

اگر فکر خودکشی دارم چکار کنم؟

اگر افکاری در مورد خودکشی دارید، احساس تنهایی میکنید، و یا حس میکنید که هیچ کس نمیتواند به شما کمک کند، و یا این که کسی به شما اهمیت نمیدهد، باید بدانید که بیشتر افکار خودکشی موقتی هستند با گذشت زمان بهتر میشوند و یا درمان میشوند راه کار های زیر به شما کمک می کنند:

با افراد قابل
اعتماد صحبت کنید

- گاهی اوقات فقط ابراز احساسات و افکارتان کمک کننده است. به یاد داشته باشید شما ممکن است در وضعیت ذهنی همیشگی خود نباشید. بنابراین برخی احساسات میتوانند گیج کننده باشند، و صحبت در مورد آنها با شخص دیگری ممکن است به شما کمک کند کسانی که ممکن است با گوش کردن به شما کمک کنند عبارتند از: دوستان نزدیک، والدین و اعضای خانواده، پزشکان خانواده، مراکز مشاوره تلفنی شامل سازمان بهزیستی و متخصصان سلامت روان

به پزشک خود
مراجعه کنید

- برای اینکه از عهده احساسات خودکشی خود بر آیید، مراجعه به پزشک نزدیک محل زندگی یا مرکز بهداشتی درمانی روستایی یا شهری میتواند شروع خوبی باشد.
- در موارد بحرانی میتوانید به قسمت اورژانس بیمارستانهای عمومی یا روان پزشکی مراجعه کنید. پزشک با شما صحبت کرده و به افکار و احساسات خودکشی شما رسیدگی میکند

الکل و مواد مخدر
و روانگردان
مصرف نکنید

- وقتی احساس خوبی ندارید از مصرف نوشیدنیهای الکلی و سایر مواد روانگردان پرهیز کنید چرا که حالتان را بدتر میکند. و منجر به عکس العمل های ناخواسته با عوارض جبران ناپذیر خواهد شد

تماس با اورژانس
و فوریت های
پزشکی

- اگر داروی بیش از حد مصرف کرده اید و یا به صورت جدی به خود صدمه زده اید به دنبال کمک فوری باشید و با شماره اورژانس تماس فرمایید