

# افکار خودکشی

## اقدام کلیدی

با فرد گفتگو داشته باشید، از ایمنی اطمینان حاصل کنید و حمایت همدلانه و عاطفی ارائه دهید.

## مقدمه

افکار خودکشی به موقعیتی اطلاق می‌شود که در آن فرد به پایان دادن زندگی خود فکر می‌کند. بیان افکار خودکشی می‌تواند از زودگذر و مبهم تا بسیار ملموس متغیر باشد. ایده‌پردازی عینی شامل انتخاب روش، برنامه‌ریزی و/یا قصد کامل برای خودکشی است. فرد می‌تواند بر اساس ایده‌اش رفتار کند و اقدامی را انجام دهد که انتظار دارد در آن به زندگی خود پایان دهد. بسته به مرگ و میر ناشی از نتیجه، اقدام، به عنوان قصد خودکشی یا خودکشی در نظر گرفته می‌شود. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO، ۲۰۱۹)، سالانه نزدیک به ۸۰۰۰۰۰ نفر بر اثر خودکشی جان خود را از دست می‌دهند. این یک پدیده جهانی در همه کشورهاست. با این حال، خودکشی با یک استراتژی جامع پیشگیری چند بخشی، قابل پیشگیری است.

آسیب‌پذیری برای خودکشی، با تعامل پیچیده بین عوامل زیستی، روانی و اجتماعی مشخص می‌شود. قرار گرفتن در معرض رویدادهای اضطراب آور زندگی، می‌تواند به ایجاد افکار خودکشی کمک کند. در حین یا بلافاصله پس از یک رویداد بسیار ناراحت کننده، بسیاری از مردم با وارد شدن به وضعیتی که معمولاً به عنوان حالت شوک شناخته می‌شود، واکنش نشان می‌دهند؛ وضعیتی که همراه با احساس بی‌حسی و فانتزی، تصور می‌شود زمان متوقف شده است. که می‌تواند توأم با واکنش‌های فیزیکی و احساسی باشد. در برخی موارد، افراد ممکن است به خودکشی فکر کنند یا حتی رفتاری جهت خودکشی انجام دهند (Howarth et al).

## راهکارها

- داشتن یک فرد مورد اعتماد یا شخصی که با او بتوان صحبت کرد، ممکن است خطر خودکشی را کاهش دهد.\*
- برقراری ارتباط و دوستی با فرد در معرض خطر، ممکن است ناراحتی روانی را در اشخاص دارای افکار خودکشی کاهش دهد\*

## نکاتی که بهتر است بدانید

- کمک‌های اولیه روانشناختی ممکن است به عنوان روشی برای کمک به افراد دارای افکار خودکشی استفاده شود.
- اقدامات زیر ممکن است به اشخاصی که افکار خودکشی دارند کمک کند:

- ارزیابی خطر خودکشی و آسیب
- گوش دادن بدون قضاوت
- مشغول شدن با گفتگو
- اطمینان دادن
- دلگرمی به پشتیبانی حرفه‌ای
- دلگرمی به حمایت‌های دیگر
- تضمین ایمنی