

بنام خدا

وزارت بهداشت - دفتر بهداشت روان
پروژه پیشگیری از اقدام مجدد به خودکشی با پیگیری تلفنی

دستورالعمل تکمیل پرسشنامه پیگیری تلفنی

- ۱- جلسه پیگیری و کد بیمار را در برگ پیگیری ثبت کنید.
- ۲- خود را به پاسخ دهنده تلفن معرفی کنید. احوال پرسی کوتاهی انجام دهید. از وی اجازه بگیرید که به سوالات پرسشنامه پاسخ دهد.
- ۳- به سوالات ۱ تا ۹ بدون پرداخت به حاشیه دیگر از مددجو سوال کنید.
- ۴- پس از اتمام تکمیل پرسشنامه آموزش های لازم ذیل را به بیمار بدهید.
 - تشخیص روانپزشکی (در صورت داشتن تشخیص)
 - ترغیب به استفاده از سرویس های روانپزشکی و روانشناسی
 - معرفی مراکز حمایتی (از قبیل مراکز مشاوره، روانپزشکی و روانشناسی، ترک اعتیاد، مشاوره خانواده) در صورت نیاز
 - معرفی و ترغیب و تاکید استفاده از سرویس اورژانس اجتماعی ۱۲۳ در هنگام بروز بحران
 - استفاده از خط ۱۴۸۰ مشاوره سازمان بهزیستی
 - آموزش مجدد عوامل خطر و محافظت کننده در اقدام به خودکشی
- ۵- در صورتیکه بیمار در سوال ۵ از خدمات روانپزشکی استفاده نموده نوع مراجعه و داروهای تجویز شده سوال شود.
- ۶- از بیمار بخواهید که اگر در رابطه با این موضوعات سوالاتی دارد مطرح کند.

-
- اگر احساس نمودید که طرف مقابل نیاز به صحبت و درد دل دارد این فرصت را به وی بدهید. چند دقیقه به حرف ها و صحبت های وی گوش کنید.
 - در ضمن صحبت بیمار وضعیت روانی و خطر خودکشی را ارزیابی نمایید. اگر احساس نمودید که نیاز به کمک بیشتری دارد میتوانید بر حسب شرایط و وخامت حال بیمار از اقدامات زیر استفاده نمایید:

- وی را برای استفاده از خط تلفن ۱۴۸۰ ترغیب نمایید
- اگر احساس نمودید که خطر جدی تری وجود دارد وی را ترغیب نمایید که به اورژانس اجتماعی ۱۲۳ تماس بگیرد (در صورت وجود چنین خدماتی در محل سکونت وی)
- اگر خطر اقدام مجدد را جدی تر ارزیابی نمودید از وی اجازه بگیرید و به خانواده صحبت کنید. بیمار و خانواده را ترغیب کنید که به اورژانس بیمارستان مراجعه کنند
- اگر در منطقه روستایی زندگی می کند با بهورز روستا تماس بگیرد

○ اگر در منطقه شهری زندگی می کند به مرکز مشاوره مراجعه نماید

خاتمه دادن به تماس. در مواقعی که فرد تماس گیرنده در وضعیت بحرانی نیست کم کم تماس را به پایان برساند. قبل از خداحافظی نکات زیر را رعایت نماید:

۱. اگر تحت درمان است ادامه درمان یا مشاوره را ترغیب نماید
۲. اگر مراجع به تازگی درمان یا مشاوره را شروع نموده است، تاکید کنید که اثرات درمانی این گونه خدمات بعد از چند هفته ظاهر می شود
۳. از وی بابت وقتی که در اختیار شما قرار داد تشکر کنید
۴. بفرمایید که هفته/ماه دیگر تماس می گیرید تا از حال وی جو یا شوید.

ارزیابی وضعیت خودکشی طی تماس تلفنی

۱. اگر تماس گیرنده ای می گوید «من خیلی افسرده ام، دیگر تحملش را ندارم»، این سؤال را از او بپرسید «آیا شما افکار خودکشی هم دارید؟ نگران نباشید که نکنند با این سوال افکار خودکشی را به وی القا کنید. خیر، شما دارید کار درستی انجام می دهید. شما دارید به او نشان می دهید که دلسوز هستید، او را جدی گرفته اید و کار خوبی کرده که دردش را با شما در میان گذاشته است.
- a. اگر پاسخ خیر است، وی را تشویق کنید که به روانپزشک یا روانشناس مراجعه کند. فهرست مراکز را که قبلا به وی دادید یاد اوری کنید. یاد اوری کنید که شانس بهبودی ۶۰-۷۰ درصد است. بهتر است ان را از خود دریغ نکنند. اگر از درمان های رایج استفاده می کند ادامه ان را ترغیب کنید
۲. اگر پاسخ سؤال قبلی «بله» است، می توانید این سؤالها را هم مطرح کنید:
آیا در این مورد که چگونه خودکشی کنید هم فکری دارید؟ (بررسی طرح و نقشه)، آیا چیزهایی که لازم است را فراهم کرده اید؟ (وسایل خودکشی)، آیا در این باره که چه زمانی این کار را بکنید فکر کرده اید؟ (برنامه ریزی زمانی).

a. اگر پاسخ منفی است، یعنی فکر خودکشی را دارد ولی برنامه ای برای انجام این کار ندارد، همان

اقدام مرحله a را انجام دهید

۳. اگر برای اقدام به خودکشی برنامه ریزی نموده است، از اقدامات زیر استفاده نمایید:
 - a. وی را برای استفاده از خطر تلفن ۱۴۸۰ ترغیب نماید
 - b. اگر احساس نمودید که خطر جدی تری وجود دارد وی را ترغیب نمایید که به اورژانس اجتماعی ۱۲۳ تماس بگیرد (در صورت وجود چنین خدماتی در محل سکونت وی)
 - c. اگر خطر اقدام مجدد را جدی تر ارزیابی نمودید از وی اجازه بگیرید و به خانواده صحبت کنید. بیمار و خانواده را ترغیب کنید که به اورژانس بیمارستان مراجعه کنند
 - d. اگر در منطقه روستایی زندگی می کند با بهورز روستا تماس بگیرد
 - e. اگر در منطقه شهری زندگی می کند به مرکز مشاوره مراجعه نماید