

سرنخ های رفتاری

- ✘ رفتارهای مشکوک؛ مثل بیرون رفتن در زما
- ✘ نه‌های عجیب روز یا شب
- ✘ علاقه یا بی علاقه‌گی ناگهانی به مکان های مذهبی یا مذهب
- ✘ برنامه ریزی برای ملاقات با یک دکتر بدون هیچ دلیل جسمی آشکار یا با فاصله خیلی کم از آخرین ملاقات منظم خود با پزشک
- ✘ از دست دادن مهارت های جسمی
- ✘ آشفتگی عمومی یا ناتوانی در درک، قضاوت یا حافظه
- ✘ عود مصرف مواد مخدر یا الکل بعد از یک دوره بهبودی.

سرنخ های موقعیتی

- ✘ طرد شدن ناگهانی از سوی یکی از عزیزان (مثل دوست یا جدایی و طلاق ناخواسته)
- ✘ نقل مکان به ویژه نقل مکان های ناخواسته
- ✘ فوت همسر، فرزند، دوست (به ویژه اگر با خودکشی یا تصادف اتفاق افتاده باشد)
- ✘ تشخیص یک بیماری کشنده
- ✘ پرخاشگری و مشاجره با دوستان یا اقوام بدون هیچ دلیل مشخصی
- ✘ دستگیر شدن و زندان رفتن
- ✘ پیش بینی از دست دادن امنیت مالی
- ✘ از دست دادن مشاور یا درمانگر محبوب

سرنخ های مستقیم کلامی

- ✘ تصمیم دارم خودم را بکشم
- ✘ ای کاش مرده بودم
- ✘ می خواهم خودکشی کنم
- ✘ می خواهم همه چیز را تمام کنم
- ✘ اگر فلان و فلان اتفاق نیفتد، خودم را خواهم کشت.

سرنخ های غیر مستقیم یا رمزی کلامی

- ✘ دیگر نباید مراقب من باشید
- ✘ به زودی دیگر مجبور نیستید نگران من باشید
- ✘ از نحوه رفتارت با من پشیمان خواهی شد
- ✘ بیا، این را بگیر (وسيله یا دارایی محبوب و گران بها)؛ من نیازی به این ندارم
- ✘ دیگر هیچ کس نیازی به من ندارد
- ✘ اگر به طور ناگهانی بمیرید، کلیه هایتان را چطور برای پیوند نگه می دارند؟
- ✘ از زندگی خسته ام
- ✘ هدف ادامه دادن چیست؟
- ✘ خانواده من بدون من بهتر خواهند بود
- ✘ اگر من بمیرم چه کسی دلش می سوزد؟
- ✘ نمی توانم بیشتر از این ادامه دهم
- ✘ فقط می خواهم بروم
- ✘ تو بدون من بهتری
- ✘ من دیگر تسلیم شدم، زندگی بی فایده است
- ✘ به زودی من اینجا نخواهم بود

مراقب یکدیگر باشیم



دانشی برای پیشگیری از خودکشی

Question، پرس: از شخص درباره خودکشی پرسید. نمونه سوال: وقتی آدم ها تحت فشار زیادی قرار می گیرند، گاهی به این فکر می کنند که کاش تو این دنیا نبودم، یا لحظاتی به خودکشی فکر هم نکنند. شما چقدر به این افکار فکر کرده اید؟

شاید احساس کنید تنها یک فرد حرفه ای باید چنین سؤالات حساسی را پرسد. نه واقعا، پیشگیری از خودکشی کار همه است.

Persuaade، ترغیب کن: آن شخص را به دریافت کمک ترغیب کنید. گوش دادن، بهترین مقدمه برای ترغیب کردن است. ترغیب یک فرد برای پایان ندادن به زندگی اش یا دریافت کمک، با اقدام ساده گوش دادن شروع می شود. گوش دادن می تواند نجات دهنده زندگی باشد. اول گوش دهید سپس ترغیب کنید. نمونه ترغیب: "همه ما گاهی در حل مسائل و مشکلات خود" می مانیم و "نیازمند دریافت کمک از افراد متخصص هستیم" آیا به من اجازه می دهید یک قرار ملاقات با ... ترتیب دهم؟

Referr، ارجاع بده: شخص را به منابع مناسب ارجاع دهید. بهترین ارجاع زمانی است که شما شخصا فردی را که نگرانش هستید پیش یک متخصص سلامت روان یا افراد حرفه ای مناسب دیگر برده یا ترتیب قرار با این متخصص ایجاد شود.

دومین ارجاع مناسب زمانی است که شخص موافقت میکند که پیش متخصص برود و شما می دانید که واقعا قرار ملاقاتی ترتیب می دهد. سومین ارجاع مناسب، جلب موافقت شخص برای قبول کمک حتی در آینده است.

سالانه بیش از ۸۰۰۰۰۰ نفر به واسطه خودکشی می میرند و هر ۴۰ ثانیه یک نفر اقدام به خودکشی می کند. نرخ خودکشی در ایران، ۳/۵ گزارش شده است که ۱ درصد مرگ و میر را به خود اختصاص می دهد.

باوری که وسیعا توسط متخصصان خودکشی پذیرفته شده است این است که بسیاری از اشخاص متمایل به خودکشی آرزوی مرگ را ندارند بلکه فقط نمی توانند ادامه ی زندگی در شرایط فعلی ناراحتی روانشناختی را تصور کنند. در حقیقت بحران های خودکشی نوعا نتیجه ی حالت موقت، برگشت پذیر و دوسوگرایانه است.

همانطور که دانستن دانش مربوط به CPR و احیای قلبی برای عموم مردم الزام دارد، دانستن دانش QPR نیز برای عموم افراد جامعه ضروری به

نظر می رسد. **QPR** دانشی است برای پیشگیری از خودکشی که افراد غیر متخصص نیز می توانند از آن بهره ببرند.

QPR شامل سه مهارت برای حفظ زندگی است:

