

علت خودکشی می باشند و اکثر آنها قابل درمان هستند.

علائم هشدار دهنده خطر حاد 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 و یا وصیت نامه
- ❖ اضطراب و بیقراری شدید
- ❖ خشم یا کینه جویی و حس انتقام زیاد و کنترل نشده

خودمراقبتی در خودکشی

مجموعه ای از اعمالی است که فرد بصورت اکتسابی و آگاهانه و هدفدار برای خود ، فرزندان و خانواده اش انجام می دهد تا از لحاظ جسمی، روانی، اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان بر اساس آموزش های دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص سلامت خود و خانواده اش حفاظت نماید.

عوامل محافظت کننده اقدام به خودکشی :عواملی مانند داشتن شغل، فرزند و احساس مسئولیت در خانواده، نداشتن بیماری روانپزشکی، داشتن عقاید مذهبی قوی،

❖ رفتار های خطرناک یا انجام رفتارها و کارهای پرخطر

❖ بی توجهی به رفاه شخصی

❖ کاهش پیشرفت تحصیلی یا عملکرد شغلی

❖ تغییر الگوی خواب و خوراک تغییر الگوی تعاملات اجتماعی مانند انزوا و کناره گیری از خانواده، دوستان و اجتماع

❖ بی علاقگی و بی توجهی به احساس دیگران

❖ اشتغال ذهنی با موضوعات مرگ

❖ بیان سخنانی درباره کشتن خود یا پوچ بودن زندگی

❖ بهبود ناگهانی خلق بعد از یک دوره افسردگی

❖ تلاش برای رتق و فتق امور شخصی

❖ نومیدی، خشم ، اضطراب یا احساس به بن بست رسیدن

❖ حس بی ارزش بودن و و برخورداری از عزت نفس پایین

❖ سوء مصرف الکل و مواد یا افزایش آن

بیماری های روانپزشکی مانند افسردگی، اضطراب، دوقطبی، اسکیزوفرنی و اختلالات شخصیتی اصلی ترین

خودکشی، عمل کشتن عمدی خود می باشد. خودکشی با آسیب زدن به خود متفاوت است. آسیب زدن به خود لزوماً به قصد مردن انجام نمی شود؛ اگرچه کسانی که به خود صدمه یزنند، خطر جهت اقدام به خودکشی دارند. خودکشی یکی از مهمترین مشکلات سلامت عمومی است که پیامدهای گسترده اجتماعی، عاطفی و اقتصادی دارد و به عنوان اورژانس روانپزشکی مطرح است؛ افکار آسیب به خود یا اقدام به رفتار خودکشی در تمامی سنین، در هر شرایط مکانی و زمانی اتفاق می افتد، اما در گروه سنی نوجوانان و سالمندان خودکشی بیشتر است. زیرا فشارهای روانی در این سنین افزایش می یابد. مهمترین اصل در پیشگیری از خودکشی آموزش خودمراقبتی است. خودکشی را می توان به عنوان اقدام آگاهانه در آسیب به خود که به مرگ منتهی می گردد، تعریف نمود. در اکثر مطالعات، میزان اقدام به خودکشی در زنان بیشتر از مردان است، اما میزان مرگ در اثر خودکشی در مردان بیشتر است

عوامل خطر و نشانه های هشدار دهنده به خانواده/مراقب

❖ افسردگی، احساس شدید گناه و شرم، انتقاد از خود و خشم



ایمنی در خودکشی



تهیه و تنظیم:

ندا صفایی فرد/عضو کارگروه سلامت روان

ویرایش:

اصغری خاتونی/سوپروایزر آموزش سلامت

گروه هدف: کلیه پرسنل مرکز

تابستان ۱۴۰۴

۸- آشنایی با مددکاری و هزینه درمانی و بیمه های درمانی

۹- آشنایی با منشور حقوق بیمار

۱۰- نحوه رسیدگی به شکایات و حق انتخاب و تصمیم گیری در دریافت خدمات سلامت

۱۱- لزوم اخذ رضایت آگاهانه در صورت لزوم

۱۲- آموزش خودمراقبتی عمومی شامل رعایت بهداشت فردی و

۱۳- نحوه استفاده از اهرمها و نرده های کنار تخت جهت پیشگیری از سقوط، زخم بستر و علایم آن و پیشگیری از بروز یا پیشرفت آن، پیشگیری از ترومبوآمبولی و ترمبولیت و عفونتهای بیمارستانی برای بیماران دارای مشکلات جسمی و نیز افراد مسن ارایه شود.

منابع:

دستورالعمل خود مراقبتی در موارد خودکشی ابلاغی وزارت بهداشت و درمان سال ۱۴۰۱

احساس رضایت از زندگی، مهارت حل مسئله، دسترسی به خدمات و مراقبت های سلامت روان، حمایت شدن از طرف دوستان، خانواده و سایر افراد مهم زندگی از افراد در اقدام به خودکشی محافظت میکند.

ارایه آموزش های چهره به چهره در خصوص موارد مربوط به ایمنی بیمار ضروری است:

پرستار مسئول بیمار باید در بدو ورود بیمار به بخش برگ ارزیابی اولیه به دقت تکمیل نماید و توجه ویژه به نشانه های هشدار دهنده خودکشی داشته باشد و (پس از معرفی خود) در صورتی که بیمار آمادگی کافی برای دریافت آموزش های بدو ورود داشت آموزش های زیر را ارایه می نماید.

۱- (معرفی کارکنان درمانی) پزشک، سرپرستار،

پرستار، روانشناس مسئول بیمار، مددکار مسئول

بیمار، کمک بهیار، خدمات و .. (و وظایف ایشان)

۲- نحوه دسترسی به پزشک و پرستار و درخواست از

بیمار برای اطلاع به پرستار در صورت بروز مشکل

۳- زمان دارودهی و سرو وعده های غذایی

۴- آشنایی با مقررات بیمارستان و بخش

۵- آشنایی با تجهیزات مربوط به بیمار

۶- فضای فیزیکی بخش

۷- آشنایی با امکانات رفاهی بیمارستان