



خودکشی نوجوانان



ویژه خانواده ها

ارائه شده توسط:

ای سی یو بیمارستان خاتم الانبیاء شهرستان بافت
فاطمه محمدی نژاد / کارشناس پرستاری

چند شماره و خط تلفن حمایتی و مشاوره‌ای هستند که می‌توانند در شرایط بحران، اضطراب یا افکار خودکشی تماس گرفته شوند:

(۱) خط اجتماعی ملی - 123 این خط تحت سازمان بهزیستی است و خدمات مشاوره روانی و حمایتی ارائه می‌دهد که به صورت ۲۴ ساعته در دسترس است.
(۲) خط مشاوره سازمان بهزیستی - 1480 شماره‌ای رایگان برای دریافت مشاوره تلفنی روان‌شناختی (روابط، خانواده، جوانان، سلامت روان و ...) از صبح تا شب فعال است. (۳) خط سلامت روان وزارت بهداشت - 4030 این خط هم خدمات مشاوره و روانی ارائه می‌دهد.

(۴) خط دانش‌آموزی - 1570 اختصاصی برای دانش‌آموزان و مسائل روانی در مدرسه و خانه، از صبح تا عصر فعال است
• ۱۱۵ - اورژانس پزشکی
• ۱۱۰۰ - پلیس

و در ضمن مراجعه حضوری سریع به بخش‌های روانپزشکی یا اورژانس بیمارستان نیز اقدام مهمی است

منابع

Johns Hopkins Medicine – Teen Suicide
(Health Library)

چگونه می‌توان از خودکشی جلوگیری کرد؟

کارهایی که خانواده و والدین می‌توانند انجام دهند: • ارتباط باز داشته باشید گوش دهید، قضاوت نکنید. • داروها و اسلحه‌ها را دور از دسترس نوجوان قرار دهید. • اگر افسردگی یا سوءمصرف مواد وجود دارد، کمک تخصصی بگیرید. • به نوجوان بفهمانید درخواست کمک نشانه ضعف نیست؛ بلکه شجاعت است. • درباره فعالیت‌ها و زندگی نوجوان در شبکه‌های اجتماعی و مدرسه آگاه باشید

چه زمانی باید فوراً تماس گرفت؟

تماس با ارائه‌دهنده سلامت یا فوریت‌های پزشکی باید بلافاصله انجام شود اگر: • نوجوان احساس افسردگی، ترس یا خشم شدید دارد. • او احساس از دست دادن کنترل می‌کند. • صداها یا تصاویری می‌بیند که دیگران نمی‌بینند. • نمی‌تواند بیش از ۳ روز غذا بخورد یا بخوابد. • اطرافیان نسبت به رفتار او نگران هستند

خودکشی نوجوان چیست؟ خودکشی یعنی وقتی

یک فرد آگاهانه و عمدتاً تلاش می‌کند به زندگی‌اش پایان دهد. قبل از اقدام به مرگ، نوجوان ممکن است فکر به مردن داشته باشد که به آن «افکار خودکشی» می‌گویند. همچنین ممکن است رفتارهایی داشته باشد که نشان دهد درگیر انجام کارهایی است که خودش را به سمت مرگ می‌برد (رفتار خودکشی).

چرا خودکشی در نوجوانان مهم است؟

- خودکشی سومین عامل مرگ در جوانان است.
- در گروه سنی ۱۰ تا ۱۴ سال، خودکشی دومین عامل مرگ محسوب می‌شود.
- آمارها نشان می‌دهد: نوجوانان و جوانان بین ۱۰ تا ۲۴ سال در معرض خطر هستند، پسرها حدود ۴ برابر بیشتر از دخترها در اثر خودکشی می‌میرند، دخترها بیشتر از پسرها تلاش به خودکشی می‌کنند.

علتها و عوامل مؤثر در خودکشی نوجوانان

سال‌های نوجوانی پر از تغییرات جسمی و عاطفی‌اند، مثل: • تغییرات بدن • تغییرات در افکار و احساسات • فشار برای موفقیت‌تاین تغییرات می‌توانند باعث استرس، سردرگمی، ترس و تردید

شوند که روی تصمیم‌گیری و حل مسئله اثر می‌گذارند. بعضی از اتفاقات زندگی، وقتی با این شرایط ترکیب می‌شود، می‌تواند احتمال فکر یا اقدام به خودکشی را بالا ببرد: • تغییر در ساختار خانواده (مثل طلاق، اسباب‌کشی) • مشکلات با دوستان • استرس و فشار شبکه‌های اجتماعی و سایبربولینگ • مشکلات در مدرسه • از دست دادن عزیزان یا شکست‌های مهم زندگی‌برای برخی نوجوانان، این احساسات و مشکلات ممکن است خیلی سنگین به نظر برسند، طوری که خودکشی را تنها راه حل ببینند.

چه نوجوانانی در خطر بیشتری هستند؟

- مشکلات روانی یا سوء مصرف مواد • رفتارهای تکانشی
- تجربه حوادث پر استرس (مثل خشونت خانوادگی یا از دست دادن عزیز) • سابقه خودکشی در خانواده • سابقه تلاش قبلی برای خودکشی • دسترسی آسان به اسلحه یا داروهای خطرناک • زندانی بودن • دیدن یا شنیدن رفتارهای خودکشی از دیگران یا رسانه‌ها این عوامل می‌توانند خطر را در نوجوانان بیشتر کنند، اما هیچ‌گاه یک عامل به تنهایی علت نیست

نشانه‌های هشداردهنده خودکشی

بسیاری از این نشانه‌ها مشابه علائم افسردگی هستند: رفتار و حالت عاطفی: • تغییر در خواب یا غذا خوردن • بی‌علاقگی به فعالیت‌های قبلی • کناره‌گیری از خانواده و دوستان • رفتارهای پرخطر • مصرف الکل یا

مواد • بی‌توجهی به ظاهر شخصی • تمرکز افراطی روی مرگ • خستگی شدید • مشکل در تمرکزافکار و رفتارهای هشداردهنده: • گفتن جملاتی مانند: • «می‌خوام خودمو بکشم» • «به زودی دیگه مشکلی براتون نمی‌مونم» • بخشیدن یا دور ریختن چیزهای موردعلاقه • ناگهان شاد شدن پس از دوره افسردگی • افکار عجیب یا نوشتن یادداشت‌های خداحافظی این علائم ممکن است شبیه مشکلات دیگر به نظر برسند، اما وقتی با هم دیده شوند، نشانه خطر جدی هستند.

تشخیص خودکشی در نوجوان

هرگونه تهدید، فکر یا رفتار خودکشی فریاد کمک است. اگر نوجوان چنین چیزهایی را ابراز می‌کند: • نباید او را تنها گذاشت. • باید فوراً توسط یک متخصص سلامت روان ارزیابی شود. خیلی از خانواده‌ها حتی یک «قرارداد نوشتاری» با فرزندشان می‌گذارند، مثلاً نوجوان قبول کند فوری به والدین بگوید وقتی افکار خودکشی شروع می‌شود، و والدین توافق کنند بدون قضاوت کمک کنند. این کمک می‌تواند: • گفت‌وگو در یک شام خانوادگی • یا حتی مراجعه اورژانسی برای ارزیابی بیشترمهم این است که نوجوان بداند شما قابل دسترس و بدون قضاوت هستید.