

**پس از اقدام به خودکشی:**  
**راهنمای مراقبت از عضو خانواده پس از درمان در بخش**  
**اورژانس**

تهیه شده در جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران



## راهنمای خانواده در بخش اورژانس:

رفتارهای خودکشی آمیزه‌ای از احساسات پیچیده (مانند غم و اندوه، خشم و ...) را در اعضای خانواده فردی که اقدام به خودکشی کرده است، بر می‌انگیزد. راهنمای حاضر به همین منظور برای شما طراحی شده است. این راهنما شامل نکات مهمی درباره نحوه مراقبت از خود و اعضای خانواده‌تان پس از اقدام به خودکشی است و منابعی را برای کمک به پشت سر گذاشتن بحران موجود در اختیار شما قرار می‌دهد.

### ➤ در بخش اورژانس چه روی می‌دهد؟

#### هدف

هدف بخش اورژانس ارائه بهترین خدمات به افراد اقدام کننده به خودکشی، تثبیت وضعیت جسمی و هیجانی بیمار و توصیه و ارجاع به مراقبت‌های پیگیری یا درمان است. این فرآیند مراحل مختلفی دارد. پس از پذیرش فرد اقدام کننده به خودکشی در بخش اورژانس، پزشک سلامت جسمی و روانی او را ارزیابی خواهد کرد. علاوه بر این کادر درمان بخش اورژانس وجود برخی مشکلاتی که می‌توانند با خودکشی در ارتباط باشند از جمله مصرف داروهای غیر مجاز را بررسی می‌کنند. کادر درمان اورژانس باید به دقت به رفتار و صحبت‌های افراد به ویژه آنچه که درباره نحوه آسیب‌رسانی به خودشان عنوان می‌کنند، توجه کنند.

#### ارزیابی

پس از این که سلامت جسمی عضو خانواده شما توسط کادر اورژانس مورد ارزیابی قرار گرفت، سلامت روانی او نیز باید مورد ارزیابی قرار گیرد. این ارزیابی‌ها در زمینه‌های زیر انجام خواهند شد:

۱. مشکلات جسمی و روانپزشکی موجود چیست؟ آیا این مشکلات در حال حاضر وجود دارند یا تحت درمان قرار گرفته‌اند؟ آیا افکار و رفتار خودکشی نتیجه تغییرات اخیر در زندگی فرد هستند یا از مدت‌ها قبل وجود داشته‌اند؟
۲. فرد برای آسیب رساندن به خود چه اقدامی انجام داده است؟ آیا سابقه قبلی اقدام به خودکشی داشته است؟ دلیل اقدام به خودکشی او چه بوده و چرا اکنون این اقدام را انجام داده است؟ عوامل استرس‌زای موجود از جمله ضرر مالی، مشکلات ارتباطی که ممکن است با این تصمیم مرتبط باشند چه هستند؟ آیا او از زنده ماندن پشیمان است؟ آیا از کسی عصبانی بوده است یا در صدد پیوستن به فردی بوده که فوت کرده است؟ دیدگاه او درباره مرگ چیست؟
۳. شبکه‌های حمایتی فرد کدامند؟ برنامه‌های درمانی مناسب فرد کدامند؟ فرد و خانواده‌اش چه درمان‌هایی را ترجیح می‌دهند؟

نکات مهمی که کادر درمان باید به آنها توجه کند عبارتند از: وجود یادداشت خودکشی، وخامت اقدام به خودکشی یا سابقه قبلی اقدام به خودکشی.

### موارد زیر را به کادر درمان بخش اورژانس اطلاع دهید:

- دسترسی فرد اقدام کننده به خودکشی به دوز بالای داروها، سلاح گرم و سایر ابزار خودکشی
- قطع مصرف داروهای تجویزی، رها کردن درمان و مراجعه به متخصصان سلامت روان و پزشک
- نوشتن یادداشت خودکشی
- بخشیدن اموال
- تجربه رابطه خشونت‌آمیز در گذشته یا اکنون
- نزدیک شدن به سالگرد یک فقدان (مرگ عزیزان)
- شروع سوء مصرف الکل و مواد
- بهبودی از بحران خودکشی قبلی پس از دریافت انواع خاصی از درمان

### ➤ آنچه بخشی اورژانس باید بداند:

#### شما چگونه می‌توانید کمک کنید؟

#### رازداری و به اشتراک گذاری اطلاعات

اعضای خانواده منبع اطلاعاتی ارزشمندی از شرح حال بیمار هستند بنابراین تا حد امکان اطلاعات را به صورت کامل در اختیار کادر درمان قرار دهید زیرا این اطلاعات می‌تواند تصمیمات درمانی که برای بیمار شما گرفته می‌شود را تحت تأثیر قرار دهد.

در صورت اقدام به خودکشی از طریق مصرف دارو، حتماً اطلاعات مربوط به داروهای مصرف شده توسط فرد را به همراه داشته باشید.

سایر اطلاعات مهمی که باید با کادر درمان بخش اورژانس در میان بگذارید عبارتند از:

- سابقه خانوادگی اقدام به خودکشی - احتمال اقدام به خودکشی در افرادی که در خانواده خود سابقه خودکشی دارند بیشتر است بنابراین متخصصان سلامت روان به این موضوع توجه ویژه‌ای می‌کنند.
- اطلاعات مربوط به تیم درمان - اطلاعاتی از جمله تغییرات اخیر در برنامه دارویی، پزشک معالج فرد و سایر اطلاعات درمانی مواردی هستند که باید در اختیار کادر درمان بخش اورژانس قرار گیرد تا آنها بتوانند در خصوص بستری شدن یا ترخیص فرد و ارجاع به سایر متخصصان برای دریافت خدمات تخصصی تصمیم‌گیری کنند.

## گام‌های بعدی در بخش اورژانس

پس از این که سلامت جسمی و روانی عضو خانواده شما به طور کامل مورد بررسی قرار گرفت، کادر درمانی بخش اورژانس در مورد نیاز یا عدم نیاز به بستری شدن او تصمیم‌گیری می‌کنند. اگر نیاز به بستری شدن باشد شما می‌توانید برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره مراحل درمان، خدمات حمایتی و برنامه‌ریزی درمانی عضو خانواده‌تان اقدام کنید.

اگر نیازی به بستری شدن نباشد، شما به همراه بیمارتان و کادر درمان او می‌توانید جلسات پیگیری درمانی را برنامه‌ریزی کنید. هنگام برنامه‌ریزی پیگیری درمانی موارد زیر را مد نظر قرار دهید.

سوالاتی که خانواده و دوستان باید درباره برنامه پیگیری درمان بپرسند	
از عضو خانواده خود بپرسید: (شامل پزشک، روانشناس، پرستار، مددکار اجتماعی و غیره)	از تیم درمان بپرسید: (شامل پزشک، روانشناس، پرستار، مددکار اجتماعی و غیره)
آیا از لحاظ روحی و جسمی آمادگی ترخیص از بیمارستان را دارید؟	آیا از نظر پزشکی مطمئن هستید که عضو خانواده من آمادگی ترخیص از بیمارستان را دارد؟
رابطه شما با پزشکتان چطور است و ویزیت بعدی شما کی است؟	چرا این تصمیمات مراقبتی و درمانی را برای عضو خانواده من گرفتید؟
از زمانی که افکار یا رفتارهای اقدام به خودکشی شما شروع شده است چه چیزی تغییر کرده است؟	آیا جلسات پیگیری برنامه‌ریزی شده‌اند؟ آیا می‌توان زمان آن را جلو انداخت؟
بعد از ترخیص از بخش اورژانس من/ما چگونه می‌توانیم به شما کمک کنیم؟	نقش من به عنوان عضو خانواده فرد اقدام کننده به خودکشی در طرح ایمنی چیست؟
آیا موافقید اگر افکار خودکشی شما بازگشت با من/ما صحبت کنید؟ اگر خیر، آیا فرد دیگری هست که مایل باشید با او صحبت کنید؟	در فرآیند درمان باید به دنبال چه باشیم و چه زمانی باید به دنبال کمک بیشتری باشیم (از جمله مراجعه مجدد به بخش اورژانس یا تماس با متخصصان و سایر مراکز بهداشتی درمانی)

به یاد داشته باشید برنامه‌ریزی برای جلسات پیگیری درمان بلافاصله پس از ترخیص از بخش اورژانس بیمارستان برای بهبودی بیمار ضروری است.



## ➤ آنچه شما باید بدانید؟

- امنیت و سلامت فرد را پس از اقدام به خودکشی در اولویت قرار دهید.
- افرادی که سابقه اقدام به خودکشی داشته اند بیشتر در معرض اقدام مجدد و مرگ ناشی از آن هستند.
- افرادی که دارای گرایش به خودکشی هستند گاهی در تصمیم‌گیری با مشکل مواجه می‌شوند بنابراین شما می‌توانید به آنها در تصمیم‌گیری بهتر و کاهش خطر خودکشی کمک کنید.

## کاهش خطر در منزل

- برای کاهش خطر آسیب به خود و خودکشی در منزل موارد زیر را در نظر داشته باشید:
- مصرف بیش از حد داروها یکی از روش‌های شایع و مرگبار خودکشی است بنابراین اگر مجبور به نگهداری مسکن‌های قوی در منزل هستید، سعی کنید آنها را در مقادیر کم یا ظروف قفل‌دار نگهداری کنید. داروهای منقضی شده و بدون استفاده را دور بیندازید.
  - مصرف یا سوء مصرف الکل کنترل افراد بر اعمال و تصمیم‌گیری را کاهش می‌دهد بنابراین سعی کنید حتی‌الامکان از نگهداری نوشیدنی‌های الکلی در منزل خودداری کنید.
  - سلاح گرم یکی از روش‌های اقدام به خودکشی در افراد دارای گرایش خودکشی است بنابراین در صورت وجود سلاح گرم باید آن را در خارج از منزل و در محلی امن نگهداری کرد.

## تهیه طرح ایمنی

برای پیشگیری از اقدام مجدد به خودکشی، یک طرح ایمنی تهیه کنید. این طرح باید با مشارکت شما، عضو خانواده‌تان، پزشک، روانشناس و سایر درمانگران او تهیه شود. شما باید به عنوان عضوی از خانواده از طرح ایمنی و نقشتان در آن مطلع باشید. از جمله:

- آگاهی از عوامل آغاز کننده رفتارهای خودکشی از جمله سالگرد مرگ یکی از عزیزان، مصرف الکل یا استرس‌های روابط عاطفی
- حمایت از عضو خانواده‌تان با کمک متخصصان، خانواده، دوستان و منابع موجود در جامعه
- تقویت نقاط قوت فرد در راستای بهبود وضعیت روحی وی
- بهبود روابط عاطفی با فرد اقدام کننده

هدف طرح ایمنی کاهش خطر خودکشی است. بنابراین اگر احساس می‌کنید که این طرح نمی‌تواند هدف مورد نظر را تأمین کند، حتماً این موضوع را با کادر درمان در میان بگذارید.

## حفظ امیدواری

خانواده‌ها اغلب سعی می‌کنند محیطی امن و چشم‌اندازی امیدبخش را برای عضو اقدام کننده به خودکشی یا دارای رفتارهای خودکشی فراهم کنند. در حالی که مواجهه با بحران خودکشی اعضای خانواده را تحت فشار روانی زیادی قرار می‌دهد. بنابراین نیازی نیست به تنهایی از پس این شرایط برآیید. شما می‌توانید از دوستان، سایر اعضای خانواده و همینطور مراکز و متخصصان مرتبط کمک بگیرید و خدمات تخصصی دریافت کنید.

مراقبت‌های بخش اورژانس کوتاه مدت و بحران محور هستند در حالی که مداخلات درمانی بلند مدت می‌توانند نقش موثرتری در کاهش رفتار و افکار خودکشی داشته باشند.

شما و عضو خانواده‌تان می‌توانید با پزشک و سایر متخصصان سلامت روان درباره درمان‌های مختلف (از جمله درمان اختلال‌های روانی مانند افسردگی، دوقطبی و ...) مشورت کنید. معمولاً این اختلال‌ها نیازمند مجموعه‌ای از اقدامات درمانی هستند و عضو خانواده شما می‌تواند از کمک افراد متخصص در هر حوزه بهره‌مند شود.

همچنین اگر بیمار شما دارای سوء مصرف الکل یا دارو است، بهتر است هر چه سریع‌تر برای رفع این مشکل نیز اقدام کند. شما می‌توانید برای کمک به عضو خانواده‌تان با مراکز یا گروه‌های مرتبط و فعال در این زمینه یا سایر منابع حمایتی در ارتباط باشید. این مراکز می‌توانند منابع خوبی برای کمک به شما باشند. لیست زیر دربرگیرنده اطلاعات و شماره تماس‌های لازم برای کمک به شما و بیمارتان در پشت سر گذاشتن این بحران است. به یاد داشته باشید بخش اورژانس ۲۴ ساعته و در ۳۶۵ روز سال باز است و در صورت ادامه یافتن مشکل و در دسترس نبودن تیم درمان عضو خانواده‌تان، می‌تواند خدمات مورد نیاز را به وی ارائه دهد.

**در صورت بروز بحران می‌توانید به نزدیک‌ترین مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه کرده یا با**

**شماره‌های زیر تماس بگیرید:**

**خط مشاوره بهزیستی: ۱۴۸۰**

**اورژانس اجتماعی: ۱۲۳**

**جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران:**

آدرس: تهران، خیابان ستارخان، خیابان نیایش کوچه منصوری، دانشگاه علوم رفتاری و سلامت روان،

جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران

تلفن: ۰۲۱-۶۶۵۵۰۲۰۰

<http://irssp.iums.ac.ir>

<https://www.aparat.com/irssp.iums.ac.ir>

نسخه انگلیسی این بروشور از طریق لینک زیر قابل دستیابی است.

<https://www.sprc.org/resources-programs/after-attempt-guide-taking-care-your-family-member-after-treatment-emergency>

