

پیشگیری از خودکشی:

اطلاعاتی برای افرادی که در زندان ها
کار می کنند



در برخی کشورها و مناطق افرادی که در حال خدمت در زندان هستند یا در زندان بازداشت شده اند، میزان بالاتری از خودکشی را نسبت به جمعیت عمومی دارا هستند. از این رو راهکارهای موثر پیشگیری از خودکشی اجرا شده در مراکز اصلاح رفتار مهم هستند.



School of Behavioral Sciences and
Mental Health



WHO Collaborating Centre
for Mental Health



World Health
Organization

علایمی که باید به آن توجه کرد

تنظیم امور شخصی در پایان زندگی مانند نوشتن وصیت نامه

عدم حمایت اعضای خانواده یا سایر حمایت های روانی-اجتماعی

توجه و ارزیابی عوامل خطر خودکشی. این عوامل خطر شامل اقدامات قبلی خودکشی، افسردگی، مشکلات مصرف مواد و الکل، سایر مشکلات سلامت روان مانند اختلالات دوقطبی یا روانپریشی، استرس عاطفی شدید، درد یا بیماری مزمن، تجارب تروما (مانند خشونت جنسی یا بین فردی، جنگ، سو استفاده، تبعیض)، فقدان یا از دست دادن های اخیر (مانند بیکاری، سوگ، شکست عشقی) یا مشکلات اقتصادی

بیان افکار و احساسات درباره قصد پایان دادن به زندگی، یا صحبت درباره احساس ناامیدی یا نداشتن دلیل برای زندگی کردن

صحبت درباره احساس تنهایی، کناره گیری از دیگران یا انزوای اجتماعی، احساس سربار دیگران بودن یا داشتن دردهای غیر قابل تحمل

تحریک پذیری، خشونت، استرس یا دشواری در ارتباط (این موارد در طول مشاوره مشاهده شده یا به عنوان مشکل بیان شده است)

تغییر در عادات خوردن و خوابیدن / علایم بریدگی یا آسیب به خود

چه کاری می توانید انجام دهید

در صورت امکان جزئیاتی را درباره متخصصان سلامت روان در اختیارشان قرار دهید و تماس منظم با آنان را حفظ کنید، در ابتدا با گذاشتن قرار ملاقات.

به وسیله تماس با خانواده و دوستان و منابعی که در جامعه وجود دارند از فرد حمایت روانشناختی کنید و جزئیاتی از خدمات اجتماعی شامل خطوط بحران ارائه دهید.

اگر شخص برنامه مشخصی از جمله تهیه ابزار خودکشی و قصد مردن دارد، در کنار فرد بمانید، ابزار خودکشی را حذف کنید، با یک متخصص بهداشت روان مشورت کنید و یک عضو خانواده یا کارمند بیمارستان را برای ماندن کنار شخص اختصاص دهید و تا زمانی که فرد از حمایت متخصص دیگری بهره مند می شود او را تنها نگذارید.

اختصاص دادن زمان کافی برای صحبت کردن با فرد در یک فضای خصوصی، نشان دادن همدلی، و سعی در برقراری رابطه مثبت

اگر شخص تایید کند که قبلاً یا در حال حاضر افکار خودکشی داشته است، یک سوال پیگیری برای مشخص کردن اینکه آیا برنامه مشخصی برای عملی کردن آن دارد بپرسید.

اگر فرد افکار یا برنامه خودکشی دارد، اما برنامه اش مشخص و فوری نیست: از وی حمایت عاطفی کنید، آنان را ترغیب به صحبت درباره احساسات خودکشی شان کنید، نقاط قوتشان را به آنها یادآوری کنید، ترغیبشان کنید درباره روش های حل مساله ای که قبلاً به کار می برده اند صحبت کنند و دلایل و راه های زنده ماندن را جستجو کنند.

بعد از اقدام به خودکشی

اطمینان حاصل کنید که شخص از خدمات اجتماعی در دسترس که می تواند حمایت فراهم کند آگاه است و برنامه ای برای پیگیری منظم و هماهنگ داشته باشید. در مورد مزیت ارتباط با خدمات درمانی به شخص و خانواده آنها توضیح دهید.

Preventing suicide: a resource for general physicians

Preventing suicide: a resource for primary

health care workers

mhGAP Intervention Guide Versioin

<https://www.who.int/publications-detail/preventing-suicide-a-resource-series>

Preventing suicide: a resource series



اطلاعات بیشتر

