

## بیمارستان امام خمینی (ره) آباد

### مراقبت از بیمار در معرض خودکشی



**خودکشی:** عمل خاتمه دادن به حیات فرد توسط خودش تعریف شده، خطر قریب الوقوع برای خودکشی یکی از ملاکهای اصلی و اولیه مراقبت به افراد دارای مشکلات روانپزشکی است.

**علت:** یک تغییر ناگهانی در عاطفه فرد برای بهتر شدن یا افزایش افسردگی ممکن است دال بر این باشد که احتمالاً "شخص دارای احساسات ضدو نقیض در مورد زنده ماندن یا مردن باشد و تصمیم برای خودکشی موفق داشته باشد. ممکن است افزایش انرژی و توانایی فرد برای برنامه ریزی و تمرکز در مورد خودکشی منجر به تسهیل اقدامات در این مورد گردد. ریسک فاکتورها،

**باورهای غلط در مورد خودکشی:** - افرادی که در مورد خودکشی صحبت می کنند خودکشی نمی کنند، -- افرادی که در رابطه با خودکشی جدی هستند سرنخی از خود نشان نمی دهند، - کودکان مرتکب خودکشی نمی شوند، - بهبود خلق به معنی پایان یافتن بحران خودکشی است، - فقط افراد دچار افسردگی به خودکشی دست می زنند)

### ایمنی بیمار و پیشگیری از تهاجم بیمار به خود به همراهان:

- ✓ شمارش معمول ابزار و تمامی وسایل تیز و برنده دیگر قبل و بعد از استفاده فرد
- ✓ آگاهی از مکانهای مورد استفاده فرد
- ✓ هوشیار بودن مراقبین در زمان استراحت صرف غذا و تعطیلات که بیشترین ریسک خودکشی وجود دارد
- ✓ فراهم آوردن یک هم اتاقی برای فرد
- ✓ بازرسی تمامی هدایا و وسایلی که برای فرد تهیه می شود

## راههای کم کردن خطر خودکشی

### الف - توسعه مهارتهای مقابله ای پیشرفته توسط مراقبین

- ✓ گوش دادن از روی همدلی ، و کمک به حل مشکلات مطرح شده توسط فرد
- ✓ تشویق فرد به صحبت کردن با فرد مناسب در زمان بروز احساساتی چون خشم ، نا کامی و بی کفایتی
- ✓ قضاوت نکردن فرد
- ✓ تمرکز بر توانایی های فرد
- ✓ پاسخ دهی به اظهارات هذیبانی فرد از طریق بیان واقعیت

**ب - افزایش اقدامات حمایتی:** خانواده که اولین واحد حمایتی از فرد می باشد و در دسترس بودن خانواده از اصول مهم مراقبتی می باشد و همچنین می توان از منابع حمایتی و مراکز خدمات اجتماعی کمک گرفت.

**ج - انجام فعالیت و ورزش:** بایستی انجام فعالیت بر اساس توانایی فرد و رعایت نکات ایمنی از لحاظ خطر آسیب رسانی به خود باشد و فعالیت حمایت و ورزشی در ارتباط با کاهش استرس و خشم و افزایش انگیزه و بهبود افسردگی انجام شود و فرد برای انجام فعالیت و ورزشی حمایت شود.

**د - کاهش استرس:** تکنیکهای تن آرامی در مواقع بروز استرس آموزش داده شود . / از داروهای تجویز شده به نحو صحیح استفاده شود / شخص به صحبت کردن و بیان استرسها با فرد مناسب تشویق شود

**ه - مصرف صحیح داروها:** تازمان بستری بیمار در بخش داروها توسط پرستار به بیمار داده می شود  داروها نباید در دسترس فرد باشد  داروها بایستی توسط فرد آگاه به فرد داده شود  داروها نباید در دسترس فرد باشد  از خوردن دارو توسط فرد اطمینان حاصل شود.

### علائم هشدار دهنده

هرگونه رفتار یا افکار خودکشی، خواه بصورت عقیده، تهدید، ژست نشانگر موقعیت اورژانسی است و مستلزم بررسی فوری و بدون درنگ است. تغییر بارز در خلق و عاطفه فرد چه افزایش افسردگی و چه بهبود نسبی افسردگی و افزایش خلق می تواند زنگ خطری برای خودکشی باشد.



تهیه کننده: زاله دهقانی سوپروایزر آموزش سلامت

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) آباده 1403