

خودکشی قابل پیگیری است با
رفتارهای عملی



خودکشی پدیده ای چند بعدی و فرایندی ناراحت

کننده در زندگی افراد است

نشانه های خودکشی :

- افسردگی و احساس گناه و شرم
- حس بیگانگی و انزوا و تنهایی
- داشتن سابقه خودکشی
- احساس ناامنی و عجز و ناتوانی
- حس بی ارزشی و عزت نفس پایین
- تغییرات رفتاری چشمگیر مانند گوشه گیری
- صحبت کردن درباره مرگ

- همانگونه که ورزش و تغذیه در پیشگیری از بیماری های قلبی موثر است .عوامل حفاظتی نیز می تواند به افراد در برابر افکار خودکشی و رفتارهای منجر به خودکشی کمک کند .

- حمایت های عاطفی قوی، اعتقادات مذهبی و داشتن مهارت حل مسئله و مدیریت تعارض راه های پیشگیری از خودکشی است

آموزش

- به جوانان خصوصا در مدارس مهارت‌های مقابله با فشارهای زندگی را آموزش دهیم
- به کارکنان برای ارزیابی رفتارهای مشکوک به خودکشی آموزش دهیم
- افراد در معرض خطر را شناسایی کنیم و با آنها ارتباط بیشتری داشته باشیم
- امید و اصول زندگی درست را جایگزین باورهای نادرست کنیم