

چرا بعضی وقتها به خودکشی کردن فکر می‌کنیم و راه درمان آن چیست؟

افکار یا ایده‌هایی که بعضی وقتها به سراغ ما می‌آیند و فکر به خودکشی کردن به معنی فکر به صدمه زدن به خودمان و یا تنبیه کردن و یا فروکش کردن فشار روانی و یا برنامه ریزی برای آن است. بعضی اوقات فکر به خودکشی کردن و به دنبال راهی برای فلاح کردن خودمان از زندگی و یا شرایط که بسیار پرتنش و استرس است به سراغمان خواهد آمد این افکار از برنامه دقیق و موشکافانه تا یک فکر گذرا متغیر است و شامل اقدام نهایی خودکشی نمی‌شود. بعضی اوقات ما فقط به خودکشی کردن و راه‌های آن فکر خواهیم کرد در آخر از این روش برای آرام کردن شرایطمان صرف نظر می‌کنیم ولی بعضی اوقات بدون متی فکر کردن شاید به خودکشی کردن اقدام کنیم تمام این موارد بستگی به شرایطی که در آن قرار داریم دارد

فکر به خودکشی کردن امری شایع در بین تمامی انسان‌ها و حتی میوانات بدون محدودیت سنی است و بسیاری از افراد تمت فشار روانی شدید و استرس یا افسردگی و بیماری‌های روانی دیگر دچار این افکار می‌شوند. فکر به خودکشی کردن در اغلب موارد گذرا و قابل درمان است اما در بعضی از موارد، فرد را در معرض خطر اقدام به خودکشی یا کامل کردن آن قرار می‌دهد.

اکثر افرادی که به خودکشی فکر می‌کنند، دست به خودکشی نمی‌زنند و به دنبال راه گریز هستند ولی بعضی از افراد اقدام به خودکشی می‌کنند.

هرکس که به خودکشی فکر می‌کند باید درخواست کمک کند و سریعاً قبل از هر اقدام با یک مشاور روان‌شناس ارتباط برقرار نماید و یا یکی از افراد خانواده و با دوستان خود را در جریان قرار دهد. مرکز مشاوره راز ماندگار به صورت شبانه‌روزی و اورژانسی آماده خدمات‌رسانی به افرادی است که در هر ساعت از شبانه‌روز درگیر مشکلات رومی روانی و شرایط ناگوار هستند و نیاز اورژانسی به ارتباط با یک روان‌شناس دارند .

اگر یکی از عزیزان شما درگیر افکار خودکشی کردن است یا با شما تماس تلفنی برقرار کرده و از تصمیم به خودکشی کردن با شما صحبت می‌کند باید اقدامات لازم را برای کمک و محافظت از او انجام دهید و به هیچ‌عنوان سعی نکنید با خنده و شوخی از این موضوع گذر نمایید زیرا شرایط را بدتر می‌کنید. افرادی که به خودکشی کردن فکر می‌کنند علائم یا نشانه‌های زیر را از خود نشان می‌دهند

۶- مواردی که می‌توان تشخیص داد فرد به فودگشی فکر می‌کند

۱- احساس درماندگی در زندگی احساس شدید تنهایی و مشکلات بیش از حد می‌کند

۲- دچار مشکلات احساسی و عاطفی غیرقابل‌تامل هستند و در بیشتر موارد در حال تحمل درد شکست عشقی هستند

۳- تصمیمات آنی و غیرعادی و فشنونت و پرفاشگری همیشگی

۴- نوسانات رفتاری و فلقی و افسردگی‌های شدید

۵- صمبت مداوم در مورد انتقام، احساس کینه و عصبانیت‌های شدید در مورد موضوعی که باعث فکرکردن به فودگشی کردن می‌شود

۶- پریشانی یا استرس و اضطراب شدید و تنش‌های بسیار و فشارهای عصبی و روانی بالا که مس فودگشی کردن در فرد را تقویت می‌نماید.

۷- تغییر در برنامه زندگی و به‌هم‌ریختن اوضاع زندگی و افتلال در روش‌های تعامل و ارتباط با افراد یا الگوی فواب و خوردن غذا ...و

۸- مصرف مواد مخدر یا الکل بیشتر از حد و یا شروع به نوشیدن الکل درحالی‌که قبلاً مصرف نمی‌کرده و زیاده‌روی در مصرف مواد مخدر جهت رهایی از شرایط به وجود آمده

۹- رفتارهای پرفطر مانند رانندگی با سرعت بالا و یا مصرف مواد مخدر

۱۰- نوشتن وصیت‌نامه و واگذار کردن اموال به شفصی و یا صمبت بیش از حد از مرگ

۱۱- افزیدن اسلمه، دارو یا موادی که می‌تواند به فرد کمک کند تا به زندگی پایان دهد و پیگیری موارد که فودگشی کردن را تسهیل می‌کند

۱۲- افسردگی، مملات عصبی، افتلال در تمرکز و استرس و اضطراب و تپش قلب و.....

۱۳- انزوای بیش از حد و تنهایی‌های مکرر و دوری از جمع و فانواده و فواب بیشتر از حد معمول

۱۴- صمبت در مورد اینکه اگر فودگشی کند و به زندگی پایان دهد اطرافیان چه می‌کنند؟

۱۵- اسکوت‌کردن‌های مکرر و بی‌تفاوتی نسبت به اتفاقاتی که می‌افتد و بی‌انگیزی در زندگی

۶_ ادر انجام فعالیت روزانه بی‌انگیزه است و هیچ موردی فوشمالش نمی‌کند و دیگر دلیلی برای ادامه زندگی نمی‌بیند و هیچ تلاشی برای لذت از لمظلاتش ندارد

۷_ اصمبت درمورد فودکشی یا مردن، از این که زنده است یا اصلاً به دنیا آمده است اظهار پیشیمانی می‌کند و نارامت این موضوع است که با فودکشی کردن بقیه افراد خانواده چه فواهند کرد و عاقبتشان چه می‌شود ۱۴ مورد از بیماری‌هایی که با فطر فکر به فودکشی کردن در ارتباط است عبارت‌اند از:

۱- بیماری افتلال سازگاری

۲- بیماری بی‌اشتهایی و پر اشتهایی عصبی

۳- بیماری افتلالات دوقطبی

۴- بیماری افتلال فود زشت انگاری

۵- بیماری افتلال شفصیت مرزی

۶- بیماری افتلال تجزیه هویت

۷- بیماری آشفتگی جنسی،

۸- بیماری افتلال هویت جنسی

۹- بیماری افتلال افسردگی

۱۰- بیماری افتلال ترس

۱۱- بیماری افتلال اضطراب پس از سانحه (PTSD)

۱۲- بیماری شیزوفرنی

۱۳- بیماری افتلال اضطراب اجتماعی

۱۴- درمان بیماری افتلال اضطراب فراگیر سریع‌ترین راه درمان فکر به فودکشی کردن

فکر به فودکشی کردن می‌تواند نشانه بیماری روانی و بیماری‌های نهفته رومی مانند افسردگی یا افتلال دوقطبی باشد.

تعداد قابل‌توجهی از بیماری‌های رومی و روانی، از جمله افسردگی، با مصرف دارو و گفتاردرمانی مانند رفتاردرمانی شناختی یا ارتباط با مشاور روان‌شناس قابل‌درمان یا کنترل است.

اگر شما یا عزیزتان به فودکشی فکر می‌کنید، متمماً درخواست کمک کنید. این راه بهترین و سریع‌ترین راه درمان است و سریعاً می‌توانید از یک روان‌شناس برای مدیریت بحران پیش‌آمده کمک بخواهید. فونسردی فود را مفض نمایند و سعی نکنید فرد را مورد سرزنش قرار دهید و با آرامش شرایط را به سمت موقعیت مطلوب هدایت نمایید.

بعد از شروع درمان، باید برنامه درمان را کاملاً پشت سر بگذارید، در جلسات شرکت کنید، دارو را به‌موقع مصرف کنید و مداوم با دکتر روان‌شناس در ارتباط باشید به‌راستی و با مدیریت شرایط می‌توانید این مشکل را حل نمایید. تیم متخصص مرکز مشاوره راز ماندگار آماده ارائه خدمات مشاوره روان‌شناسی به‌صورت شبانه‌روزی به شما عزیزان است و در هر لحظه می‌توانید با مرکز تماس بگیرید و از متخصصین روان‌شناس مرکز برای مشکل پیش‌آمده کمک بخواهید. تیم متخصص اورژانسی راز ماندگار به خصوص تیم [مشاوره روانشناسی](#) مجموعه آماده ارائه خدمات شبانه‌روزی به شما عزیزان می‌باشد.