت فرد در اولویت است، لذا هرگونه قول یا رازی که تهدیدی برای سلامتی فرد یا دیگران باشد را می‌توانید نقض کنید.

- اجازه دهید که او بداند شما مراقب شرایط هستید، اینکه تنها نیست و اینکه برای کمک به او در آنجا حاضر هستید.
- از نصیحت و سرزنش کردن فرد اقدام کننده بپرهیزید. با توجه به وضعیت فرد اقدام کننده به خودکشی، جملاتی از قبیل اینکه "خوشی زیر دلت زده، مگه تو زندگی چی کم داشتی، به بچه هات، به خانواده ات فکر کردی؟ مگه شوهر قحطیه، انشاءالله سال بعد قبول می شی، خدا تو آتش جهنم می سوزونت، خدا عذابت خواهد داد و ..." بکار نبرید.
- در صورتی که مشکلاتی در خانواده وجود دارد به او اجازه دهید مدت کوتاهی در منزل یکی از اقوام و یا بستگانی که خودش دوست دارد زندگی کند تا پزشک و روانشناس فرصت داشته باشند روی مشکلات بیمار و خانواده کار کنند و بیمار آماده شود دوباره با خانواده زندگی کند. "یادتان باشد این یک راه حل موقتی است".
- در صورت تجویز دارو توسط پزشک مسئولیت دادن دارو با کسی باشد که بیمار با او ارتباط خوبی دارد.

- هر گونه وسایلی که می تواند برای اقدام به خودکشی به کار رود مانند وسایل تیز و برنده، مواد سمی مثل حشره کش یا آفت کش و انواع داروها را دور از دسترس بیمار نگهدارید.
- اقدام کننده را تشویق کنید تا درمان را تا آخر ادامه دهد، حتی اگر بعد از مدتی افسردگی اش خوب شده باشد، ادامه درمان تا رفع کامل مشکل امری مهم و ضروری است.
- اثرات جانبی داروها اغلب به تدریج از میان خواهند رفت و اغلب دارو ها در صورت مصرف طبق دستور پزشک باعث عوارض جانبی خطرناک یا وابستگی نمی شوند.
- لازم است دارو برای "دست کم" یک دوره شش ماهه پس از بهبود علائم مصرف شود.
- مصرف منظم دارو خیلی اهمیت دارد. دارو باید مطابق دستور پزشک معالج استفاده شود و در صورت امکان خانواده بر مصرف دارو نظارت داشته باشد.
- قبل از قطع دارو حتماً با پزشک مشورت شود.

**علائم هشدار دهنده‌ی**

**خطر خودکشی**

- تهدید به صدمه زدن یا کشتن خود یا صحبت در مورد آن
- تهیه وسایل خودکشی مانند اسلحه، قرص و یا درصدد تهیه آن بودن
- نوشتن یادداشت خودکشی / وصیت نامه
- اضطراب و بیقراری شدید
- خشم یا کینه جویی و حس انتقام زیاد و کنترل نشده
- جستجو برای کشتن یک نفر، مثلاً جستجوی اینترنتی برای خریدن سلاح گرم یا سرد، یا داروهای خاص
- صحبت از احساسات ناامیدانه یا نداشتن منطق برای زندگی کردن
- صحبت از سربار بودن برای دیگری
- افزایش مصرف الکل یا سایر مواد مخدر
- کم خوابیدن یا زیاد خوابیدن / کناره گیری یا احساسات انزوا
- نشان دادن خشونت یا به دنبال انتقام گرفتن بودن
- بهبود ناگهانی وضعیت خلقی فرد پس از یک دوره افسردگی و انزوا
- رفتارهای خطرناک یا انجام رفتارها و کارهای پرخطر
- بخشیدن وسایل ارزشمند و گران قیمت خود به دوستان یا سایر اعضای خانواده

### توصیه‌های مهم

- دسترسی فرد را به وسایل مرگ آور مانند اسلحه، مواد مسموم کننده و یا مقادیر زیاد دارو کاهش دهید.
- تاکید می شود در اغلب موارد اگر حمایت خانواده وجود داشته باشد، خطر خودکشی قابل مدیریت است.
- به نیازها و نگرانی‌های بیمار توجه داشته باشید و در هر شرایطی، از وی حمایت کرده و انزوای عاطفی او را کاهش دهید.

**اگر افکار خودکشی شما جدی و پایدار است، قبل از هر کاری با پزشک، روانشناس، صدای مشاور (۱۴۸۰) و یا اورژانس اجتماعی (۱۲۳) تماس بگیرید. آنها آماده پاسخگویی به شما هستند.**

## آدرس مراکز خدمات جامع سلامت شهرستان دزفول

شهرستان	نام مرکز خدمات جامع سلامت	نام کارشناس	تلفن
دزفول	مرکز شماره ۱ خیابان انقلاب روبروی امور تربیتی	خانم الهام یاسمی نژاد	6142220013 6142222402
	مرکز شماره ۲ خیابان روستا ، میدان حضرت رقیه	خانم زینب شایسته دوست	6142529170
	مرکز شماره ۳ خیابان صابرین ، بین رودکی و میرداماد، جنب دبستان کاشف	خانم نرجس حسن زاده	6142231072
	مرکز شماره ۴ خ جهاد. قبل از بلوار آتش نشانی	خانم شیرین محبی	6142222589
	مرکز شماره ۵ خ بهشتی بین دهقان و بهایی	خانم فاطمه عزت پناه	6142240201 6142240556
	مرکز شماره ۶ خیابان مسلم ابن عقیل ، زیر پل قدیم	خانم لیلاکایدکپ	6142420871
	مرکز شماره ۷ خ امام خمینی جنوبی بعد از فلکه حاج مرادی بین مولوی و علامه طباطبائی	خانم فاطمه دهان	6142325627
	مرکز جامع سلامت مدرس خیابان مدرس ۱۷	آقای مهدی سفید	6142277314
	مرکز جامع سلامت آزادگان انتهای بلوار مبارز جنب اداره محیط زیست	خانم پریسا صحتی	6142448773



## آدرس مراکز خدمات جامع سلامت شهرستان شوش

شهرستان	نام مرکز خدمات جامع سلامت	نام کارشناس	تلفن
شوش	مرکز شماره ۱ شوش خیابان شهید دانش جنب ازمایشگاه	خانم لیلا مقامی	06142822171
	مرکز شماره ۳ شوش خیابان هویزه	خانم فرخنده میرشکاک	06142810986

## آدرس مراکز خدمات جامع سلامت شهرستان گتوند

شهرستان	نام مرکز خدمات جامع سلامت	نام کارشناس	تلفن
گتوند	مرکز شماره ۱ گتوند خیابان امام جنب آموزش پرورش	خانم عظیمه سلامی	06136326100
	مرکز شماره ۲ گتوند. جنب پژو هشی سرا	خانم معصومه نصیری	-
	مرکز جنت مکان - جنت مکان جنب فلکه اول (فلکه بهداشت)	خانم سار افارسونی عیدی	-
	مرکز ترکالکی - جاده بدیل روبه روی پاسگاه	خانم هاجر عیدی زاده	-
	مرکز علیمردان - علیمردان ورودی شهر دست چپ	خانم هاجر عیدی زاده	-
	مرکز صالح شهر - صالح شهر	خانم اکرم بهراهمی	06136323980