

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

پیشگیری از خودکشی

در

نوجوانان و جوانان



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

باور های رایج غلط در مورد خودکشی

باور نادرست : افرادی که راجب خودکشی صحبت می کنند واقعا خودکشی نمی کنند .

واقعیت : تقریبا هر کسی که اقدام به خودکشی می کند، از قبل نشانه یا هشدارهایی داده است. بنابراین حتی اشاره غیر مستقیم فرد به مرگ یا خودکشی را نادیده نگیرید .

جمله هایی نظیر :

وقتی من رفتم متاسف خواهید شد .

من هیچ راه دیگری نمی توانم ببینم .

مهم نیست که این جملات چقدر ساده باشند یا به شوخی گفته شوند می تواند بیانگر احساسات جدی در مورد خودکشی باشد .

باور نادرست : افرادی که خودکشی می کنند افرادی هستند که تمایلی به کمک گرفتن ندارند .

واقعیت : بسیاری از افراد سعی می کنند قبل از اقدام به خودکشی از دیگران کمک بگیرند. در حقیقت تحقیقات نشان داده بیش از ۵۰ درصد از قربانیان خودکشی ۶ ماه قبل از مرگ به دنبال کمک های پزشکی بوده اند .

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

برخی نشانه های فردی که قصد خودکشی دارد

خودکشی معمولا بی خبر روی نمی دهد علائم و نشانه هایی دارد که اگر به موقع تشخیص داده شود می توان از اقدام به خودکشی پیشگیری کرد.

• راجع به مردن صحبت می کند و می گوید از زندگی سیر شده است

• رفتار های محبت آمیز و مهربانی افراطی با اعضای خانواده

• بیش از اندازه غمگین باشد و مرتب گریه کند

• به اتمام رساندن کارهای عقب افتاده خود

• بیش از اندازه بی حوصله و بی قرار است

• به ظاهر و بهداشت فردی خود نمی رسد

• نفرت از خود و احساس بی ارزشی

• ناامید شدن نسبت به زندگی خود

• صحبت کردن در مورد خودکشی

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

اصول صحبت برای پیشگیری از خودکشی

گوش کنید : به فرد اجازه دهید صحبت کند و احساسات خود را تخلیه کند
مهم نیست که صحبت چقدر منفی به نظر می رسد، در واقع اینکه این
صحبت ها در حال انجام است یک نشانه مثبت است .

دلسوز باشید و قضاوت نکنید: فرد دچار افکار خودکشی با صحبت کردن در
مورد احساسات خود هر چقدر شنیدن آن برای شما دشوار باشد، کار
درستی انجام می دهد.

با شخص دارای تمایل به خودکشی بحث نکنید : گفتن جملاتی مانند : تو
انگیزه های زیادی برای زندگی کردن داری، خودکشی تو به خانوادهت آسیب
می رساند، پدر و مادرت برای تو زحمت زیادی کشیده اند، آبروی خانواده
ات رو می بری .

شوکه شده عمل نکنید : درمورد ارزش زندگی سخنرانی نکنید و یا درمورد
اینکه خودکشی اشتباه است استدلال نکنید .

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR

