



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

۵ قدم

مداخله در خودکشی

هر ساله بیش از ۶۰۰۰ نفر در
ایران بر اثر خودکشی جان
خود را از دست می‌دهند
در این پنج قدم با ما همراه
باشید تا در حفظ جان یک نفر
نقش داشته باشید

1



به دنبال نشانه‌ها باشید

- صحبت کردن، شوخی کردن یا تحقیق درباره مرگ
- احساس ناامیدی، افسردگی، گرفتار شدن، تحریک پذیری، آشفتگی، اضطراب، شرم، تحقیر یا عدم تحمل
- تغییر در رفتار، عملکرد تحصیلی یا کاری، خواب، کناره گیری از دوستان یا فعالیتها
- مصرف الکل / مواد مخدر، رفتارهای بی پروا

L: Look for signs

E: Empathize and Listen

■ افرادی که از تلاش های خودکشی جان سالم به در برده‌اند گزارش می‌دهند که چه چیزی برای آنها مفیدتر بوده است - فقط گوش کنید

■ فرد را قضاوت نکنید

■ با دلسوزی گوش کنید، آرام بمانید، از قضاوت بپرهیزید و به احساسات آنها ارج بنهید

■ مهمتر از همه، فقط گوش کنید



همدلی کنید و شنونده باشید



مستقیماً در مورد خودکشی سوال بپرسید

■ به نحوی سوال بپرسید که پاسخی صادقانه به شما بدهد.
از هر علامتی که متوجه شده اید به عنوان بخشی از سوال
بعدی استفاده کنید

■ رو راست باشید از کلمه «خودکشی» استفاده کنید و
نگران نباشید

■ پرسیدن در مورد خودکشی باعث خودکشی نمی شود

A: Ask directly about suicide

R: Remove the Danger

■ حذف دسترسی به اقلام مورد استفاده
برای خودکشی یک رویکرد مبتنی بر
شواهد برای جلوگیری از خودکشی است

■ اگر پاسخ مثبت به خودکشی داده اند، از
آنها بپرسید "آیا برنامه ای دارید؟" "آیا به
آن وسایل دسترسی دارید؟"

■ منع و محدود کردن دسترسی به داروهای
تجویزی، داروهای بدون نسخه در زمان
بحران، الکل و مواد مخدر، کمربند، طناب،
کیسه‌های پلاستیکی، چاقو، کلید ماشین
مواد شیمیایی و سم و ...



خطر را دور کنید



قدم بعدی

■ همراه با فرد مورد نظر با هات‌لاین یا اورژانس اجتماعی (۱۲۳) به جهت پیشگیری از خودکشی تماس بگیرید

■ اگر فرد حاضر به دور کردن لوازم و ایمن شدن نیست، او را تنها نگذارید و تا حضور اورژانس کنار فرد بمانید

N: Next steps