



دهم سپتامبر
روز جهانی پیشگیری از خودکشی
برای جلوگیری از خودکشی نیاز است که ما
چراغ روشنی برای دردمندان باشیم.

الو ۱۲۳

اورژانس اجتماعی؛
آسان‌ترین راه دستیابی شهروندان
به خدمات شبانه‌روزی

10 September
WORLD SUICIDE PREVENTION DAY
behzisti-kh.ir



روز جهانی پیشگیری از خودکشی

(امروز پلی بسوی امید باشید)

دفتر ملی پیشگیری از خودکشی ، پنج پیام کلیدی را در مورد روز جهانی پیشگیری از خودکشی به اشتراک گذاشته است .:

1- با دیگران در ارتباط باشید و جویای حالشان شوید

برای ارتباط با اطرافیان وقت بگذارید. یک احوالپرسی ساده می‌تواند امید را به ارمغان بیاورد و واقعاً تغییر ایجاد کند.

2- کلمات شما مهم هستند ، هنگام صحبت در مورد خودکشی با مهربانی و همدلی صحبت کنید. هر کسی که تحت تأثیر قرار گرفته است ، چه کسی را از دست داده باشد و چه خودش با آن دست و پنجه نرم کرده باشد ، سزاوار عزت و احترام است.

3- در فضای آنلاین ایمن باشید ، اطلاعات مربوط به خودکشی یا خودآزاری را مسئولانه و با حمایت به اشتراک بگذارید.
به ایجاد یک فضای آنلاین امن‌تر و حساس‌تر برای همه کمک کنید.

4- بیاید درباره خودکشی صحبت کنیم ، مهارت‌های پیشگیری از خودکشی خود را تقویت کنید. یاد بگیرید که چگونه علائم را تشخیص دهید
و از فرد حمایت کنید - شما می‌توانید به نجات یک زندگی کمک کنید.

5- بدانید از کجا کمک بگیرید ، با پشتیبانی‌ها و خدمات محلی و ملی آشنا شوید. دانستن اینکه به کجا مراجعه کنید می‌تواند تفاوت معناداری ایجاد کند.

علائم و رفتارهای هشداردهنده خودکشی :

صحبت در مورد : آرزوی مرگ ... احساس گناه یا شرم شدید احساس سربار بودن

داشتن احساس : پوچی .. ناامیدی ... احساس گرافتادن یا نداشتن دلیلی برای ادامه زندگی ... بیقراری ... خشم درد هیجانی یا جسمی غیرقابل تحمل

تغییر رفتار : برنامه ریزی یا جستجو در مورد راههای پایان دادن به زندگی کناره گیری از دوستان خداحافظی .. بخشیدن وسایل مهم یا نوشتن وصیت نامه

انجام رفتارهای خطرناک مانند رانندگی با سرعت بالا داشتن نوسانات خلقی شدید خوردن خیلی کم یا خیلی زیاد خوابیدن خیلی کم یا خیلی زیاد

اگر نشانه‌های خطر را در دوستان یا نزدیکان خود مشاهده کردید بخصوص اگر این نشانه‌ها به تازگی بروز کرده و یا اخیراً بیشتر شده است در اسرع وقت به دنبال کمک باشید

می‌توانید برای دریافت کمک‌های تخصصی با شماره 123 اورژانس اجتماعی تماس بگیرید . یا با یک روانشناس یا روانپزشک صحبت کنید .