

اصول مداخلات اورژانس در خودکشی

خودکشی راه حلی برای پایان دادن به شرایط بحرانی است.
احساساتی مثل :

- ترس

- ناامیدی

- ناتوانی

- سردرگمی

- افسردگی

این افراد بیشتر میخواهند از رنجی که گرفتار آن هستند
نجات یابند، نه اینکه واقعا میخواهند خودکشی کنند.
(Para suicid= ژست خودکشی)

قرار گرفتن در موقعیت خودکشی، تجربه ای دردناک، مغشوش کننده و سخت است.

چه عواملی برای بیرون آوردن شخص از بحران خودکشی، مهم و اساسی هستند؟

۱- بررسی و تعیین عوامل ایجاد کننده بحران خودکشی

۲- درک هیجان حاکم بر فرد خودکشی کننده

۳- درک احساس پایمال شدن ارزشمندی فرد خودکشی کننده

۴- پرهیز از متقاعد کردن فرد خودکشی کننده بر مبنای عقل و منطق

۵- صحبت مستقیم در مورد خودکشی میتواند باعث کاهش اضطراب شود و به عبارتی تسکین دهنده است.

۶- ابراز افکار و احساسات، آغاز کننده فرایندی است که از طریق آن نیرو، امید و ارزشمندی در شخص ایجاد شده و....

۷- آیا کسانی هستند که در صورت "کشتن خودتان" زندگی آنها آسیب ببیند؟

هرچند ممکن است شما از دست برخی چنان آزرده شده باشید که باعث تصمیم به کشتن خودتان گرفته باشید اما احتمالاً کسانی هم هستند که در زندگی خود به شما نیازمند یا علاقمند باشند.

فرد را به طرح کردن آنچه افکار مرگ را در او به وجود آورده تشویق کنید. هرچه فرد بیشتر در مورد جزییات تجربه خود صحبت کند، بهتر میتواند منشا بحران را درک کند.

۹- زندگی برای همه فراز و نشیب دارد و زندگی در دوره هایی از زمان سخت است.

