



نکات عملی برای کمک به فرد:

- ایجاد اعتماد: به فرد نشان دهید که احساساتش برای شما مهم است و آماده کمک هستید.

- صبوری: صبور باشید و به فرد اجازه دهید احساسات خود را بدون نگرانی از قضاوت بیان کند.

- پیگیری: پس از اولین مکالمه، با او در تماس باشید و حال او را جویا شوید.
- پذیرش احساسات: احساسات فرد را جدی بگیرید و نادیده نگیرید. پذیرش احساسات نخستین گام برای کمک به اوست.

نتیجه گیری:

برنامه پیشگیری از خودکشی بتا با رویکردی سه مرحله‌ای و ساده، یعنی «بپرس، ترغیب کن، ارجاع بده»، طراحی شده است تا افرادی که با این افکار دست‌وپنجه نرم می‌کنند، به موقع کمک‌های لازم را دریافت کنند و بهبود یابند. این برنامه شامل مراحل بپرس، ترغیب کن و ارجاع بده می‌باشد

تماس با ما:

اگر شما یا کسی که می‌شناسید با افکار خودکشی دست و پنجه نرم می‌کنند، لطفاً فوراً اقدام کنید. برنامه بتا برای شروع کمک بسیار مناسب است. شما می‌توانید از طریق تماس با خط بحران در مواقع اضطراری و خطوط تلفن مدیریت مشاوره، موارد در معرض خطر و آسیب را گزارش نمایید.

« با هم می‌توانیم زندگی‌ها را نجات دهیم. »

- پیگیری مداوم: حتی اگر فرد در ابتدا از کمک خودداری کند، پیگیری و حمایت مداوم می‌تواند تأثیرگذار باشد و به او نشان دهد که در این مسیر تنها نیست.

علائم هشداردهنده خودکشی:

شناسایی به موقع علائم هشداردهنده می‌تواند از بروز خطرات جلوگیری کند. این علائم شامل موارد زیر هستند:

- صحبت درباره مرگ، خودکشی یا ناامیدی.
- تغییرات شدید در رفتار، مثل کناره‌گیری از دوستان یا خانواده.
- ابراز احساس بی‌ارزشی یا احساس ناامیدی.
- استفاده بیش از حد از مواد مخدر یا الکل.
- تغییرات ناگهانی در الگوی خواب و تغذیه.
- بخشیدن اموال شخصی یا خداحافظی غیرمنتظره.

عوامل خطر:

عواملی که احتمال خودکشی را افزایش می‌دهند، شامل موارد زیر است:

- سابقه مشکلات روانی مثل افسردگی یا اضطراب.
- سابقه خانوادگی خودکشی.
- از دست دادن افراد نزدیک یا تجربیات استرس‌زا.
- احساس انزوا و نبودن حمایت اجتماعی.
- دسترسی به وسایل خطرناک مانند داروها یا اسلحه.

نکات کلیدی:

با دانستن علائم هشدار دهنده خودکشی و عوامل خطر و ایجاد اعتماد در فرد اقدام کننده، ترغیب و ارجاع اصولی، می‌توان با تشخیص و اقدام به موقع از بروز رفتارهای آسیب رسان پیشگیری کرد.



مدیریت مشاوره مبتنی بر شبکه زندگی آسانی - ایرانی
بلوار دانشجو، خ شهید اعرابی، جنب بیمارستان طالقانی، ساختمان شماره ۴، طبقه ۴
تماس: ۰۹۳۶۹۴۵۲۴۰۸ - خط بحران: ۲۲۴۳۹۸۳۷ - ۲۳۸۷۲۴۰۶ - ۲۲۴۰۶۶۲۱
www.moshavereh.sbmu.ac.ir - Email: moshaversbmu@gmail.com
https://chat.whatsapp.com/KYOqZ1eHq4M38wkcqDzDe: کانال اطلاع رسانی



پیشگیری از خودکشی بتا

(بپرس حمایت کن، ارجاع بده)

خودکشی یکی از چالش‌های بزرگ سلامت روان است که به ویژه در دوران‌های سخت زندگی مثل دوره دانشجویی، افراد زیادی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. فشارهای تحصیلی، تغییرات محیطی و احساس تنهایی، همگی می‌توانند احتمال بروز افکار خودکشی را افزایش دهند. برنامه پیشگیری از خودکشی بنا بر رویکردی سه‌مرحله‌ای و ساده، یعنی «پرس، ترغیب کن، ارجاع بده»، طراحی شده است تا افرادی که با این افکار دست‌وپنجه نرم می‌کنند، به‌موقع کمک‌های لازم را دریافت کنند و بهبود یابند.

برخی از مفاهیم مربوط به این موضوع عبارتند از:

۱. مداخله‌های بحران خودکشی

در مواقع بحرانی، تیم‌های درمانی معمولاً از روش‌ها و تکنیک‌های ویژه‌ای برای کمک به فردی که قصد خودکشی دارد استفاده می‌کنند. این تکنیک‌ها شامل:

- * مداخله فوری و اورژانسی: ایجاد ارتباط فوری و حمایت عاطفی با فرد.
- * تکنیک‌های مدیریت بحران: کمک به فرد برای کاهش احساسات هیجانی شدید و مدیریت افکار خودکشی.
- * درمان‌های شناختی-رفتاری (CBT): تغییر افکار منفی و خودآسیب‌زا از طریق شناخت الگوهای رفتاری و فکری.

۲. روش‌های پیشگیری از خودکشی

این روش‌ها شامل مداخلاتی است که در سطوح مختلف از جمله پیشگیری اولیه (آموزش به جامعه) و پیشگیری ثانویه (ارائه کمک‌های روان‌شناختی) مورد استفاده قرار می‌گیرند.

- * آموزش عمومی: آگاهی‌رسانی در مورد علائم خودکشی و راه‌های کمک به افرادی که در خطر هستند.
- * تکنیک‌های حمایت اجتماعی: ایجاد شبکه‌های حمایتی قوی برای فرد در معرض خطر، شامل دوستان، خانواده و مشاوران حرفه‌ای.

۳. افسردگی و درمان‌های مربوط به آن

افسردگی یکی از اصلی‌ترین علل خودکشی است. درمان‌های روان‌شناختی مانند درمان شناختی-رفتاری، درمان حمایتی و دارودرمانی می‌تواند به افراد کمک کند تا با مشکلات روانی خود مقابله کنند.

۴. مدیریت احساسات و استراتژی‌های مقابله

- * آموزش مهارت‌های مقابله‌ای: یاد دادن مهارت‌های مواجهه با استرس و چالش‌های زندگی.
- * مدیتیشن و ذهن‌آگاهی (Mindfulness): تمریناتی برای کاهش اضطراب و تقویت توانایی فرد برای مواجهه با مشکلات بدون احساس فشار.

چرا برنامه بتا؟

برنامه با سه گام «پرس، ترغیب کن، ارجاع بده» به افراد کمک می‌کند تا از بحران‌های مرتبط با خودکشی عبور کنند. این برنامه، مخصوصاً برای دانشگاه‌ها و گروه‌های اجتماعی طراحی شده است تا افرادی که در خطر هستند، شناسایی و به منابع مناسب راهنمایی شوند.

۱. پرس (Question):

نخستین گام، پرسیدن درباره افکار و احساسات فرد است. بسیاری از افرادی که درگیر افکار خودکشی هستند، ممکن است آن را به‌راحتی بروز ندهند. با پرسیدن مستقیم، فرصتی ایجاد می‌شود که فرد احساساتش را بیان کند و بداند دیگران به او اهمیت می‌دهند.

چطور پرسیم؟

- پرسش مستقیم: به‌سادگی پرسید: «آیا به خودکشی فکر کرده‌ای؟» یا «می‌خواهی به زندگی‌ات پایان بدهی؟»
- پرسش غیرمستقیم: اگر فرد آمادگی صحبت ندارد، می‌توانید با سؤالاتی مثل «آیا احساس ناامیدی می‌کنی؟» یا «تا به حال به پایان دادن به همه چیز فکر کرده‌ای؟» مکالمه را شروع کنید.

چرا پرسیدن مهم است؟

پرسش‌های مربوط به خودکشی به فرد کمک می‌کند احساس امنیت و توجه کند. پرسیدن مستقیم خطر را افزایش نمی‌دهد؛ بلکه باعث می‌شود فرد احساس کند کسی برایش اهمیت قائل است و آماده است به او گوش دهد.

۲. ترغیب کن (Persuade):

پس از اینکه متوجه شدید فرد با افکار خودکشی مواجه است، باید او

را تشویق کنید که کمک بگیرد. گوش دادن بدون قضاوت و ارائه حمایت‌های عاطفی، می‌تواند نقش مهمی در آرام کردن فرد و ایجاد حس امنیت داشته باشد.

چطور ترغیب کنیم؟

- گوش دادن فعال: به‌جای ارائه راه‌حل فوری، فقط گوش دهید و نشان دهید که متوجه احساسات او هستید.
- حمایت عاطفی: با جملاتی مثل «من اینجا هستم که کمکت کنم» یا «احساساتت برایم مهم هستند»، به فرد احساس ارزشمندی بدهید.
- پیشنهاد کمک: پیشنهاد دهید که با هم به مشاور یا مرکز مشاوره بروید. این حس همدلی و همراهی، احساس امنیت و راحتی بیشتری به فرد می‌دهد.

۳. ارجاع بده (Refer):

آخرین گام، ارجاع فرد به خدمات تخصصی است. کسانی که با افکار خودکشی روبرو هستند، به کمک حرفه‌ای نیاز دارند. در این مرحله، باید او را به مشاور، روان‌شناس یا مرکز درمانی معرفی کنید.

چطور ارجاع دهیم؟

- همراهی حضوری: اگر فرد تمایل دارد، او را شخصاً همراهی کنید تا به مشاور یا روان‌شناس مراجعه کند.
- تماس با مراکز تخصصی: اگر فرد نمی‌خواهد حضوری مراجعه کند، از طریق شماره‌های امداد روانی یا مشاوران تلفنی کمک بگیرید.

