



جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران

## پس از اقدام ”۱“

After the action "1"

جمعیت علمی  
پیشگیری از  
خودکشی ایران  
Iran Scientific Society  
for Suicide Prevention

گروه هدف

خانواده

تهیه شده توسط جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران

پاییز ۱۳۹۷

## منبع

- Bryan, H., Brophy, K., Cunningham, A., & Schwarz, R. (2006). After an Attempt: The Emotional Impact of Suicide Attempt on Families. Radnor, PA: Feeling Blue Suicide Prevention Council Education Support Resources for Suicide Prevention Lifeline Organization.



## جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران

اگر شما یا اطرافیان‌تان دارای افکار خودکشی هستید یا در شرایط بحرانی قرار دارید می‌توانید برای دریافت کمک با شماره تلفن‌های زیر تماس حاصل کنید:

► خط مشاوره تلفنی رایگان سازمان بهزیستی: ۱۴۸۰

► خط تلفن اورژانس اجتماعی: ۱۲۳

آدرس: تهران، خیابان ستارخان خیابان نیایش کوچه منصور، دانشگاه علوم رفتاری و سلامت روان، جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران. تلفن: ۰۲۱-۶۶۵۵۰۲۰۰

<http://www.irssp.iuums.ac.ir>  
Telegram: t.me/lsssp

## عوامل خطر خودکشی

• تشخیص افسردگی

• اقدام قبلی خودکشی

• تاریخچه خودکشی خانوادگی

• از دست دادن شغل، خانه و پول

• طلاق یا شکست جدی در روابط عاطفی

• از دست دادن سلامت جسمی

• ناامیدی یا رد شدن از طرف دیگران

• از دست دادن آزادی / ترس از تنبیه

اقدام به خودکشی یکی از اعضای خانواده اتفاقی بسیار ناراحت کننده است. افسردگی یکی از علت های این اقدام می باشد. شاید عضو خانواده شما از افسردگی یا سایر بیماری های روانی، به علت تغییراتی که در مغزشان اتفاق افتاده است رنج می برند.

فردی که به خودکشی فکر می کند خیلی خوب می تواند افکار و احساساتش را از دیگران مخفی نگه دارد و معمولا اعضای خانواده آخرین کسانی هستند که درباره استرس و ناراحتی عزیزانشان با خبر می شوند.

وقتی یکی از اعضای خانواده شما اقدام به خودکشی می کند، شاید احساسات زیر را تجربه کنید:

۱) نسبت به عضوی که اقدام به خودکشی کرده خشم زیادی داشته باشید ۲) احساس گناه کنید و خودتان را مقصر بدانید ۳) استرس داشته باشید که دوباره تکرار شود و احساس کنید کنترلی بر تکرار نشدن این اتفاق ندارید ۴) به خاطر این اتفاق در جامعه احساس شرم و خجالت کنید.



جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران

## اقداماتی که خانواده فرد اقدام کننده به خودکشی باید انجام دهند

- اقداماتی که خانواده فرد اقدام کننده به خودکشی باید انجام دهند
- تمام وسایل خطرناک و کشنده را از خانه بردارید.
- برای گرفتن مشاوره رایگان فردی و خانوادگی به نزدیک ترین مرکز سلامت مراجعه کنید.
- از متخصصان اطلاعاتی را که درباره اقدام به خودکشی و بیماری های روانی نیاز دارید بپرسید .
- از خودتان هم مراقبت کنید.
- درباره ناراحتی هایتان با دوستان قابل اعتماد و سایر اعضای خانواده صحبت کنید.

## کارهایی که افراد خانواده پس از اقدام به خودکشی فرد نباید انجام دهند

- فرد به همه داروهای خود که می توانند خطرناک باشند دسترسی داشته باشد.
- به امید اینکه همه چیز خود به خود بهتر می شود، فرد را نادیده بگیرید.
- این اتفاق را از دیگران مخفی نگه دارید.
- همه توجه تان را به فرزندی که در معرض خطر است بدهید و بقیه فرزندان را نادیده بگیرید.
- همه کارهای او را کنترل کنید.
- فردی را که اقدام به خودکشی کرده مرتب سرزنش کنید .
- به خاطر این اتفاق خودتان را سرزنش کنید.
- فکر کنید که این مساله دوباره اتفاق نمی افتد.

