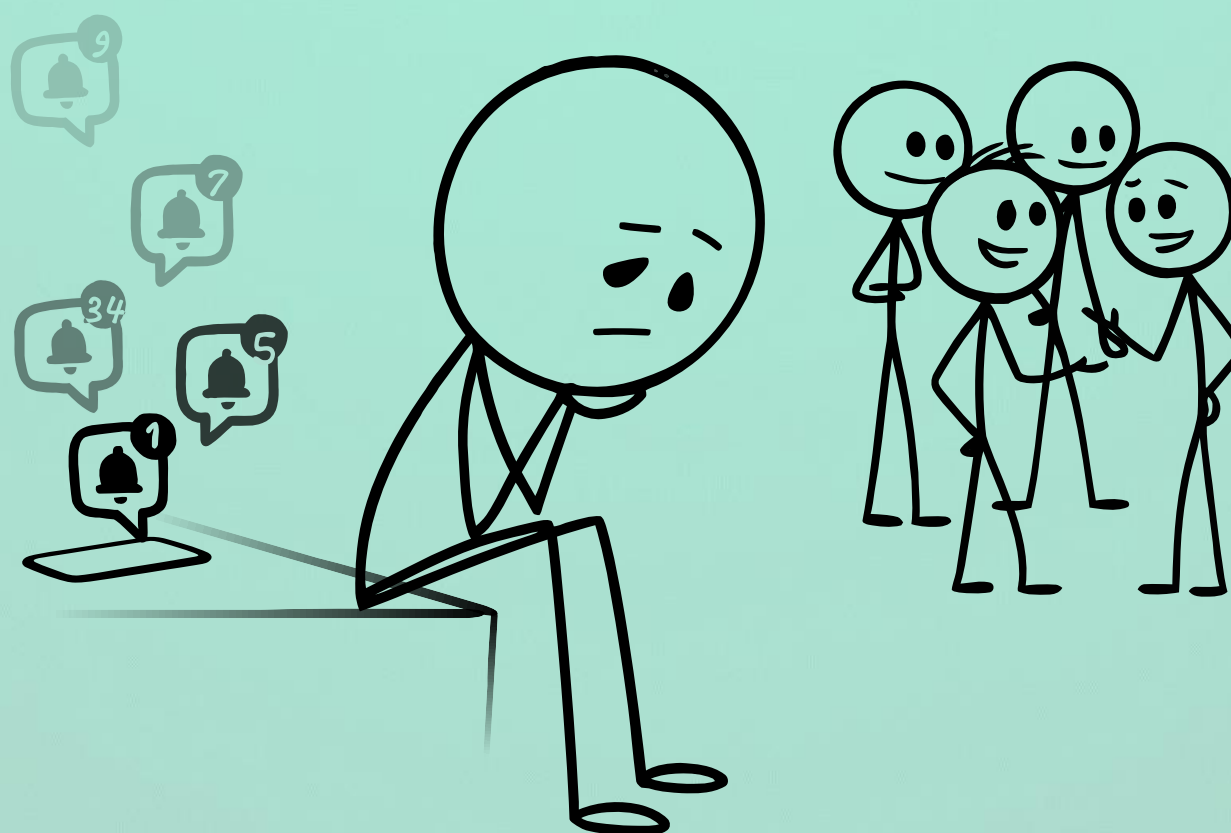




حرف زدن می‌تونه نجات‌بخش باشه...

گاهی فقط یک مکث، یک تماس
یا یک گفت‌وگوی کوتاه می‌تونه نقطه‌ی شروع امید باشه



مرکز مشاوره و سبک زندگی
دانشگاه صنعتی شریف



امروز، روز جهانی پیشگیری از خودکشی، فرصتی برای یادآوری اینه که:
به اطرافیانمون بگیم مهم هستن.
پرسیدن «حالت چطوره؟» دخالت نیست، مراقبته!
گاهی همین یک جمله می‌تونه تکیه‌گاهی بشه برای وصل شدن دوباره به زندگی.



۴

پیشگیری یعنی سکوت رو بشکنیم!

و درباره‌ی موضوعات سخت حرف بزنیم.
این خودش شجاعت؛ هم برای کسی که
کمک می‌گیره و هم برای کسی که کنارش
می‌ایسته.

یادت باشه:

لازم نیست همه جواب‌ها رو بدونی،
کافیه با همدلی گوش بدی، قضاوت
نکنی و کنارش بمونی.

همین «حضور» می‌تونه نجات‌بخش باشه





پنج نشانه‌ی هشدار که نباید نادیده بگیری:

- ۱ صحبت مکرر درباره‌ی بی‌ارزش بودن زندگی یا آرزوی مرگ
- ۲ تغییر ناگهانی خلق و خو (مثلاً از افسردگی شدید به آرامش غیرمنتظره)
- ۳ خدا حافظی کردن یا بخشیدن وسایل ارزشمند
- ۴ تغییر شدید در خواب یا اشتها
- ۵ انزوای اجتماعی و قطع ارتباط با اطرافیان

اقدام فوری:

اگر این نشانه‌ها رو دیدی، با آرامش وارد گفت‌وگو شو، شنونده باش، راه‌های کمک (مثل مشاوره یا تماس با خط‌های اورژانس ۱۲۳) رو معرفی کن و مطمئن شو اون فرد تنها نمی‌مونه.



تو می‌تونی حلقه‌ی وصل به زندگی باشی.
حرف زدن، شنیدن و همراه بودن... همون چیزیه
که خیلی وقت‌ها می‌تونه یک نفر رو نجات بده.
اگر تو یا اطرافیانت در بحران هستید، کمک
گرفتن از مشاور یا تماس با خطوط اورژانس،
اولین قدم برای عبور از این مسیر سخته

۴