

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



آموزش خود مراقبتی در خودکشی

مدول آموزشی خود مراقبتی در خودکشی کل زمان یک ساعت

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)

۳- تعریف خودکشی (۲ دقیقه)

۴- تفاوت خودکشی و اقدام به خودکشی (۳ دقیقه)

۵- شیوع خودکشی (۳ دقیقه)

۶- نقش عوامل مختلف بر خودکشی (۲ دقیقه)

۱-۶- عوامل محافظت کننده خودکشی (۳ دقیقه)

مدول آموزشی خود مراقبتی در خودکشی کل زمان یک ساعت

۲-۶- عوامل خطرزای خودکشی (۷ دقیقه)

۷- افسانه های رایج درباره رفتارهای خودکشی (۸ دقیقه)

۸- اگر افکار خودکشی دارم، چه کاری می توانم انجام دهم؟ (۵ دقیقه)

۹- در مورد شخص دیگری که افکار خودکشی دارد، نگران هستم. برای کمک چه کاری می توانم

انجام دهم؟ (۴ دقیقه)

۱۰- سناریو ۱ (۸ دقیقه)

۱۱- سناریو ۲ (۸ دقیقه)

معرفی مربی

معرفی شرکت کنندگان

معرفی برنامه آموزشی

مدول آموزشی خود مراقبتی در خودکشی کل زمان یک ساعت

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)

۳- تعریف خودکشی (۲ دقیقه)

۴- تفاوت خودکشی و اقدام به خودکشی (۳ دقیقه)

۵- شیوع خودکشی (۳ دقیقه)

۶- نقش عوامل مختلف بر خودکشی (۲ دقیقه)

۱-۶- عوامل محافظت کننده خودکشی (۳ دقیقه)

آیا تا به حال با فردی که قصد خودکشی
داشته مواجه شده اید؟

چه واکنشی نشان دادید؟

به نظر شما تعریف خودکشی چیست؟

تفاوت خودکشی و اقدام به خودکشی
چیست؟



مدول آموزشی خود مراقبتی در خودکشی کل زمان یک ساعت

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)

۳- تعریف خودکشی (۲ دقیقه)

۴- تفاوت خودکشی و اقدام به خودکشی (۳ دقیقه)

۵- شیوع خودکشی (۳ دقیقه)

۶- نقش عوامل مختلف بر خودکشی (۲ دقیقه)

۶-۱- عوامل محافظت کننده خودکشی (۳ دقیقه)

به نظر شما شیوع خودکشی چقدر

است؟



✓ هر ساله حدود یک میلیون نفر در اثر خودکشی به زندگی خود خاتمه می دهند.

✓ این پدیده به عنوان سیزدهمین علت مرگ در دنیا و سومین علت مرگ و میر در گروه سنی ۱۵ تا ۴۴ سال محسوب می گردد.

✓ در ایران تقریباً روزانه ده مورد خودکشی اتفاق می افتد که استانهای غربی کشور در این میان بیشترین سهم را به خود اختصاص داده اند.

مدول آموزشی خود مراقبتی در خودکشی

کل زمان یک ساعت

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)

۳- تعریف خودکشی (۲ دقیقه)

۴- تفاوت خودکشی و اقدام به خودکشی (۳ دقیقه)

۵- شیوع خودکشی (۳ دقیقه)

۶- نقش عوامل مختلف بر خودکشی (۲ دقیقه)

۶-۱- عوامل محافظت کننده خودکشی (۳ دقیقه)

نقش عوامل مختلف

بر خودکشی



مدول آموزشی خود مراقبتی در خودکشی

کل زمان یک ساعت

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)

۳- تعریف خودکشی (۲ دقیقه)

۴- تفاوت خودکشی و اقدام به خودکشی (۳ دقیقه)

۵- شیوع خودکشی (۳ دقیقه)

۶- نقش عوامل مختلف بر خودکشی (۲ دقیقه)

۶-۱- عوامل محافظت کننده خودکشی (۳ دقیقه)

۱- عوامل محافظت کننده خودکشی

- ۱- نبود اختلالات روانپزشکی
- ۲- شاغل بودن
- ۳- وجود کودکان در خانه
- ۴- داشتن احساس مسئولیت در خانواده
- ۵- حاملگی
- ۶- داشتن عقاید مذهبی قوی
- ۷- داشتن احساس رضایت از زندگی
- ۸- وجود مکانیسم های مقابله ای قوی
- ۹- وجود مکانیسم های قوی حل مسئله
- ۱۰- وجود یکپارچگی اجتماعی از طریق کار یا استفاده مفید از اوقات فراغت
- ۱۱- دسترسی به خدمات و مراقبت های بهداشت روان
- ۱۲- حمایت شدن از طرف دوستان، خانواده و سایر افراد مهم
- ۱۳- وجود سایر حمایت های اجتماعی
- ۱۴- وجود رابطه مثبت و خوب با درمانگر

مدول آموزشی خود مراقبتی در خودکشی کل زمان یک ساعت

۲-۶- عوامل خطرزای خودکشی (۷ دقیقه)

۷- افسانه های رایج درباره رفتارهای خودکشی (۸ دقیقه)

۸- اگر افکار خودکشی دارم، چه کاری می توانم انجام دهم؟ (۵ دقیقه)

۹- در مورد شخص دیگری که افکار خودکشی دارد، نگران هستیم. برای کمک، چه کاری

می توانم انجام دهم؟ (۴ دقیقه)

۱۰- سناریو ۱ (۸ دقیقه)

۱۱- سناریو ۲ (۸ دقیقه)

۲- عوامل خطرزای خودکشی

۱- عوامل جمعیت شناختی شامل سن و جنس

۲- خودکشی گرایي فعلی یا قبلی

۳- وجود علایم و اختلالات روانپزشکی

۴- وجود تاریخچه شخصی

- سابقه ی بیماری های جسمی

- تاریخچه خانوادگی

- وضعیت روانی - اجتماعی

- خصوصیات شخصیتی

مدول آموزشی خود مراقبتی در خودکشی کل زمان یک ساعت

۲-۶- عوامل خطرزای خودکشی (۷ دقیقه)

۷- افسانه های رایج درباره رفتارهای خودکشی (۸ دقیقه)

۸- اگر افکار خودکشی دارم، چه کاری می توانم انجام دهم؟ (۵ دقیقه)

۹- در مورد شخص دیگری که افکار خودکشی دارد، نگران هستم. برای کمک، چه کاری

می توانم انجام دهم؟ (۴ دقیقه)

۱۰- سناریو ۱ (۸ دقیقه)

۱۱- سناریو ۲ (۸ دقیقه)

به نظر شما چه
باورهای نادرستی
درباره خودکشی
وجود دارد؟



مدول آموزشی خود مراقبتی در خودکشی کل زمان یک ساعت

۲-۶- عوامل خطرزای خودکشی (۷ دقیقه)

۷- افسانه های رایج درباره رفتارهای خودکشی (۸ دقیقه)

۸- اگر افکار خودکشی دارم، چه کاری می توانم انجام دهم؟ (۵ دقیقه)

۹- در مورد شخص دیگری که افکار خودکشی دارد، نگران هستم. برای کمک، چه کاری می توانم

انجام دهم؟ (۴ دقیقه)

۱۰- سناریو ۱ (۸ دقیقه)

۱۱- سناریو ۲ (۸ دقیقه)

اگر افکار خودکشی دارم، چه
کاری می توانم انجام دهم؟



۱- با افراد موثق و مورد اعتماد صحبت کنید.

مانند:

والدین و اعضای خانواده

دوستان نزدیک

پزشکان خانواده

متخصصان سلامت روان

مراکز مشاوره تلفنی شامل خطوط صدای مشاور سازمان بهزیستی



۲- به پزشک خود مراجعه کنید.

۳- از خدمات بیمارستان بهره مند شوید

تیم سلامت روان می تواند به شما در موارد زیر کمک کند:

- آموزش مهارت های زندگی
- مشاوره و روان درمانی
- تجویز دارو



دو نکته مهم

نکته ۱: وقتی احساس خوبی ندارید از مصرف نوشیدنی‌های الکلی و سایر مواد روان گردان پرهیز کنید چرا که حالتان را بدتر می‌کند و منجر به عکس العمل های ناخواسته خواهد شد که ممکن است عوارض جبران ناپذیری داشته باشد.

نکته ۲: اگر داروی بیش از حد مصرف کرده‌اید و یا به صورت جدی به خود صدمه زده‌اید به دنبال کمک فوری باشید و با شماره اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید یا به اورژانس بیمارستان بروید. به یاد داشته باشید دلایلی که افراد به خاطر آن‌ها می‌خواهند خود را بکشند موقتی اند و مشکلات قابل حل می‌باشند.

مدول آموزشی خود مراقبتی در خودکشی کل زمان یک ساعت

۲-۶- عوامل خطرزای خودکشی (۷ دقیقه)

۷- افسانه های رایج درباره رفتارهای خودکشی (۸ دقیقه)

۸- اگر افکار خودکشی دارم، چه کاری می توانم انجام دهم؟ (۵ دقیقه)

۹- در مورد شخص دیگری که افکار خودکشی دارد، نگران هستم. برای کمک، چه کاری

می توانم انجام دهم؟ (۴ دقیقه)

۱۰- سناریو ۱ (۸ دقیقه)

۱۱- سناریو ۲ (۸ دقیقه)

در مورد شخص دیگری که
افکار خودکشی دارد، نگران هستم
برای کمک، چه کاری می‌توانم انجام
دهم؟



مدول آموزشی خود مراقبتی در خودکشی کل زمان یک ساعت

۲-۶- عوامل خطرزای خودکشی (۷ دقیقه)

۷- افسانه های رایج درباره رفتارهای خودکشی (۸ دقیقه)

۸- اگر افکار خودکشی دارم، چه کاری می توانم انجام دهم؟ (۵ دقیقه)

۹- در مورد شخص دیگری که افکار خودکشی دارد، نگران هستم. برای کمک چه

کاری می توانم انجام دهم؟ (۴ دقیقه)

۱۰- سناریو ۱ (۸ دقیقه)

۱۱- سناریو ۲ (۸ دقیقه)

سناریو ۱

مینا دختری ۱۸ ساله است. او یک ماه پیش نتایج کنکور سراسری خود را در رشته علوم ریاضی دریافت کرد. متاسفانه او مجاز به انتخاب رشته نشده بود. بعد از آن مینا هر روز گریه می کرد. همواره خسته و کسل و بی حوصله بود. از رفتن به مهمانی ها اجتناب می کرد. زیاد می خوابید و خیلی کم غذا می خورد. هفته گذشته مادرش او را در حالی که کف اتاقش افتاده بود و یک قوطی قرص خالی در دست داشت، پیدا کرد و بسیار پریشان و مضطرب شد. هر چه او را صدا کرد از مینا پاسخی نشنید. به سرعت با اورژانس تماس گرفت و او را به بیمارستان منتقل کرد. پس از بهبود وضع عمومی مینا، پزشک مسئول او را به روان پزشک ارجاع داد. روان پزشک پس از انجام مصاحبه تشخیصی، متوجه شد که مینا دارای اختلال افسردگی است و به همین علت اقدام به کشتن خویش کرده است.

ادامه...

روان پزشک سپس با مادر مینا ملاقات کرد و پس از صحبت با او متوجه شد که مینا قبل از اقدام به خودکشی زیاد در مورد مرگ صحبت می کرده است. او گمان می کرده قبول نشدن در کنکور پایان دنیاست و همه آرزوهای خود را بر باد رفته می دیده است و حتی چندین بار هم به مادرش گفته بوده که دلش می خواهد از شر این زندگی خلاص شود. اما مادر به این صحبت های دخترش توجه چندانی نشان نداده و آنها را جدی نگرفته بود. روان پزشک به مادر گفت که اگر همان موقع دخترش را نزد روان شناس یا روان پزشک می برد، بیماری او تشخیص داده می شد و تحت درمان قرار می گرفت و افکار خودکشی او از بین می رفت. روان پزشک ، بیماری مینا را با تجویز داروهای ضدافسردگی درمان کرد. افکار خودکشی مینا بعد از چند هفته کاملاً ناپدید شدند و او کم کم به زندگی عادی خویش بازگشت. سپس به یک مشاور تحصیلی مراجعه کرد و برای آماده شدن در کنکور سال بعد برنامه ریزی کرد.

نکات مهم

- یکی از علل ایجاد افکار خودکشی و حتی اقدام به آن می تواند بیماری افسردگی باشد.
- بسیاری از کسانی که در اثر خودکشی جان خود را از دست می دهند، احساسات، افکار و نقشه های خودکشی را قبل از مرگ، با دیگران در میان گذاشته اند.
- هر گونه صحبت در مورد مرگ و فکر خودکشی را در اطرافیان خود جدی بگیرید و حتما او را نزد متخصص ببرید یا با مراکز مشاوره تلفنی شامل خطوط صدای مشاور سازمان بهزیستی تماس بگیرید.

مدول آموزشی خود مراقبتی در خودکشی کل زمان یک ساعت

۲-۶- عوامل خطرزای خودکشی (۷ دقیقه)

۷- افسانه های رایج درباره رفتارهای خودکشی (۸ دقیقه)

۸- اگر افکار خودکشی دارم، چه کاری می توانم انجام دهم؟ (۵ دقیقه)

۹- در مورد شخص دیگری که افکار خودکشی دارد، نگران هستم. برای کمک، چه

کاری می توانم انجام دهم؟ (۴ دقیقه)

۱۰- سناریو ۱ (۸ دقیقه)

۱۱- سناریو ۲ (۸ دقیقه)

سناریو ۲

آقای اکبری، مرد ۴۷ ساله ای است که ۲ ماه است در کارش ورشکست شده است. علت ورشکستی او اعتماد به دوست چندساله اش بود که ناگهان تمام دارایی او را دزدید و فرار کرد. متأسفانه تمامی سرمایه گذاران کارخانه به یکباره طلب خود را از آقای اکبری خواستند. اما او توانایی پرداخت یک جای میلیون ها تومان پول را نداشت. طلبکارها مدام به هر جایی که او بود می رفتند و پول خود را طلب می کردند. همسرش اخیراً متوجه شده بود که آقای اکبری بسیار عصبی و تحریک پذیر است و یک روز که داشت اتاق او را تمیز می کرد متوجه پاکت نامه ای روی میز شد. کنجکاو شد. آن را برداشت و خواند. "این یک وصیت نامه است." همسرش بسیار آشفته و نگران شد. سریعاً با او تماس گرفت و از او خواست به خانه بیاید. پس از اینکه آقای اکبری به خانه آمد همسرش با وی صحبت کرد و او را متقاعد کرد که با هم نزد یک روان شناس بروند. روان شناس پس از صحبت با وی شیوه "حل مساله" را به او یاد داد. آقای اکبری به کمک همسرش توانست مساله ورشکستگی را حل و فصل نماید. او مجدداً به سر کار رفت و کم کم پول طلب کاران خود را داد. او متوجه شد که با خودکشی فقط صورت مساله پاک می شود و مشکلی حل نخواهد شد.

نکات مهم

- وجود یک عامل استرس زای شدید، همچنین بیکاری فرد، یکی از عوامل خطرزای خودکشی می باشد.
- تشخیص زود هنگام افکار خودکشی در اطرافیانمان و حمایت کردن از آنها با آرام کردنشان یا مراجعه به روان شناس می تواند از اقدام به خودکشی پیشگیری نماید.
- حمایت شدن از طرف خانواده یکی از عوامل محافظت کننده خودکشی است.

از توجه شما

سپاسگزارم

زندگی آموختنی است، آن را بیاموزیم