

- |   |                                |  |
|---|--------------------------------|--|
| ۱- راهنمای کمک در حملات وحشتزدگی              | ۷- افسردگی                     | ۱۴- کاهش اضطراب امتحان                     |
| ۲- زمانی که هیجانات زندگی ما را کنترل می‌کنند | ۸- بیش فعالی بزرگسالان         | ۱۵- مدیریت تنش                             |
| ۳- تفاوت فرهنگی                               | ۹- پیشگیری از خودکشی           | ۱۶- مدیریت خشم                             |
| ۴- اختلال خوردن                               | ۱۰- سازگاری در دانشگاه         | ۱۷- مدیریت فوریتهای بهداشت روان            |
| ۵- آن سوی سوگ                                 | ۱۱- شناخت و درمان اضطراب       | ۱۸- مشکلات مالی و احساس درماندگی           |
| ۶- غلبه بر اهمال کاری                         | ۱۲- شناخت و درمان افسردگی      | ۱۹- نشانه‌های هشداردهنده خودکشی را بشناسیم |
|   | ۱۳- عبور از یک بحران یا تراژدی |  |

# پیشگیری از خودکشی

پیش از آنکه خیلی دیر شود کمک بگیرید.



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری  
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد  
براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی  
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:

[www.iransco.org](http://www.iransco.org)

اردیبهشت ۱۳۹۳

"وقتی کسی از خودکشی می گوید، آنرا جدی بگیرید... حتی اگر خطر نزدیکی وجود ندارد... این نشان از درگیری فرد با مشکلات است... و این یعنی او به کمک احتیاج دارد."

پر واضح است که سالهای نوجوانی از پرهیاهوترین دورانهایی است که می گذرانید. افزایش هورمونها، تغییرات جسمانی، استرس محیطهای آموزشی و مدیریت روابط جدید، همگی می تواند موجب آشفتگی شما و خانواده تان شود. پس، طبیعی است که گاهی سردرگم شوید.



بعنوان یک جوان عادی، طیف احساسات شما تغییرات وسیعی خواهند کرد. از احساس خوش بینی و انرژی سرشار گرفته تا غمگینی، احساس آشفتگی و خستگی. انگار سوار یک چرخ و فلک از احساسات هستید، درست است؟ اما اگر شما و یا دوستانتان درمی یابید که چند هفته ای است غمگین به نظر می رسید، مشکل خواب دارید، غمگین و حساس شده اید، از فعالیتهای معمول لذت نمی برید، احساس ناامیدی و بیچارگی می کنید و حتی مضطرب هستید، مشکل چیزی فراتر از فراز و نشیبهای معمول زندگی است. ممکن است به لحاظ بالینی دچار افسردگی شده باشید. گاهی این افسردگی با داشتن احساسات و افکار مربوط به خودکشی همراه می شود.

**از این راه وارد شوید:**

احساس افسردگی و افکار خودکشی با موفقیت درمان می شوند. نخست باید بدانیم، فکر کردن به خودکشی بیشتر از آنچه فکرش را بکنید شایع است و لزوماً بدان معنا نیست که شما مصمم هستید تا به زندگی خود پایان دهید. بسیاری از ما در شرایط بسیار استرس زای زندگی ممکن است به مرگ به عنوان گزینه ای سریع و آسان بپنداشیم. اما اندیشیدن درباره مردن، برنامه ریزی برای آن و یا راههایی که می توانید با استفاده از آنها به زندگی خود خاتمه دهید و درگیر شدن با رفتارهای خطرناک عادی نیست و باید در این خصوص همین حالا در پی دریافت کمک باشید. آنچه نیاز دارید کسی است که با او از احساسات بگویید. یافتن یک روان درمانگر (یک مشاور مجرب، روانشناس، روانپزشک، پزشک و یا مددکار) نقطه شروع است. مهم این است که بدانید گزینه های یاری گر دیگری غیر از خودکشی نیز وجود دارد. افسردگی و افکار خودکشی قابل درمان هستند. شما با درمان احساس بهتری خواهید داشت.

**از شکارچیان اینترنتی غافل نباشید:**

اینترنت پر است از اطلاعات دقیقی که شما می توانید به آنها اعتماد کنید؛ اما مثل دنیای واقعی، ممکن است شما در دام سوءاستفاده عاطفی، جنسی و مالی بیفتید. در آنجا افراد خطرناک بسیاری هستند که ممکن است از حساسیتهای شما سوءاستفاده کرده و از آنها به نفع خود استفاده کنند.

غم انگیزتر آن است که شاید شما احساس کنید آنها تنها افرادی هستند که واقعاً شما را درک می کنند و می دانند باید چه کنید. اما واقعیت آن است که کسان دیگری پشت در اتاقتان و یا در کلاس درس هستند که حقیقتاً دوستانتان دارند... والدین، خواهر و برادر، اساتید و دوستان واقعی تان. شاید با خودتان فکر کنید "خوب من قبلاً خیلی چیزها را گفته ام مثلاً وقتی نباشم دلتان برای من تنگ خواهد شد و یا زندگی ارزش زیستن ندارد، اما بنظر نمی رسد کسی به این مسئله توجه داشته باشد". گاهی والدین فکر میکنند که جوانان مسائل را به شکلی غم انگیز مطرح می کنند، فقط برای آنکه آنها را گفته باشند و لذا ممکن است آن را جدی نگیرند. این بدان معنا نیست که والدین به حرفهای شما گوش نمی دهند و یا توجهی به آنها ندارند. با این حال، اگر واقعاً فکر می کنید والدینتان نسبت به بیان افکارتان بی توجهند، احساسات را با بهترین دوست، استاد و یا یک مربی در میان بگذارید. این کار به تسکین احساسات آشفته و ترسناک کمک می کند. اگر فکر می کنید هیچکس به شما آنقدر نزدیک نیست که به حرفهایتان گوش دهد با مرکز مشاوره تماس بگیرید. شما می توانید به صورت حضوری به مرکز مشاوره مراجعه کرده و یا حداقل با مرکز مشاوره تلفنی دانشگاه تماس حاصل بگیرید. آنها می توانند به شما کمک کنند.

**فهرستی از حامیان خود تهیه کنید.** زمان بگذارید و افراد و اجتماعاتی که قبلاً در زندگیتان یاری گر بوده اند را بنویسید. فهرستی از نام، شماره تلفن و آدرس پست الکترونیکی آنها تهیه کنید. کدام بیمارستانها به شما نزدیک هستند. آیا کلینیک سرپایی در نزدیکی شما وجود دارد؟ نام دانشگاه یا خوابگاه شما چیست؟ حتی اگر فکر می کنید که کسی را برای کمک ندارید مراجعه به فهرست مزبور یادتان می اندازد که کسانی هستند که به شما توجه میکنند و می توانند کمکتان کنند.

**مراقب جسم خود باشید:**

این یک واقعیت است که نوجوانان بیشتر از دیگر گروههای سنی به خواب احتیاج دارند- ۸ تا ۹ ساعت در شب. حضور تمام مدت در کلاس، انجام ورزش های تیمی و یا شرکت در فعالیتهای بعد از کلاس انرژی زیادی مصرف می کند. حال آنکه بردن گوشی و لپتاپ به رختخواب باعث می شود

عادات خواب شما تغییر کرده و تا نیمه شب بیدار بمانید، ایمیل بزنید و اس ام اس بازی کنید. این واقعیت است که کم خوابی و کیفیت ضعیف خواب در ایجاد افسردگی موثر است. موبایل و لپتاپتان را بعد از انجام تکالیف خاموش کنید. خواهی نخواهی فردا دوستانتان را خواهید دید. علاوه بر کمبود خواب، استفاده از مشروبات الکلی و مواد مخدر نیز به تشدید حس افسردگی کمک می کند. شاید مشروبات الکلی و مواد مخدر به طور موقت آرامتان کند، اما در طولانی مدت افسردگی زاست. این یک چرخه مخرب است، مواد و الکل موقتا دردهای شما را کاهش می دهند اما در طولانی مدت به افسردگی و افکار خودکشی دامن می زنند.

**علائم افسردگی را بشناسید:**

- 📌 **۵ نشانه افسردگی در دانشجویان به قرار ذیل هستند:**
- 📌 احساس غم و ناامیدی که اغلب با اضطراب همراه است.
- 📌 افت عملکرد تحصیلی
- 📌 کاهش تمایل به فعالیتهای اجتماعی و ورزشی
- 📌 کمی یا زیادی بیش از حد خواب
- 📌 تغییر در وزن و اشتها

**نگرش برتر**

شما و کسی که دوستانتان دارد این بروشور را خوانده اید. کافی است به خاطر داشته باشید که خواندن آن تنها نخستین گام برای کمک گرفتن است. برای غلبه بر درد و ناراحتی گزینه های دیگری غیر از خودکشی وجود دارد. افکار خودکشی رازی مخفی شدنی نیست... لطفاً آن را با دیگری در میان بگذارید.

