

سید البرصم

مداخلة در

خوددستی

مداخله در خودکشی

□ ۱- یک دوست، یا شخص نزدیک یا شخص مورد علاقه، اقدام

کننده به خودکشی را خبر کنید.

□ دوستان نزدیک و همقطاران.

□ فرمانده یا مسئولی که رابطه خوبی با اقدام کننده به خودکشی

دارد.

□ نامزد

مداخله در خودکشی

۲- محیط را خلوت کنید.

- احساس قهرمان شدن را از خودکشی کننده بگیرید.
- زمینه تهییج هیجانی توسط تجمع کنندگان را کاهش دهید.
- غرور شخص ممکن است در روند اقدام تاثیر بگذارد.

مداخله در خودکشی

۳- در صورت امکان وسایل خطرناک را از دسترس شخص خارج

کنید.

□ از زور استفاده نکنید.

□ به زور وارد محل بسته نشوید.

□ از تکاور استفاده نکنید.

مداخله در خودکشی

۴- میزان کشندگی و جدی بودن اقدام به خودکشی را

ارزیابی کنید.

- قصد روشن یا مبهم برای مرگ دارد؟
- خواسته های مبهم یا یک خواسته مشخص؟
- نوع ابزار یا کلمات مورد استفاده؟

مداخله در خودکشی

۵- در صورت امکان از طریق تلفن با یک روان شناس مجرب ارتباط برقرار کنید و از راهنمایی های او استفاده کنید.

مداخله در خودکشی

۶-ارتباط برقرار کنید.

قضاوت نکنید.

تحت تاثیر خشم، ناامیدی و اضطراب خودکشی کننده قرار نگیرید.

واکنش شدید و دستپاچی خود را کنترل کنید.

درد و رنج خودکشی کننده را دست کم نگیرید.

مداخله در خودکشی

۷- شخص را تشویق به صحبت کردن کنید.

حرف بزن بینم چی شده، طوری شده؟

سؤالات باز پرسید.

نگوید اینکه چیزی نیست.

نگوید همه همین مشکلات را دارند.

همدلی داشته باشید.

مداخله در خودکشی

۸- اقدام کننده به خودکشی را لحظه ای تنها نگذارید.

□ خودکشی به سرعت اتفاق می افتد.

□ اگر اقدام کننده ایستاده است، او را تشویق به نشستن بکنید

و تا زمانی که او ایستاده شما نشینید.

مداخله در خودکشی

۹- به داستان اقدام کننده به خودکشی گوش دهید.

□ - ۷۰ درصد اقدام کنندگان به خودکشی در هفته آخر قبل از

مرگ خود سعی داشتند با کسی ارتباط برقرار کنند.

□ - اظهارات بسیاری از اقدام کنندگان به خودکشی با

تمسخر، قضاوت و انتقاد دیگران همراه بوده است.

مداخله در خودکشی

□ از طریق گوش کردن می توان به تشخیص علل و درمان

دسترسی پیدا کرد.

□ از قانون LUV پیروی کنید.

□ از طریق گوش دادن و آنالیز کردن به مسائل پشت

خودکشی دست پیدا کنید.

مداخله در خودکشی

دردهای روانی اقدام کننده به خودکشی را کشف و تخفیف

دهید.

مداخله در خودکشی

۱۰- راه انداز را شناسایی کنید.

معمولا راه اندازهای خودکشی در نیروهای نظامی ، بازگشت از

مرخصی، خشم و کینه، درخواست انتقالی، فشار روانی بالا،

تهدید، مورد تجاوز قرار گرفتن، درگیری با فرماندهی و مواردی

از این قبیل است.

مداخله در خودکشی

۱۱- احساسات را مدیریت کنید.

- ❑ اقدام کنندگان به خودکشی غرق در احساسات هستند.
- ❑ احساسات منفی در خودکشی کننده ها بالاست.
- ❑ اشکال در شناخت و ناتوانی در حل مساله به دلیل تشدید احساسات بالاست.

مداخله در خودکشی در صحنه حادثه

□ اجازه بدهید احساسات افراد در یک محیط امن و برای کسی که قضاوت نمی کند بیان شود.

□ احساسات و عواطف با دردهای روانی مرتبط هستند .

□ شناخت دردهای روانی از طریق احساسات امکان پذیر است.

□ درد روانی ریشه خودکشی است و این درد با تخلیه هیجانی

کاهش می یابد.

مداخله در خودکشی

۱۲- مدیریت زمان را در دست بگیرید، با طولانی تر شدن

زمان مداخله سطح استرس و شدت هیجانات اولیه کاهش

می یابد.

مداخله در خودکشی

۱۳- راه حل های جایگزین خودکشی را کشف کنید.

در هنگام بحران خودکشی اقدام کنندگان از فیلترهای ذهنی

منفی به دنیا و مشکلات خودشان نگاه می کنند.

اقدام کنندگان قادر به شناسایی دلایلی برای ادامه زندگش

نیستند.

مداخله در خودکشی

□ اگر رابطه خوبی بین مداخله کننده و خودکشی کننده برقرار

نشود و تخلیه هیجانی انجام نشود این مرحله به شکست می

انجامد.

□ با مداخله کننده جدل نکنید.

مداخله در خودکشی

❑ خودکشی کننده را از دوگانگی به سمت دفاعی کردن سوق

دهید.

❑ از استراتژی های ساده زبانی استفاده کنید و استدلال های

سنگین نیاورید.

❑ با مداخله کننده جدل نکنید.

مداخله در خودکشی

۱۴- به محض آرام شدن شخص ، اسلحه و یا ابزار خطرناک را از او جدا کنید. او را به محل مناسبی منتقل کنید و تا رسیدن به مرکز درمانی شخصی را که رابطه مناسبی با او دارد در کنارش قرار دهید و در اولین فرصت او را به روانشناس ارجاع دهید.

مداخله در خودکشی

۱۵- پیگیری کنید.

□ تشویق شخص خودکشی کننده برای دریافت درمان

□ درمان های شناختی رفتاری برای درمان افراد

خودکشی گرا.

مداخله در خودکشی

۱۶- فرایند مداخله را ارزیابی کنید.

□ به بهداشت روانی رده گزارش کنید.

□ تجربه خودتان را ثبت و چاپ کنید.

□ خودتان را بازسازی کنید