



انجمن روانشناسی ایران



انجمن علمی روانپزشکان ایران



جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران



انجمن علمی روانشناسی اجتماعی ایران



معاونت دانشجویی مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری دفتر مشاوره و سلامت

روز جهانی پیشگیری از خودکشی

World Suicide Prevention Day

۱۰ سپتامبر ۲۰۲۱

۱۹ شهریور ۱۴۰۰

راهنمای بعد از اقدام به خودکشی
ویژه خانواده و دوستان

با عمل، امید بسازیم

CREATING HOPE THROUGH ACTION



بعد از اقدام به خودکشی، راهنمای مراقبت عضوی از خانواده که اقدام به خودکشی کرده است

افکار و اقدامات خودکشی باعث افکار متناقضی در اعضای خانواده می شود، خانواده با فردی مواجه است که دوستش دارد و حالا او می خواهد جان خود را از دست بدهد، این راهنما برای همین تهیه شده است که راهنمایی برای شما جهت چگونگی مراقبت از این افراد باشد. شما بعد از خواندن این راهنما نکات مهمی درباره چگونگی مراقبت از عزیز خود بعد از اقدام به خودکشی بدست می آورید.

در مراکز و اورژانس های درمانی خودکشی چه چیزی اتفاق می افتد

در این قسمت می خواهیم با فعالیت های مراکز اورژانس مداخله در بحران آشنا شویم:

هدف مراکز و اورژانس های درمانی و مداخله در خودکشی

هدف اورژانس های درمانی و مداخله در خودکشی این است که با اقدامات خود موارد ذیل را تحقق بخشند :

■ بهترین پاسخ به فردی که در بحران است؛

■ حل بحران؛

■ تثبیت وضعیت پزشکی و عاطفی فرد در بحران؛

■ ارائه توصیه و ارجاع های لازم برای مراقبت بعد از ترخیص؛

مراحل مختلفی برای انجام موارد فوق وجود دارد که هر کدام زمان خاص خود را دارد.

وقتی که فردی در اورژانس های خودکشی پذیرش می شود، پزشک سلامت جسمانی و روانشناختی او را ارزیابی می کند. لازم است کارکنان اورژانس های خودکشی مشکلات جسمانی اساسی را شناسایی کنند، مشکلاتی که می تواند در رفتارهای خودکشی نقش داشته باشد مانند اثرات جانبی برخی داروها، مسائل پزشکی درمان نشده، مصرف داروهای خیابانی که می تواند آشفتگی های عاطفی ایجاد کند. در حالی که کارکنان اورژانس های مداخله ترجیحشان این است که افرادی را که هوشیار هستند ارزیابی کنند، اما آن ها نباید کلمات و

کارهایی را که افراد در حین مسمومیت می‌گویند و انجام می‌دهند را نادیده بگیرند، به ویژه توصیه‌هایی مبنی بر اینکه چگونه به خودشان و دیگران آسیب برسانند.

ارزیابی

بعد از اینکه کارکنان مراکز اورژانس سلامت جسمانی عضو خانواده شما را ارزیابی کردند، یک ارزیابی سلامت روان باید صورت گیرد و پزشک ارزیابی کننده، باید رفتار خودکشی گرایانه را در یک چارچوب قرار دهد، ارزیابی به طور کلی تمرکز بر سه حوزه دارد:

۱-چه شرایط پزشکی و روانپزشکی وجود دارد؟ آیا آن‌ها وجود دارند یا درمان شده‌اند؟ آیا رفتار و افکار خودکشی در نتیجه یک تغییر اخیر است؟ یا آن‌ها یک شرایط پایدار هستند؟

۲-چرا فرد به خودش آسیب زده است؟ آیا سابقه افکار و رفتارهای خودکشی وجود داشته است؟ چرا فرد در گذشته و نیز هم اکنون این کار را انجام داده است؟ چه استرس‌هایی فرد تجربه

می‌کند استرس‌هایی چون استرس‌های مالی، تجربه فقدان در روابط، و سایر استرس‌ورهایی که به گرفتن این تصمیم کمک کرده است؟ آیا فرد از اینکه بعد از اقدام به خودکشی زنده مانده است احساس تاسف می‌کند؟ آیا فرد نسبت به کسی احساس خشم دارد؟ آیا فرد می‌خواهد به کسی که در زندگی وی متوفی شده است بپیوندد؟ دیدگاه فرد در مورد مرگ چیست؟

۳- چه سیستم‌های حمایتی وجود دارد؟ چه کسی فراهم‌کننده درمان است؟ چقدر برنامه درمانی با شرایط فرد سازگار است؟ چقدر فرد و خانواده با این برنامه درمانی احساس راحتی می‌کند؟

در نهایت پزشک ممکن است جزئیات بیشتری را در رابطه با اقدام به خودکشی ارزیابی کند.

اطلاعاتی که تیم درمان باید به دنبال آن باشد شامل موارد ذیل است:

■ وجود یادداشت های مرتبط به خودکشی

■ اقدام های جدی برای خودکشی

■ اقدام های قبلی برای خودکشی

مراکز مداخله در اورژانس را مطالعه کنید اگر عضو خانواده شما ویژگی های ذیل را دارد:

■ دسترسی به اسلحه، دوزهای کشنده دارو ، سایر وسایل خودکشی

■ قطع داروهای تجویز شده توسط پزشک

■ عدم همکاری برای شرکت در جلسات مشاور و روانپزشک

■ نوشتن یادداشت های خودکشی یا وصیت نامه

■ بخشیدن اموال

■ تجربه روابطی که مورد سو استفاده واقع شده است

■ سالگرد مرگ عزیز از دست رفته

■ شروع استفاده از الکل و مواد

■ بهبودی اثربخش از بحران های خودکشی قبلی
به دنبال دریافت یک مداخله

رازداری و به اشتراک گذاشتن اطلاعات

اعضای خانواده منبعی تاریخچه هستند و اغلب در طرح عنصر کلیدی هستند. لذا تلاش کنید که اطلاعات کافی را در اختیار تیم درمان قرار دهید. حتی اگر اصول حرفه‌ای رازداری مانع از این می‌شود که تیم درمان اطاعتی درباره عضو خانواده تان به شما بدهد، اما شما اطلاعات لازم را در اختیار تیم درمان قرار دهید. فرد ارزیابی کننده عزیزتان را بشناسید و با وی گفتگو کنید. اطلاعاتی که شما به تیم درمان ارائه می‌کنید در تصمیم های درمانی تاثیرگذار است. بعد از اینکه عزیزتان اقدام به خودکشی کرد و شما وی را به اورژانس انتقال می‌دهید توجه کنید که همه داروها، دلایل مشکوک به مصرف بیش از حد و نام و شماره تلفن متخصصانی که ممکن است اطلاعاتی را داشته باشند با خود به همراه ببرید.

کارکنان مراکز اورژانس باید قبل از تصمیم‌گیری با پزشکانی که وضعیت عزیز شما را بهتر می‌دانند تماس بگیرند.

سایر اطلاعات مهم درباره تاریخچه عزیزتان که لازم است با کارکنان مراکز اورژانس مداخله در خودکشی در میان بگذارید، شامل موارد ذیل است:

■ **سابقه خودکشی در خانواده:** حرفه های سلامت روان آموخته اند که به سابقه خودکشی در خانواده اهمیت بدهند، چون سابقه خودکشی در خانواده احتمال خطر را افزایش می دهد.

■ **جزئیات در مورد تیم درمانی عضو خانواده‌تان:** مانند تغییرات اتفاق افتاده در داروها، در دسترس بودن درمانگر عضو خانواده تان و مانند آن.

این اطلاعات برای تیم درمان اورژانس مهم است، چون اگر تیم درمان نظر به بستری شدن بیمار شما نداشته باشد، باید فرد تحت مراقبت شما را به متخصصان مربوطه ارجاع دهد.

شما می‌توانید از اعضای تیم درمان و نیز عضو خانواده‌تان که اقدام به خودکشی کرده است اجازه بگیرید که به شما امکان حضور در جلسه

ارزیابی را بدهند، تا بتوانید اطلاعات مورد نیاز را ارائه دهید. بدیهی است بهترین تصمیم‌های درمانی زمانی گرفته می‌شود، که تمامی اطلاعات حاصل شود.

گام های بعد از اورژانس

بعد از اینکه وضعیت جسمانی و روانشناختی خویشاوند شما ارزیابی شد، تیم درمان تصمیم می‌گیرد که وی به صورت الزام یا اختیاری بستری شده و یا بستری نیاز نبوده و می‌تواند ترخیص شود. اگر بستری تشخیص داده شد، شما می‌توانید اطلاعات لازم در رابطه با بیمارستان و نحوه مراقبت از عزیزتان را دریافت کنید. اگر عزیز شما شما نیاز به بستری نداشت کارکنان مرکز اورژانس لازم است همه شرایط بعد از ترخیص طی ۳ تا ۱۰ روز بعد از ترخیص را توضیح دهند تا شما درک روشنی از این مراقبت‌ها بدست آورید.

اگر تیم درمان، بیمار شما و شما بستری شدن را ضروری ندانسته‌اید، پس شما بخشی از برنامه پیگیری پس از ترخیص هستید و در توسعه این برنامه لازم است به سوال‌های ذیل اهمیت دهید

پرسش‌هایی که خانواده از تیم درمان در رابطه با طرح پیگیری درمان باید سوال کند	
<p>آنچه از تیم درمان باید پرسید</p> <p>(تیم درمان شامل پزشک، درمانگر، پرستار، مددکار اجتماعی و غیره است.)</p>	<p>آنچه از عضو خانواده تان که اقدام به خودکشی کرده باید پرسید:</p> <p>(مهم است که صادقانه و مستقیم در مورد سوالات و نگرانی‌های خود با عزیزتان صحبت کنید.)</p>
<p>آیا از نظر حرفه‌ای معتقد هستید که عضو خانواده من آماده ترخیص از بیمارستان است؟</p>	<p>آیا شما با برنامه ترخیص از بیمارستان راحت بوده و احساس امنیت می‌کنید</p>
<p>چرا در مورد مراقبت یا درمان عضو خانواده من چنین تصمیم‌های درمانی گرفته شده است؟</p>	<p>رابطه شما با پزشک چگونه است و قرار بعدی شما کی است؟</p>
<p>آیا قرار ملاقات بعدی برنامه‌ریزی شده است؟ آیا می‌توان آن را به تاریخ زودتری منتقل کرد؟</p>	<p>از زمان شروع احساسات یا اقدامات خودکشی شما چه چیزی تغییر کرده است؟</p>
<p>نقش من به عنوان یک عضو خانواده در طرح امنیت چیست؟</p>	<p>بعد از ترخیص از اورژانس، من چه کار دیگری می‌توانیم انجام دهیم؟</p>
<p>ما باید به دنبال چه چیزی باشیم و چه زمانی باید به دنبال کمک بیشتری باشیم، مانند بازگشت به اورژانس یا تماس با سایر منابع و ارائه دهندگان؟</p>	<p>آیا در صورت بازگشت احساسات خودکشی خود، موافقت می‌کنید با من صحبت کنید؟ اگر نه، آیا شخص دیگری وجود دارد که بتوانید با او صحبت کنید؟</p>

به خاطر داشته باشید برای بیمار بسیار مهم است که پس از ترخیص از بخش اورژانس، در اسرع وقت یک نوبت ملاقات پیگیری کند.

آنچه شما نیاز دارید، بدانید

الویت را برای عزیزتان که اقدام به خودکشی کرده است، امنیت قرار دهید. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که فردی که تلاش کرده است به زندگی خود پایان دهد، بسیار بیشتر در معرض خطر خودکشی قرار دارد. ایمنی در نهایت مسئولیت فرد است، اما غالباً افرادی که احساس خودکشی دارند، برای انتخاب‌های خوب مشکل دارند. به عنوان یکی از اعضای خانواده، شما می‌توانید در کنار کاهش خطر، به فرد مورد علاقه خود کمک کنید تا انتخاب بهتری داشته باشد.

برای کاهش خطر در خانه اعم از خودکشی یا خود زنی مواردی است که باید در نظر بگیرید:

■ **مسمویت دارویی**، از جمله موارد شایع است و می‌تواند منجر به مرگ شود. در صورت لزوم نگهداری مسکن‌ها را به حداقل رسانده و فقط مقدار کمی از آن را در خانه نگهدارید. یا داروها را

در ظرف های قفل شده قرا ردهید. داروهای مصرف گذشته را حتما از خانه خارج کنید.

■ **یک طرح ایمنی ایجاد کنید**، پس از اقدام به خودکشی، باید یک برنامه ایمنی برای جلوگیری از تلاش مجدد برای خودکشی بسته شود. برنامه باید یک تلاش مشترک بین بستگان شما و پزشک، درمانگر یا کارکنان بخش اورژانس و شما باشد. به عنوان یک عضو خانواده، باید برنامه ایمنی بستگان خود را بشناسید و نقش خود را در آن درک کنید.

■ **با عوامل خطر ساز اعضای خانواده خود مانند سالگرد یک فقدان، استرس ناشی از روابط ، مصرف مواد آشنا شوید**

■ **با کمک گرفتن از متخصصین حرفه ای مانند روانپزشک ، مددکار اجتماعی ، روانشناسی و.. حمایت لازم را برای اعضای خانواده خود فراهم کنید.**

■ **نقاط قوت عضو خانواده خود را که به حفظ امنیت وی کمک می کند بشناسید و آن را تقویت کنید.**

■ **ارتباط موثر و صداقت را با عضو خانواده که اقدام به خودکشی کرده ارتقا دهید.**

به خاطر داشته باشید که هیچ کس نمی تواند ایمنی را تضمین کند، هدف کاهش خطرات و ایجاد حمایت برای اعضای خانواده است. با این حال، برای شما مهم است که باور داشته باشید که برنامه ایمنی می تواند به حفظ امنیت نسبی عضو خانواده شما کمک کند. اگر احساس می کنید که این امکان وجود ندارد، حتما تیم اورژانس را در جریان بگذارید.

حفظ امید و مراقبت از خود، خانواده ها معمولاً برای عضو خانواده خود که اقدام به خودکشی کرده است، یک شبکه ایمنی و چشم اندازی از امید فراهم می کنند و این می تواند از نظر احساسی خسته کننده باشد. هرگز سعی نکنید این وضعیت را به تنهایی اداره کنید

■ از دوستان ، بستگان و سازمان های یاری دهنده کمک بگیرید و در صورت امکان از متخصصان کمک بگیرید. شما مجبور نیستید به تنهایی از این جاده عبور کنید.

حرکت به جلو

مراقبت در بخش اورژانس به صورت ذاتی کوتاه مدت و بحران محور است، اما برخی از مداخلات بلندمدت نشان داده شده است که به کاهش رفتارها و افکار خودکشی کمک می‌کند. شما و بستگان خود می‌توانید در مورد درمان‌های مختلف بیماری‌های روانی با پزشک صحبت کنید که ممکن است به کاهش خطر خودکشی در افرادی که مبتلا به بیماری‌هایی مانند اسکیزوفرنی، اختلال دوقطبی یا افسردگی هستند، کمک کند. اغلب، این بیماری‌ها نیاز به انواع مختلفی از مداخلات دارند و بستگان شما ممکن است از نظر دوم متخصص بهره‌مند شوند.

اگر بستگان شما از الکل یا سایر مواد مخدر استفاده می‌کنند، مهم است که در کنار رفتار خودکشی برای این مشکل نیز کمک بگیرید. به دنبال متخصص درمان مصرف مواد باشید.

دکتر فاطمه جعفری

مرکز مشاوره دانشگاه تهران