

# نشانه‌های هشدار از خودکشی

رفتارهای زیر ممکن است برخی از نشانه‌ها باشند که کسی درباره خودکشی فکر می‌کند.

## صحبت کردن راجع به:



- ▷ تمایل به مرگ
- ▷ احساس گناه بزرگ یا شرم
- ▷ بار بودن بر دیگران

## احساس کردن:



- ▷ احساس خلوتی، ناامیدی، گرفتاری یا عدم دلیل برای زندگی کردن
- ▷ افسردگی شدید، اضطراب بیشتر، تحریک زیاد یا پر از خشم بودن
- ▷ درد عاطفی یا جسمی ناپذیر

## تغییر رفتار، مانند:



- ▷ ساختن یک برنامه یا تحقیق در مورد راه‌های خودکشی
- ▷ دوری از دوستان، خداحافظی کردن، دادن اشیاء مهم یا ساختن وصیت‌نامه

- ▷ قرار دادن خود در خطرهای خطرناک مانند رانندگی بسیار سریع
- ▷ نشان دادن تغییرات شدید در خلق و خو
- ▷ بیشتر یا کمتر خوردن یا خوابیدن
- ▷ بیشتر استفاده از مواد مخدر یا شراب

اگر این نشانه‌های هشدار از شما یا کسی که می‌شناسید اعمال می‌شود، به زودی کمک بگیرید، به ویژه اگر رفتار جدید باشد یا اخیراً افزایش یافته باشد.

خط مشورت و بحران خودکشی 988  
تماس یا پیام به شماره 988  
چت در سایت 988lifeline.org

خط متن بحرانی  
ارسال پیام با متن "HELLO" به شماره  
741741



[www.nimh.nih.gov/suicideprevention](http://www.nimh.nih.gov/suicideprevention)

شماره شناسایی NIMH: OM 22-4316