

انتشارات گنج علم

می‌خواهم خودکشی کنم، اما ...
نویسندگان: محمدرضا آذری فر- سمانه ضیائی
ویراستار: سعید طاووسی
صفحه آرا: سمیرا کایدی
طراح جلد: دلارام پری پیکر
ناشر: گنج علم
چاپ اول: بهار ۱۴۰۰
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۳۲-۷۷۳۸-۰۴-۹
بها: ۹۶۰۰۰ تومان

نشانی: شیراز، چهارراه ۱۵ خرداد، ابتدای خیابان قصردشت،

کوچه ۱، پلاک ۱

تلفن: ۰۷۱۳۲۳۰۴۰۱۷

آدرس سایت: www.gpub.ir

ایمیل: Ganjelpub@gmail.com

«کلیه ی حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.»



سرشناسه	: آذری فر، محمدرضا، ۱۳۵۵-
عنوان و نام پدیدآور	می خواهم خودکشی کنم اما ...: راهنمای پیشگیری از خودکشی، انگیزه، سبب و درمان با رویکرد شناختی رفتاری/ محمدرضا آذری فر، سمانه ضیائی؛ ویراستار سعید طاووسی.
مشخصات نشر	: شیراز: گنج علم، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۸ ص.: ۱۴/۵×۲۱/۵، ۲۱/۵.
شابک	: 978-622-7738-04-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۳۷-۱۳۸.
عنوان دیگر	: راهنمای پیشگیری از خودکشی، انگیزه، سبب و درمان با رویکرد شناختی رفتاری.
موضوع	: خودکشی -- جنبه های روانشناسی
موضوع	: Suicide-- Psychological aspects
موضوع	: خودکشی -- رفتارشناسی
موضوع	: Suicidal behavior
موضوع	: خودکشی -- پیشگیری
موضوع	: Suicide -- Prevention
موضوع	: خودکشی
موضوع	: Suicide
شناسه افزوده	: ضیائی، سمانه، ۱۳۵۷-
رده بندی کنگره	: HV۶۵۴۵
رده بندی دیویی	: ۲۸/۳۶۳
شماره کتابشناسی	: ۷۶۵۰۰۹۰
ملی	
اطلاعات رکورد	: فیبا
کتابشناسی	

فهرست مطالب

پیش گفتار ۵

مقدمه ۷

فصل اول: اختلالات روانی ۱۱

اختلالات روانی رفتاری شایع در دوران نوجوانی و جوانی ۱۳

ویژگی‌های اختلالات روانی و رفتاری ۱۴

علائم هشداردهنده دوران نوجوانی و جوانی ۱۴

اختلال هویت ۱۶

اختلال افسردگی و انواع آن ۱۸

فصل دوم: خودکشی ۲۳

تعریف خودکشی و سایر اصطلاحات ۲۳

باورهای نادرست و واقعیت‌ها در مورد خودکشی ۲۶

علت‌های خودکشی ۲۸

ویژگی افرادی که اقدام به خودکشی می‌کنند ۲۹

عوامل خطر خودکشی ۳۰

علائم و اختلالات روان‌شناختی ۳۲

عوامل خطر اجتماعی و موقعیتی ۳۵

ماشه چکان‌های رفتار و اقدام به خودکشی ۳۶

عوامل محافظ خودکشی ۴۱

فصل سوم: مداخله مختصر برای مدیریت خودکشی (ویژه کارشناسان

پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و کارشناسان سلامت) ۴۳

بخش نخست: کلیات خودکشی ۴۳

مدیریت خودکشی ۴۳

جلسه اول - ارزیابی خطر خودکشی و طرح امنیت ۴۶

بخش دوم: مدیریت پیشگیری از خودکشی ۵۱

تاب‌آوری ۹۵

جلسه اول - ارزیابی خطر خودکشی و طرح امنیت ۵۱

جلسه دوم - آموزش روانی و کاهش رنج بیمار ۶۶

گام اول - کاهش درد ۷۱

یادآور استفاده از حواس پنجگانه برای ایجاد آرامش ۷۳

جلسه سوم - مدیریت پیشگیری از خودکشی ۷۸

گام اول - شناسایی و اصلاح تحریفات شناختی ۷۹

گام دوم - حل مسئله ۸۴

جلسه چهارم - آموزش خانواده ۸۸

فصل چهارم..... ۹۵

کار برگ طرح امنیت..... ۹۳

پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی..... ۱۱۷

تعریف تاب‌آوری..... ۱۰۰

تاب‌آوری چیست؟..... ۱۰۲

عواملی که به انعطاف‌پذیری کمک می‌کند..... ۱۰۶

تاب‌آوری آموختنی است..... ۱۰۷

دو روی سکه‌ی تاب‌آوری..... ۱۰۹

چگونه تاب‌آور شویم؟..... ۱۱۳

فصل پنجم..... ۱۱۷

مبانی بر آموزش تاب‌آوری در مدارس..... ۱۱۷

پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی مبتنی بر آموزش تاب‌آوری در

مدارس (قسمت اول)..... ۱۱۷

چرخه تاب‌آوری..... ۱۲۱

پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی مبتنی بر آموزش تاب‌آوری در

مدارس (قسمت دوم)..... ۱۲۲

منابع تاب‌آوری..... ۱۲۴

پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی مبتنی بر آموزش تاب‌آوری در

مدارس (قسمت سوم)..... ۱۲۷

پیش گفتار

افزایش آسیب‌های روانی - اجتماعی از قبیل خودکشی در بین جوانان تدوین برنامه پیشگیرانه را به همراه آموزش تاب‌آوری ضروری ساخته است.

یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که آموزش در زمینه تاب‌آوری و شناسایی نشانه‌های هشداردهنده خودکشی با کاهش نرخ خودکشی در مدارس همراه بوده است.

تاب‌آوری را می‌توان ظرفیت تبدیل و تحول، تطبیق و سازگاری و توان مقابله با تنش‌ها و بحران‌ها نامید که از ظرفیت و توانایی خاص افراد و گروه‌ها و خانواده‌ها صحبت می‌کند و همچنین قدرت تطبیق با شرایط و مقتضیات را در برنجی دارد.

به زبانی ساده‌تر توانایی بیرون آمدن از شرایط سخت و یا تعدیل آن است. ظرفیت افراد، برای سالم ماندن، مقاومت و تحمل شرایط سخت و پرخطر است که فرد نه تنها بر آن شرایط دشوار قایم می‌آید بلکه طی آن و با وجود آن قوی‌تر نیز می‌شود.

توانمندی بر مبنای اندک توانایی به‌جا مانده از آسیب‌های روانی - اجتماعی از شگفتی‌های تاب‌آوری است و ترکیب تاب‌آوری با آموزش، مددکاری، مشاوره و شناسایی علائم خودکشی و انواع روش‌های توانمندسازی اعتبار دارد و در واقع برگشت‌پذیری در سریع‌ترین زمان ممکن و با حداقل آشفته‌گی و حفظ شایستگی اخلاقی و رفتاری است به همراه قدرت مبتنی بر انعطاف.