

راهنمای برگزاری کارگاه خودکشی/آسیب به خود

خلاصه

خودکشی و آسیب به خود تأثیرات نامطلوب شدیدی بر خانواده ها دارند. سالانه یک میلیون نفر در جهان در اثر خودکشی می میرند. خودکشی یکی از علل اصلی مرگ و میر در گروه سنی ۱۵ تا ۲۴ است. این مبحث اهمیت ارزیابی خودکشی و چگونگی ارزیابی و برخورد با فرد با افکار آسیب به خود را مرور می کند. شما احتمالاً با منابع و خدمات جامعه محلی که برای بیماران در ریسک آسیب به خود در دسترس هستند آشنایی دارید. از به روز بودن اطلاعات خود در این زمینه اطمینان پیدا کنید و در این مورد در کارگاه آموزشی بحث کنید.

فهرست مطالب

- ۱) خلاصه
- ۲) برنامه فعالیت ها
- ۳) اهداف آموزشی
- ۴) دستورالعمل های آموزشی
- ۵) پیوست ها

برنامه فعالیت ها

اجرای این مبحث در کل ۱۲۰ دقیقه زمان نیاز دارد.

۱. مقدمه و توضیح اختلال: ۶۰ دقیقه
۲. نمایش فیلم و بحث: ۳۰ دقیقه
۳. ارزیابی و درمان اختلال بر اساس راهنمای بالینی: ۶۰ دقیقه
۴. تمرین عملی: ایفای نقش و بحث گروهی: ۳۰ دقیقه

اهداف آموزشی

- پزشکان عمومی قادر باشند ارزیابی و درمان موارد اورژانس آسیب به خود را انجام دهند.
- پزشکان عمومی قادر باشند افکار برنامه و اقدام به خودکشی/آسیب به خود را ارزیابی کنند.
- پزشکان عمومی بدانند که ارزیابی سایر اختلالات سلامت روان و درد مزمن و دیسترس حاد هیجانی بر اساس راهنمای بالینی ضروری است.
- پزشکان عمومی قادر باشند افراد با افکار برنامه و اقدام به خودکشی/آسیب به خود را درمان و حمایت های روانی اجتماعی آنها را فعال کنند.
- پزشکان عمومی قادر باشند تماس با این بیماران را حفظ کرده و درمان آنها را پیگیری کنند.

دستورالعمل های آموزشی

✓ مقدمه و توضیح اختلال

در این قسمت مرور کلی بر آسیب به خود و خودکشی شامل اهمیت، علت شناسی، ارزیابی و درمان خواهید داشت که برای این توضیحات از اسلاید هایی که آماده شده استفاده کنید. در مورد اهمیت تشخیص و مدیریت موارد آسیب به خود و خودکشی توسط خط مقدم سیستم بهداشتی یعنی پزشکان بحث کنید.

✓ نمایش فیلم و بحث

فیلم آموزشی که مصاحبه یک درمانگر با مراجع با اقدام به خودکشی را نشان می دهد پخش کرده از شرکت کنندگان بخواهید در مورد نکات مهم مصاحبه و علائم و تشخیص و غیره نکته برداری کنند. در انتها یک بحث گروهی با مشارکت فعال شرکت کنندگان در مورد جریان مصاحبه در فیلم ترتیب دهید.

✓ ارزیابی و درمان اختلال بر اساس راهنمای ارزیابی و درمان اختلالات سلامت روان

هدف این قسمت آموزش کار با راهنمای ارزیابی و درمان اختلالات سلامت روان است و قدم به قدم مراحل موجود در راهنما بر اساس اسلایدها باید آموزش داده شود. البته نسخه چاپی راهنمای ارزیابی و درمان اختلالات سلامت روان نیز باید در اختیار شرکت کنندگان باشد. پس از توضیح مراحل به صورت کامل دو مورد شرح داده شده در پیوست شماره یک را به صورت عملی و با همراهی و تعامل شرکت کنندگان قدم به قدم با راهنما تمرین کنید. هدف از این کار ارزیابی و تشخیص و درمان دو بیمار به کمک راهنمای بالینی است.

✓ تمرین عملی: ایفای نقش و بحث گروهی

دو روش مختلف برای تمرین ایفای نقش پیشنهاد می شود که شما می توانید بسته به زمان و تعداد شرکت کنندگان یکی از این دو روش را اجرا کنید. در روش اول شما نقش بیمار را ایفا نمایید و از یکی از شرکت کنندگان بخواهید بعنوان درمانگر نقش ایفا کند و در پایان از بقیه شرکت کنندگان بخواهید بازخورد بدهند.

در روش دوم شرکت کنندگان را به چند گروه ۴ یا ۵ نفره تقسیم کنید. در هر گروه یکی از شرکت کنندگان پزشک عمومی مصاحبه کننده است. یکی از شرکت کنندگان بیمار با افکار آسیب به خود است و بقیه شرکت کنندگان نظارت کرده و بازخورد می دهند. شما باید در اطراف گروه ها حرکت کنید و پیشرفت را نظارت کنید و مطمئن شوید که همه دستور العمل را فهمیده اند.

قبل از شروع جریان مصاحبه در مورد روند کار توضیح دهید و برای جریان مصاحبه ده دقیقه وقت تعیین کنید.

پزشک را به استفاده از راهنمای ارزیابی و درمان اختلالات سلامت روان در طی ارزیابی تشویق کنید. در این قسمت می توانید بطور مختصر نکات عملی نحوه مصاحبه و برقراری ارتباط و شرح حال گیری را نیز آموزش دهید.

پیوست شماره یک

سناریوی تمرین راهنمای بالینی

بیمار اول

(اولین مراجعه)

بیمار خانم ۲۹ ساله ای است که برای دریافت دارو برای بی خوابی مراجعه کرده است. در مصاحبه شما مشخص می شود که در چند ماه اخیر مشکلات خانوادگی زیادی داشته و به همین علت نگران است و بی خوابی نیز دارد. در ارزیابی ها مشخص می شود افکار خودکشی نیز دارد. علایم نا امیدی بی قراری خشونت وجود ندارد و همکاری بیمار با شما خوب است. با خانواده زندگی می کند و حمایت آنها خوب است. فرم بیمار را تکمیل کنید و مشخص کنید چه اقداماتی برای وی انجام می دهید.

بیمار دو.

بیمار آقای ۵۴ ساله ای است که سه ماه قبل به دلیل افسردگی به شما مراجعه کرده و برای وی درمان با فلوکستین را شروع کرده اید ولی از آن زمان برای ویزیت مراجعه نکرده است. در حال حاضر به شما مراجعه کرده و می گوید دارو را نا منظم مصرف کرده ولی در هفته اخیر مکرراً افکار خودکشی دارد و بدتر شده است. بیمار به شدت بی قرار است تنها زندگی می کند و مایل نیست از دوستانش کمک بگیرد. فرم بیمار را تکمیل کنید و مشخص کنید چه اقداماتی برای وی انجام می دهید.

ادامه بیمار دو

(پی گیری)

چه زمانی برای پیگیری با بیمار تماس می گیرید؟

چه سوالاتی می پرسید؟

پیوست شماره دو

سناریوی تمرین ایفای نقش:

راهنمای پزشک:

بیمار خانم ۴۰ ساله ای است که توسط همسرش به مطب شما آورده شده به این علت که قصد داشته برای ازبین بردن خودش مواد شوینده بخورد ولی چون اطرافیان متوجه شده اند نتوانسته اقدام کند. همسرش ذکر می کند از دو هفته قبل غمگین بوده است. بیمار را از نظر آسیب به خود ارزیابی کامل کرده و بگویید چه اقداماتی برای وی لازم است.

راهنمای بیمار نما:

شما خانم ۴۰ ساله ای هستید که یک ماه قبل فرزند دومتان متولد شده. در دو هفته اخیر احساس غمگینی شدید داشته اید و کم کم بدتر هم شده به طوریکه حوصله رسیدگی به کارهای نوزاد را هم نداشته اید. اکثرا خسته اید. کم خواب شده اید ولی از رختخواب بیرون نمی آیید. اشتها کم شده. در زمان تولد فرزند اولتان مشکلی نداشته اید. از یک هفته پیش به از بین بردن خودتان فکر کرده اید ولی به خاطر بچه ها اقدام نکرده اید تا روز گذشته که ناگهان احساس کردید قادر به تحمل این شرایط نیستید و قصد داشتید وایتکس بخورید که همسرتان متوجه شده. در حال حاضر قصد اقدام مجدد ندارید ولی ممکن است در صورت بدتر شدن حالتان نتوانید تحمل کنید.