

6

سلسله نشست‌های گفت‌وگو محور ابراز



مرکز تخصصی مشاوره
و روان‌درمانی ابراز

خودزنی: فهم و مدیریت آن

ویژه دانشجویان و علاقه‌مندان روانشناسی

به همراه رول پلی

سهیل اشراق نیا

دانشجوی ارشد روانشناسی بالینی



عرفان کلباسی

دانشجوی ارشد روانشناسی بالینی
(تسپیلگر)



سه‌شنبه ۱۴ اسفند

ساعت ۱۷:۳۰



۰۳۱۳۶۶۸۰۲۹۰

۰۹۲۲۸۷۲۸۲۴۵



ملاصدرای جنوبی

بن بست شاهد، پلاک ۹

ثبت‌نام از طریق پیام به پیج کلینیک ابراز

Table 1

Factors associated with NSSI

High levels of negative and unpleasant thoughts and feelings^a

Poor communication skills and problem-solving abilities^b

Abuse, maltreatment, hostility, and marked criticism during childhood^{c,d}

Under- or over-arousal responses to stress^b

High valuation of NSSI to achieve a desired response^a

Need for self-punishment^a

Modeling behaviors based on exposure to NSSI among peers, on the Internet—ie, postings on YouTube—and in the media^f

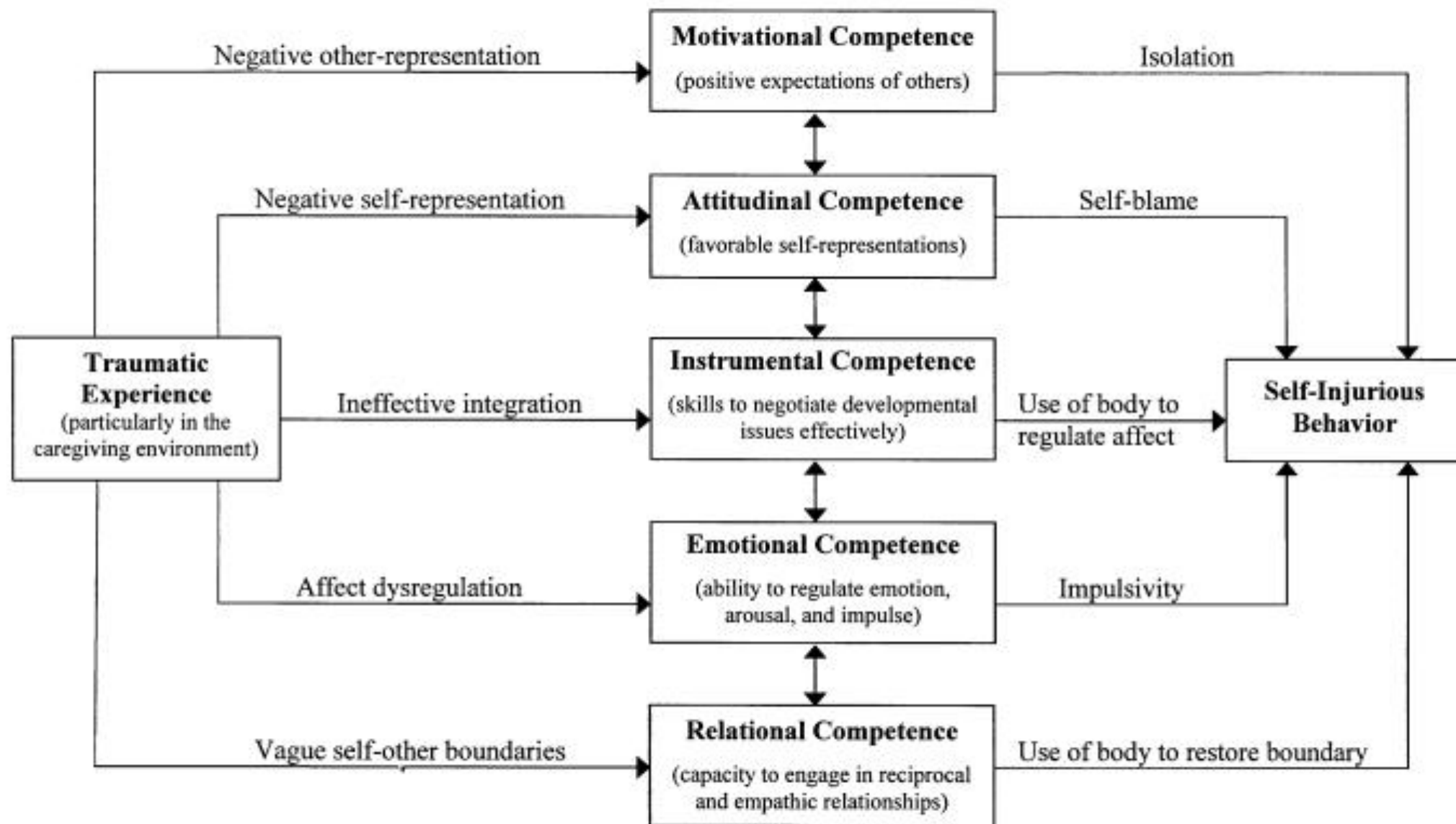
NSSI: nonsuicidal self-injury

Table 2

Psychiatric disorders associated with pathological NSSI

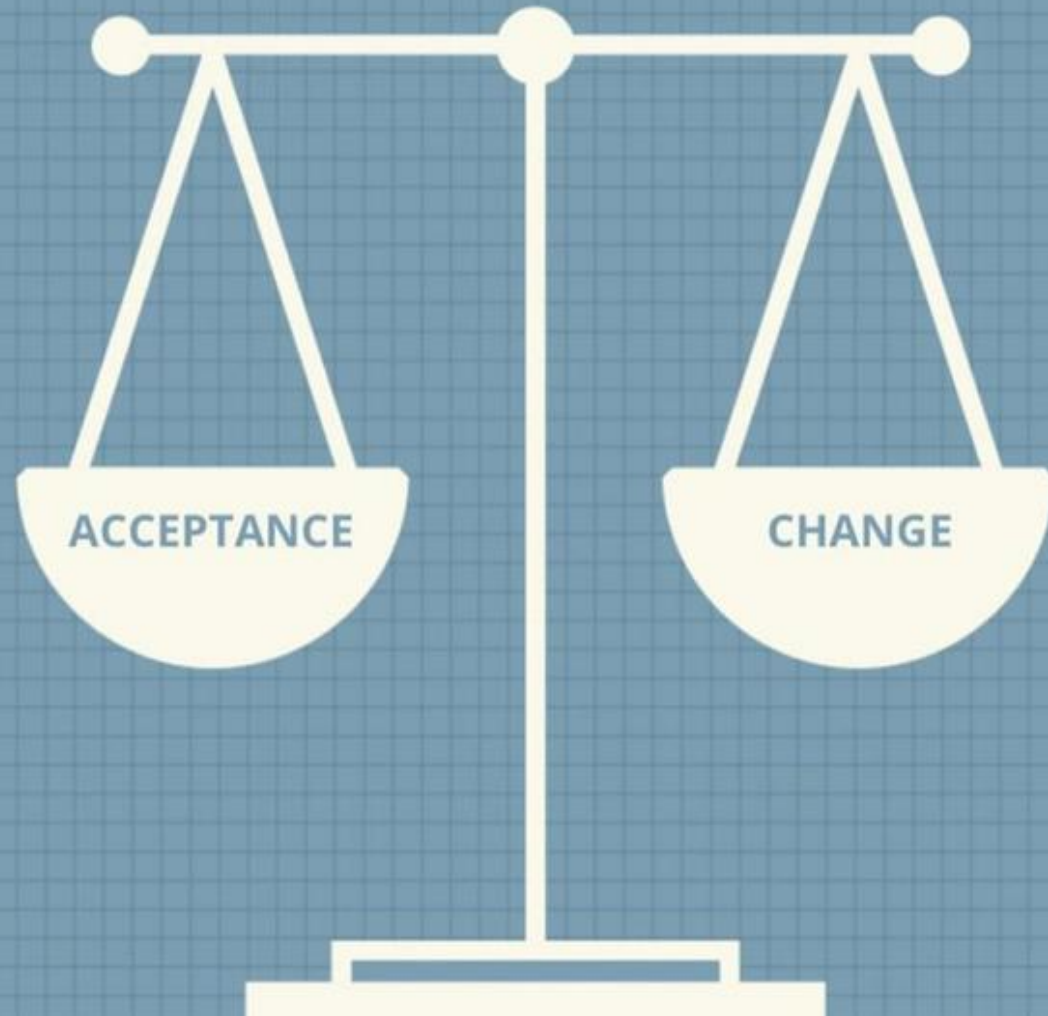
Type of NSSI	Related psychiatric disorders
Major	Alcohol/drug intoxication, body integrity identity disorder ^a
Stereotypic	Autism, ^b Tourette's syndrome, ^c Lesch-Nyhan syndrome, ^d hereditary neuropathies, ^e mental retardation
Compulsive	Trichotillomania, delusional parasitosis
Impulsive	Anxiety disorders (generalized, acute stress, posttraumatic stress, obsessive-compulsive, substance-induced ^{f-h}); borderline, histrionic, and antisocial personality disorders ^{i,j} ; somatoform and factitious disorders ^{k,l} ; dissociative identity and depersonalization disorders ^{m,n} ; anorexia and bulimia nervosa ^{o,p} ; depressive disorders ^{q,r} ; bipolar disorder ^s ; schizophrenia ^{t,u} ; alcohol use disorder ^v ; kleptomania ^w

NSSI: nonsuicidal self-injury



“DIALECTICAL”

is about balancing opposites



VALIDATION: How to

Validation in DBT is observing, reflecting and affirming the valid elements of a situation.

LEVEL 1: Paying attention. Listening to & observing what the other person is saying, doing and feeling.

LEVEL 2: Reflecting back. Convey an understanding of what was said, done or felt by the other person. Show sensitivity to the situation.

LEVEL 3: Articulate the un verbalized. Try to "mind-read" what the other person is feeling while checking to see if you are accurate.

LEVEL 4: Acknowledge the causes. Not to be confused with "approval" or "excusing", locating the causes of a situation allows that a person's responses always have a source.

LEVEL 5: Communicate that responses are understandable. Look for & reflect wisdom or values seen in the other person, and that their responses are "natural", considering them.

LEVEL 6: See the other person "as they are". Validation at the highest level expresses a nonjudgemental understanding of the individual, along with their skills and given circumstances. It communicates genuine empathy and confidence in a person's ability to cope and affirms that they are the opposite of invalid or ignored.

Validation is finding and acknowledging the sound elements and truths about a person or situation. It does *not* mean affirming that which is not valid. Validating alone does not make something become valid.

Crises Survival Strategies

Distracting with ACCEPTS

Activities

Engage in hobbies; cleaning; going to events; call or visit a friend; play sports or go for a walk; watch TV or a movie; listen to music; play a game or cards; read.

Contributing

Contribute to someone; volunteer; surprise someone with something; do something thoughtful; clean out your closet or pantry and give to a charity.

Comparisons

Compare how you are feeling now to a time when you felt different. How did you get through something hard in the past? What is a past memory that makes you feel empowered, happy or calm.

Emotions

Watch emotional TV shows or movies (Hallmark Channel or Disney movies); listen to emotional music. Ideas: Find music that matches your mood, and then find music that helps you change your mood.

Push away

Push the painful situation out of your mind TEMPORARILY; build an imaginary wall between you and the situation. Box it up and put it on the shelf.

Thoughts

Count to 10, count shapes, colors or like objects around you; work puzzles; read an educational book; learn a new language; do math worksheets.

Sensations

Hold ice in your hand or get a washcloth wet and cold and put on forehead; squeeze a stress ball; listen to loud music; eat something spicy or sour



پرس (Question)

نحوه سؤال پرسیدن از فرد درباره افکار خودکشی

از آنجایی که خودکشی نوعی تابو است، پرسیدن از خودکشی ممکن است در ابتدا ناخوشایند یا دشوار به نظر برسد.

اما حقیقت این است که شاید شما بهترین شخص در بهترین موقعیت برای تشخیص نشانه‌های خطر بحران خودکشی و پیشگیری از آن باشید. همان‌طور که شجاعت استفاده از مانور هایملیخ را برای کمک به غریبه‌ای که با یک تکه گوشت در حال خفگی است دارید، پس می‌توانید از بتا هم برای کسی که در معرض خودکشی است استفاده کنید.

در اینجا چند راهنمایی برای کاربست بتا آورده شده است:

- زمان و مکانی برای پرسیدن سؤال "درباره خودکشی" مشخص کنید.
- سعی کنید با فرد، تنها یا در جایی خصوصی باشید.
- مداخله بتا ممکن است یک ساعت زمان ببرد، پس عجله نکنید و حوصله به خرج دهید.



نحوه ترغیب فرد برای دریافت کمک

ترغیب یک فرد برای پایان ندادن به زندگی اش یا دریافت کمک، با اقدام ساده گوش کردن شروع می شود. گوش کردن می تواند نجات دهنده زندگی باشد. اول گوش کنید سپس ترغیب کنید.

گوش کردن

گوش کردن عالی ترین هدیه ای است که یک انسان می تواند به انسان دیگر بدهد. نصیحت کردن، آسان، فوری، بی ارزش و اشتباه است. گوش دادن نیازمند صرف زمان، صبر و شجاعت است اما همیشه کار درستی است. از خودتان بپرسید "برای مشاوره پیش چه کسی می روم؟" جواب شما به ندرت کسی است که برایتان سخنرانی کند یا فوراً درباره آنچه باید انجام دهید قضاوت کند. در عوض، این شنونده خوب است که ما در روزهای سخت پیش او می رویم.



الف

ارجاع

نحوه ارجاع فرد برای دریافت کمک

آخرین گام در بتا ارجاع است. چند راهنمایی کلی در اینجا آمده است:

➤ بهترین ارجاع حالتی است که شما شخصاً فردی را که نگرانش هستید پیش یک

متخصص سلامت روان یا سایر متخصصان مرتبط ببرید.

➤ دومین ارجاع مناسب حالتی است که شخص موافقت می‌کند که پیش متخصص

برود و شما می‌دانید که واقعاً قرار ملاقاتی ترتیب می‌دهد.

➤ سومین ارجاع مناسب، جلب موافقت شخص برای قبول کمک حتی در آینده است.



شماره تلفن‌های ضروری

ساعات فعالیت	شماره تماس	نام
شبانه روزی	۱۱۵	اورژانس کشور
شبانه روزی	۱۲۵	آتش نشانی
شبانه روزی	۱۲۳	اورژانس اجتماعی
۸ الی ۲۱	۰۹۶۲۸	خط ملی اعتیاد
۸ الی ۲۱	۱۴۸۰	مشاوره تلفنی بهزیستی کشور
۸ الی ۲۱	۳۰۳۰۶۶۵۹	مرکز مشاوره بیماری‌های رفتاری
۱۶ الی ۲۱	۶۶۹۶۲۳۷۷ (چهار خط)	مشاوره تلفنی مرکز مشاوره دانشگاه تهران
شبانه روزی	irancrisisline.org	+ سامانه طعم گیلاس

فرم برنامه‌ی ایمنی خودکشی

- از این صفحه پرینت بگیرید و برنامه‌ی ایمنی خودکشی خود را با توجه به نکات گفته شده در پکیج بنویسید.
- این فرم را در جایی نگهداری کنید که همیشه در دسترس باشد.

چه حسی دارد وقتی افکار خودکشی هجوم می آورند؟ علائم هشدار دهنده (افکار، تصاویر، هیجانات، خلق و/یا رفتارها) را با استفاده از کلمات خودتان فهرست کنید.

خودتان به تنهایی چه کارهایی را می توانید انجام دهید تا این افکار را کاهش دهید؟ چه چیزی می تواند مانع استفاده شما از ابزار خودکشی شود؟ از روش حل مسئله هم می توانید استفاده کنید.

چه کسی به شما کمک می کند تا حداقل یا برای مدت کوتاهی حواستان را از افکار و مشکلات پرت کنید؟ یا چه کسی هست که وقتی با او معاشرت می کنید احساس بهتری پیدا می کنید؟

به کجاها می توانید بروید که آدم‌هایی اطرافتان باشند؟

لیستی از افراد معتمد دور و نزدیک خود را فهرست کنید که به شما گوش می دهند و می توانند کنار شما مانده و حمایتان کنند. در این مرحله باید بیان کنید که در خطر خودکشی هستید.

اگر یکی از دوستان صمیمی‌ام افکار خودکشی داشته باشد، من به او چه می‌گویم؟
بقیه چه چیزهایی می‌توانند بگویند که کمک کننده است؟

به چه کسانی می توانم زنگ بزنم؟ (با شماره)
از اعضای خانواده و فامیل:
از متخصصین:
از تلفن‌های مشاوره رایگان:
از دوستان:
شخصی دیگر مجازی/واقعی:

مکان‌های امنی که می‌توانم آنجا بروم؟ و ازین محیط خارج شوم

مطمئنم که همه ی لوازم خطرناک از من دور هستند
بعد از اتمام این بحران، باید به روانشناس یا مشاور مراجعه کنم

Q&A



[soheil.eshraghnia](https://www.instagram.com/soheil.eshraghnia)



soheil.Eshraghnia@gmail.com