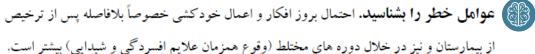


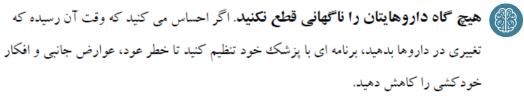
پیشگیری از خودکشے

خودکشي حرکتي در جهت مرگ نيست؛ بلکه حرکتي براي دور شدن از درد ناشي از بيماري، مثلا بيماري دوقطبي، است؛ و قابل تشخيص و درمان است.



نشانه های هشدار دهنده را بشناسید. احساس شدید غم، نا امیدی، خجالت، گناه، اضطراب یا عصبانيت؛ مشكلات خواب؛ و يا تركيبي از اقكار افسردگي به همراه انرژي بالاي شيدايي (همان حالت مختلط) مي تواند منجر به افكار خودكشي شود.





- 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 نماسد.
- 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.
 - ای به متخصصان مراجعه کنید. پزشک شما می تواند برنامه درمانی برای کاهش و بهبود افکار (خودکشی، و نیز جلو گیری 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 آسيب بزنيد به اورژانس محل خود مراجعه كنيد!

برای دستر سی به اطلاحات بیشتر در این باره به مرکز *دانش* (knowledge center) در ویسایت <u>www.isbd.org م</u>راجعه نمایید.



Translated by Seyed Samimi Ardestani, Fatemeh Rajabi, and the ISBD Iran Chapter