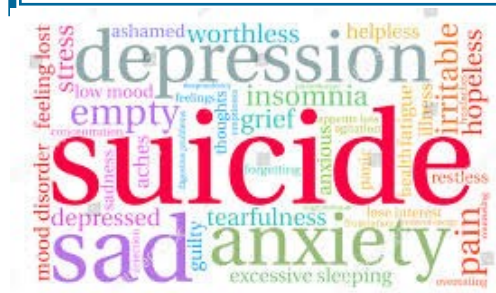


شیوه های مواجهه با افکار خودکشی

- ۱- ترسها، ناکامیها و نگرانیهای خود را با والدین، دوست، همسر، استاد و مشاور در میان بگذارید. اگر شما راه حلی برای مشکلات ندارید به این معنی نیست که برای آن مشکلات دیگر هیچ راه حلی وجود ندارد.
- ۲- آنچه را که موجب ناراحتی شما میشود بطور مشخص بنویسید. علاوه بر این، چگونگی رویارویی تان با مشکلات را معین کنید.
- ۳- افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید. اگر شما بطور دائمی درباره ی نقایص، تقصیرها و بدبازیهای زندگی خود تعمق و تفکر نماید، خودپنداره و نگرش منفی در مورد آینده را درونی خواهید کرد.
- ۴- کسانی را که در صورت کشتن خودتان زندگی آنها آسیب خواهید دید مشخص کنید. تعیین اینکه آیا کسی در زندگی به شما نیازمند است، کاری سخت است.

احساسات شخص خودکشی کننده:

عموما شخص در معرض خودکشی به دلیل احساس بیگانگی از تعاملات اجتماعی کناره گیری میکند. او در پس انبوه جمعیت احساس انزوا و تنهایی مینماید. نیروی لازم برای عملکردهای روزانه کاهش میابد. احساس خستگی و نوسانات خلقی ایجاد میشوند. خواب، خوراک و عادات مراقبت از خود از نظم معمول خارج میگردد. شخص ممکن است به دلیل سخت و غیر قابل تحمل بودن الزامات زندگی از خوردن خودداری کند، در خواب مشکل داشته باشد، کلاس درس یا کار خود را فراموش کند و از آرایش ظاهری خود غفلت نماید.



shutterstock



بهرحال، ما همه در شبکه های اجتماعی درگیر هستیم و در هر لحظه از زمان، شخصی وجود دارد که رابطه ای معنی دار با شما داشته باشد. در نظر داشته باشد که شما به حساب می آئید) برای دیگران مهم هستید) ، ارزشمندید و استحقاق این را دارید که چیزها را بهتر سازید. اگر شما از افسردگی، ناامیدی و افکار خودکشی در رنج هستید، مطمئن باشید که مراجعه به متخصصین بهداشت روانی برای شما بسیار کمک کننده خواهد بود.