

مداخله در بحران خودکشی

دکتر شهربانو قهاری

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان

خودکشی

صدمه زدن به خود به قصد مرگ که می تواند به مرگ
منتهی شود و یا نشود

انواع خودکشی

* خودکشی تکانشی

* خودکشی هدفمند

مداخله

مداخله کوتاه مدت

مداخله دراز مدت

مداخله کوتاه مدت (خودکشی تکانشی)

دارو

طرح امنیت

روان درمانی

مداخله کوتاه مدت (خودکشی تکانشی)

مدیریت برانگیزاننده ها (مثلا سم زدایی الکل یا مواد)

فنون آرمیدگی

فنون تحمل پریشانی

مداخله کوتاه مدت (خودکشی هدفمند)

دارو

طرح امنیت

روان درمانی

مداخله کوتاه مدت (خودکشی هدفمند)

مدیریت برانگیزانند ها
قرارداد خودکشی ممنوع
خودگویی مثبت
فنون تحمل پریشانی
فنون تنظیم هیجانی

طرح امنیت

شناسایی علایم هشدار دهنده
ارتباط با افراد حمایتگر
راهبردهای مقابله ای ساده
ارتباط با افراد متخصص
کنترل ابزار پرخطر

مداخله درازمدت در خودکشی تکانشی

- * درمان مشکلات روان پزشکی
- * مدیریت عوامل خطر
- * تقویت شبکه اجتماعی و ارتباطی
- * فنون ذهن آگاهی
- * اصلاح باورهای غلط
- * تقویت مکانیسم های مقابله

تقویت مکانیسم های مقابله ای

- * آموزش مهارت های (مدیریت استرس، حل مسئله، خودآگاهی،)
- * تقویت شبکه اجتماعی و ارتباطی
- * اصلاح باورهای غلط در مورد توانمندی خود

مداخله درازمدت در خودکشی هدفمند

- * بازسازی شناختی
- * درمان مشکلات روان پزشکی
- * شناسایی و کنترل علل و ریسک فاکتورها
- * تقویت شبکه اجتماعی و ارتباطی
- * هدف‌گزینی
- * ارزش‌محوری
- * پذیرش

پیشگیری از خودکشی

- * معنا درمانی
- * هدف مندی
- * ارزش محوری
- * پذیرش
- * تقویت مکانیسم های مقابله ای

پیشگیری

مدیریت استرس
مهارت حل مساله