





# پیشگیری از خودکشی:


خودکشی حرکتی در جهت مرگ نیست؛ بلکه حرکتی برای دور شدن از درد ناشی از بیماری، مثلاً بیماری دوقطبی، است؛ و قابل تشخیص و درمان است.


 **نشانه های هشدار دهنده را بشناسید.** احساس شدید غم، ناامیدی، خجالت، گناه، اضطراب یا عصبانیت؛ مشکلات خواب؛ و یا ترکیبی از افکار افسردگی به همراه انرژی بالایی (همان حالت مختلط) می تواند منجر به افکار خودکشی شود.


 **عوامل خطر را بشناسید.** احتمال بروز افکار و اعمال خودکشی خصوصاً بلافاصله پس از ترخیص از بیمارستان و نیز در خلال دوره های مختلط (وقوع همزمان علائم افسردگی و شیدایی) بیشتر است.

 **هیچ گاه داروهایتان را ناگهانی قطع نکنید.** اگر احساس می کنید که وقت آن رسیده که تغییری در داروها بدهید، برنامه ای با پزشک خود تنظیم کنید تا خطر عود، عوارض جانبی و افکار خودکشی را کاهش دهید.

 **اشیا بالقوه خطرناک را (از دسترس) دور کنید.** اگر دچار افکار خودکشی هستید، دسترسی به اسلحه، مقادیر زیاد دارو، و سایر مواردی که می تواند برای آسیب به خود مورد استفاده قرار گیرد را محدود نمایید.

 **از گوشه گیری پرهیز کنید.** افکارتان در مورد خودکشی را با یک دوست مورد اعتماد یا یکی از اعضای خانواده در میان بگذارید و از کمک آنها در مراجعه برای درمان و تامین امنیت بهره بگیرید.

 **به متخصصان مراجعه کنید.** پزشک شما می تواند برنامه درمانی برای کاهش و بهبود افکار خودکشی، و نیز جلوگیری از افکار خودکشی بعدی تنظیم نماید.

 **کمک بخواهید.** شماره تلفن خطوط اضطراری بحران را به لیست مخاطبین تلفن خود بیافزایید تا در دوره های (بروز افکار) خودکشی دستیابی به آن راحت تر باشد. اگر فکر می کنید که ممکن است به خودتان آسیب بزنید به اورژانس محل خود مراجعه کنید!

برای دسترسی به اطلاعات بیشتر در این باره به مرکز دانش (knowledge center) در وبسایت [www.isbd.org](http://www.isbd.org) مراجعه نمایید.