



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

ومن احيائها فکانما احياءالناس جميعا
هرکس انسانی را از مرگ نجات دهد گویا
همه مردم را از مرگ نجات داده است.

Creating Hope through action
World suicide prevention day



اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان
اداره کل دانشجویی
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

با عمل امید بیافرینیم

به مناسبت روز جهانی پیشگیری از خودکشی

۱۰ سپتامبر مصادف با ۱۹ شهریور ماه



**WORLD
SUICIDE
PREVENTION
DAY**

مجموعه مطالب آگاهی بخشی

Creating **Hope**
Through **Action**

شهریورماه ۱۴۰۱



فهرست

- روز جهانی پیشگیری از خودکشی ۳
- درباره خودکشی بیشتر بدانیم ۵
- فکر خودکشی کردن را اینگونه از خود دور سازید ۹
- افکار خودکشی چه هستند؟ ۱۳
- دلایلی برای زنده ماندن ۱۸
- راهکارهای کنار آمدن با خودکشی اطرافیان ۲۲
- اخبار خودکشی را چگونه منتشر کنیم؟ چگونه بخوانیم؟ ۲۵

روز جهانی پیشگیری از خودکشی

امید بخشیدن از طریق اقدام

روز جهانی پیشگیری از خودکشی فرصتی است برای آگاهی رسانی درباره خودکشی و برای تشویق به عمل از طریق روشهای ثابت شده ای که آمار خودکشی و اقدام برای خودکشی را در جهان کاهش میدهند.

از هر یکصد مرگ يك مرگ به دلیل خودکشی اتفاق می افتد

خودکشی می تواند بر همه افراد جامعه تاثیر گذارد

هر بار که کسی خودکشی می کند اطرافیان او نیز به شدت تحت تاثیر قرار می گیرند. البته با آگاهی رسانی، کاهش انگ خودکشی و اقدامات مناسب میتوانیم آمار خودکشی را در جهان کاهش دهیم.

امیدبخشیدن از طریق اقدام

امید بخشیدن از طریق اقدام یادآور این واقعیت است که راه دیگری نیز به جای خودکشی وجود دارد و هدفش ایجاد اعتماد به نفس و روشناییست؛ اعمال ما چه بزرگ چه کوچک میتواند برای کسانی که در رنج هستند امیدبخش باشد. پیشگیری از خودکشی اغلب امکانپذیر میباشد و شما نقشی اساسی در پیشگیری از خودکشی دارید. با اقدام میتوانید در زندگی افراد در سخت ترین لحظات زندگیشان نقش داشته و تفاوت ایجاد کنید: به عنوان یک شهروند، به عنوان یک فرزند، یک والد، یک دوست، یک همکار، یا یک همسایه. ما همه میتوانیم در جهت حمایت کسانی که با بحران خودکشی دست و پنجه نرم میکنند و یا به دلیل خودکشی سوگوار هستند اقدامی انجام دهیم.

افکار خودکشی پیچیده هستند

ما میدانیم که عوامل مشخص و رویدادهایی در زندگی وجود دارند که میتوانند افراد را آسیب پذیر کنند. مشکلات سلامت روان مانند اضطراب و افسردگی نیز جز عوامل تاثیر گذار هستند. افرادی که تمایل به خودکشی دارند احساس میکنند گرفتار شده و یا باری بر دوش دوستان، خانواده و اطرافیانشان هستند و در نتیجه فکر میکنند که تنها بوده و راه دیگری ندارند. پاندمی کرونا نیز منجر به افزایش احساس انزوا و آسیب پذیری شده است. با ایجاد امید از راه اقدام می توانیم به افرادی که با خودکشی دست و پنجه نرم می کنند این پیغام را برسانیم که امید داشته باشند و دیگران به آنها اهمیت داده و حمایتشان می کنند.



چطور اقدام کنیم؟

با امید دادن میتوان به افراد نشان داد که به آنها اهمیت میدهیم. همه میتوانیم نقشی ایفا کنیم هر اندازه که این نقش کوچک باشد. ممکن است ندانیم که برای ایجاد تغییر دقیقا چه کاری از ما بر می آید. ولی همه ما میتوانیم جلو رفته و از خود فردی که درگیر خودکشی است پرسیم. نیازی نیست به او بگویید که چکار کند و یا راه حلی نشان دهید، تا همین اندازه که وقت و فضایی را در اختیارشان بگذارید تا از تنشها، تجارب و یا افکارشان حرف بزنند کفایت میکند. یک مکالمه ساده میتواند زندگی افراد را نجات داده و در آنها احساس ارتباط و امید ایجاد کند.

دیگران را درک کنیم

انگ مانع بزرگی در برابر کمک گرفتن است. با امید دادن میتوان داستان خودکشی را تغییر داد و جامعه‌ای مشفق ایجاد کرد جامعه‌ای که افراد نیازمند به کمک با آرامش بیشتری جلو آمده و کمک بگیرند. همه ما میتوانیم کاری کنیم تا دنیا خودکشی را به عنوان یک واقعیت پذیرفته و تا بشود برای جلوگیری از آن اقدامی کرد.

تجارتان را به اشتراک بگذارید

بینش و داستانهای افرادی که تجربه زیسته خودکشی دارند میتواند در کمک به دیگران برای فهمیدن آن تاثیر قدرتمندی داشته باشند. و همچنین میتواند این شهادت را به افراد داده تا جلو رفته و کمک کنند. این بسیار مهم است که شخصی که داستانش را به اشتراک میگذارد بداند چگونه این کار را انجام دهد تا شنیدن و تکرار آن برای خودشان و دیگران مشکلی ایجاد نکند. داستانهای خصوصی افراد از هیجانات، تنش‌هایشان، افکار خودکشی یا اقدام به خودکشی، و تجربیاتشان از بهبود و نجات یافتن از خودکشی میتواند برای دیگران الهام بخش بوده و آنها را به این باور برساند که میتوانند این بحران و تنش را پشت سر گذاشته و از تجربیاتشان برای آگاهی رسانی و افزایش درک دیگران از خودکشی کمک گرفته و کمک کننده باشند. افراد با اشتراک گذاشتن تجربه خود از سوگ ناشی از خودکشی و چگونگی کنار آمدنشان با این تجربه می توانند به افرادی که چنین سوگی را تجربه میکنند کمک کرده تا باور کنند از این تجربه عبور خواهند کرد.

روشنایی بخش باشید

درباره خودکشی بیشتر بدانیم

مریم خانبلوکی، پروین احمدی، علی حاجی محمدی دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران و همتایاران سلامت روان

می توان از وقوع خودکشی جلوگیری کرد. بیشتر افرادی که اقدام به خودکشی میکنند واقعا نمی خواهند بمیرند. آنها واضحا نمی خواهند با درد زندگی کنند. باز کردن صحبت در مورد احساس ها و افکار خودکشی میتواند یک زندگی را نجات دهد. توانایی های خود را برای کمک به افراد و حتی نجات یک زندگی دستکم نگیرید.

چطور میتوانم بگویم که یک نفر قصد خودکشی دارد:

- تهدید کردن به آسیب به خود یا کشتن خود
- جستجو کردن راه هایی برای کشتن خود: جستجو برای بدست آوردن دارو، سم یا وسیله های دیگر
- صحبت کردن یا نوشتن در مورد مرگ، مردن یا خودکشی
- ناامیدی
- خشم، عصبانیت، جستجو برای انتقام
- بی پروا عمل کردن یا درگیر شدن در فعالیت های پرخطر بدون فکر کردن
- احساس به بن بست رسیدن، مانند این حس که هیچ راهی برای بیرون آمدن از این شرایط را ندارد.
- مصرف الکل و داروها
- کناره گیری از دوستان، خانواده و اجتماع
- اضطراب، برانگیختگی، بی خوابی یا خواب بیش از حد
- تغییرات چشمگیر خلق
- نداشتن دلیل برای زندگی، نبودن هیچ نشانه ای از هدف در زندگی

دلایل اصلی که افراد تلاش به خودکشی دارند شامل:

۱. نیاز به فرار کردن یا کاهش افکار و احساسات غیرقابل مدیریت.



افراد میخواهند دردهای هیجانی غیرقابل تحمل مانند ناامیدی، احساس بی ارزشی و باور به اینکه دیگران بدون آنها حالشان بهتر است را کاهش دهند.

۲. تمایل برای ارتباط برقرار کردن یا تاثیر گذاشتن روی افراد دیگر. افراد میخواهند چیزی که احساس میکنند را با دیگران در میان بگذارند، جوری که دیگران با آنها رفتار میکنند را تغییر دهند یا اینکه کمک دریافت کنند.

افرادی که نشانه های زیر را دارند، بیشتر در معرض خطر خودکشی هستند:

- بیماری روانی
 - بیماری های جسمانی ناتوان کننده
 - تلاش برای خودکشی یا آسیب به خود در گذشته
 - شکست و تجربه بد اخیر به ویژه در مورد روابط، سلامتی، تحصیل
 - اخیرا در معرض خودکشی یک نفر دیگر بودن
- خودکشی در گروه های خاصی از افراد شامل مردان، افرادی که شغلی ندارند و افراد تراجنسیت، بیشتر است. اگر شما نگران هستید که یک نفر ممکن است در معرض خطر خودکشی باشد، باید به او نزدیک شوید و در مورد نگرانی تان با او گفت و گو کنید.

خود را برای نزدیک شدن به فرد در معرض خودکشی آماده کنید:

اگر فرد در معرض خودکشی، از نظر پیشینه فرهنگی و مذهبی با شما متفاوت است، به این مسئله توجه کنید که افکار و باورهای او در مورد خودکشی ممکن است متفاوت باشد.

در نظر داشته باشید اینکه شما بصورت صادقانه میخواهید به کسی کمک کنید خیلی مهمتر از این است که شما حتما سن، جنسیت یا فرهنگ یکسان داشته باشید.

هرکسی میتواند افکار خودکشی داشته باشد. اگر فکر میکنید فردی ممکن است افکار خودکشی داشته باشد باید به صورت مستقیم از او بپرسید. تنها راه برای اینکه بدانید یک نفر افکار خودکشی دارد پرسیدن مستقیم از او است.

برای مثال شما می توانید بپرسید:

• آیا شما افکار مربوط به خودکشی دارید؟

• آیا در مورد کشتن خودتان فکر میکنید؟

درحالیکه پرسیدن مستقیم دارای اهمیت است، اما شما باید در مورد نحوه ی پرسیدن تان آگاه

باشید، شما نباید سواالتان را قضاوت گرانه بپرسید (مانند اینکه تو در مورد انجام دادن کارهای احمقانه که فکر نمیکنی؟)

گاهی اوقات افراد در مورد پرسیدن مستقیم این سوال که آیا فرد به خودکشی فکر می کند بی میل هستند چون فکر میکنند این سوال باعث میشود آنها فکر خودکشی را در ذهن فرد بکارند. این درست نیست، اگر فردی در معرض اقدام به خودکشی است سوال پرسیدن در مورد خودکشی خطر اقدام به خودکشی را در آنها افزایش نمی دهد. برعکس پرسیدن از افراد در مورد افکار خودکشی به آنها این شانس را می دهد که در مورد مشکلاتشان صحبت کنند و نشان دهنده این است که یک نفر وجود دارد که به آنها اهمیت بدهد.

نحوه ی گوش دادن:

- هنگامی که فرد در مورد احساساتش توضیح می دهد صبور و آرام باشید.
- بدون قضاوت به فرد گوش دهید، بدون تایید کردن یا رد کردن رفتار یا نقطه نظر فرد، پذیرای چیزی که او میگوید باشید.
- برای فهمیدن بیشتر افکار و احساسات خودکشی و مشکلات پشت آنها، از او سوال های باز پاسخ (سوال هایی که به راحتی با بله یا خیر نمی توان به آن پاسخ داد) بپرسید.
- گوش دادن خود را با خلاصه کردن حرف های فرد مقابل نشان دهید.
- همراه با فرد نکته های مهم را روشن سازی کنید، برای اینکه مطمئن شوید آنها درست فهمیده شده اند.
- همدلی خود را با فرد بیان کنید.

کارهایی که نباید انجام دهیم:

- بحث یا مشاجره کردن با فرد در مورد افکار خودکشی اش
- بحث کردن با فرد در مورد اینکه خودکشی درست است یا غلط
- ایجاد احساس گناه یا تهدید کردن برای جلوگیری از خودکشی (به فرد نگوید که اگر خودکشی کند، به جهنم میرود یا با این کارش زندگی آدم های دیگر را نابود می کند).
- کوچک شمردن مشکلات فرد
- اطمینان دهی سطحی به فرد مانند اینکه «نگران نباش»، «بی خیال»، «همه چی درست میشه»
- تعریف کردن داستان های مشکلات خود
- نشان دادن دیدگاه منفی به رفتار فرد از طریق زبان بدن



• توخالی نشان دادن رفتار فرد (اگر جرات داری انجام بده)

• تلاش کردن برای اینکه یک اختلال روانی را به فرد نسبت دادن

از اینکه از واژه‌ی خودکشی استفاده کنید اجتناب نکنید. مهم است که راجع به موضوع بصورت مستقیم، بدون ترس یا بیان قضاوت منفی صحبت کنید.

اگر فرد تمایلی به یافتن کمک ندارد، آنها را تشویق کنید که یک متخصص بهداشت روان را ملاقات کند یا با یک خط تلفنی پیشگیری از خودکشی برای راهنمایی در مورد نحوه کمک به آنها تماس بگیرند. اگر فرد از کمک حرفه‌ای امتناع کرد، با اورژانس اجتماعی (شماره تلفن ۱۲۳) یا مراکز مشاوره و خطوط بحران تماس بگیرد و در مورد وضعیت خود مشاوره دریافت کند.

اگر فرد نوجوان باشد، ممکن است رویکرد هدایتی بیشتری مورد نیاز باشد. اگر نوجوان برای دریافت کمک بی‌میل است، مطمئن شوید فرد نزدیک به او از وضعیت مطلع است.

چطور می‌توانم بگویم که یک موقعیت اورژانسی است؟

افکار خودکشی را جدی بگیرید. فرد را با عنوان اینکه «دنبال توجه است» یا «برای کمک گریه می‌کند» رها نکنید. براساس علائم هشدار خودکشی، اولویت و فوریت موضوع را تعیین کنید.

آگاه باشید که کسانی که در بالاترین خطر برای اقدام به خودکشی در آینده نزدیک هستند، کسانی هستند که یک برنامه خودکشی خاص دارند، یعنی یک برنامه‌ای برای انجام اینکار، یک زمان برای انجام آن و قصد انجام آن را دارند. بااینحال فقدان یک برنامه مشخص برای خودکشی برای تضمین ایمنی کافی نیست.

«فرد دارای افکار خودکشی را در صورت امکان به همراه خود به یکی از مراکز مشاوره ارجاع نمایید و یا با شماره تلفن شبانه روزی ۱۲۳ (اورژانس اجتماعی) و یا شماره تلفن ۱۴۸۰ (سازمان بهزیستی) تماس بگیرید.»

این راهنما جهت کمک به شما برای ارائه‌ی کمک‌های اولیه به افرادی طراحی شده است که در معرض خودکشی قرار دارند. نقش شما کمک به فرد تا زمانی است که کمک حرفه‌ای مناسب دریافت نماید تا بحران برطرف شود.

فکر خودکشی کردن را اینگونه از خود دور سازید

علی مطلب زاده روانشناس سلامت

فکر یا احساس خودکشی یک نقص شخصیتی نیست و به این معنا نیست که شما دیوانه، ضعیف و یا ناقص هستید. این تنها به این معنی است که شما باید درد بیشتری را نسبت به توانمندی تان در حال حاضر تحمل کنید. این درد در حال حاضر، طاقت فرسا و دائمی به نظر می رسد. اما با گذشت زمان و پشتیبانی، شما می توانید بر مشکلات خود غلبه و درد و احساس خودکشی را رفع نمایید.

* مقابله با افکار خودکشی :

مرحله ۱: قول دهید که هر کاری را همان لحظه انجام ندهید

حتی اگر شما درد زیادی را تحمل می کنید سعی کنید بین فکر و عملتان فاصله ایجاد کنید. وقتی تحت فشار زیاد قرار می گیرید به خودتان قول دهید مثلا ۲۴ ساعت صبر می کنم و همین الان اقدام به عمل نمی کنم. یا یک هفته زمان دهید. افکار و اعمال دو چیز متفاوت هستند. لزوماً افکار خودکشی نباید به واقعیت تبدیل شود. نگذارید چیزی شما را به سمت عملی کردن افکار هل دهد. صبر داشته باشید. صبر مانع تبدیل شدن افکار به اعمال می شود.

مرحله ۲: اجتناب از مواد مخدر و الکل

افکار خودکشی می تواند قوی تر شود اگر شما مواد مخدر و الکل مصرف کنید. خیلی مهم است که شما الکل یا مواد مخدر مصرف نکنید.

مرحله ۳: مکان امنی پیدا کنید

چیزهایی را که می تواند در صدمه زدن به خودتان استفاده شود، از قبیل قرص، چاقو، ریش تراش، و یا سلاح گرم را حذف کنید. اگر شما قادر به انجام این کار نیستید، به محلی که در آن شما احساس امنیت می کنید، بروید.

مرحله ۴: از اطرافیان حمایت و امید بگیرید

با مردم اطرافتان در ارتباط نزدیک باشید شما تنها نیستید و امید پیدا می کنید. مهم نیست که چقدر از خود نفرت دارید، ناامید، و یا منزوی هستید. فقط به خودتان زمان دهید و تنها نمانید.



مرحله ۵ : احساس خودکشی را در خودتان نگه ندارید

بسیاری از ما به این نتیجه رسیده ایم که اولین گام برای مقابله با افکار و احساسات خودکشی، به اشتراک گذاشتن آن با کسی است که مورد اعتماد ما است.. این ممکن است یک دوست، یک درمانگر، یک روحانی، یک معلم، یک پزشک خانواده، یک مربی و یا یک مشاور با تجربه باشد. فرد مورد اعتمادی را پیدا کنید. اجازه ندهید که احساس ترس، شرم، و یا خجالت شما را از جستجوی کمک باز دارد. فقط صحبت کردن در مورد چیزی که شما را به اینجا رسانده می تواند در یافتن راه حل های بهتر کمک نماید.

چرا فکر می کنیم فکر خودکشی تنها و آخرین راه حل است؟

بسیاری از مواقع درد عاطفی می تواند به افکار خودکشی منجر شود. دلایل این درد برای هر یک از ما منحصر به فرد است، و به توانایی ما برای کنار آمدن با درد مربوط شده، که از فردی به فرد دیگر متفاوت است. دردی که برای یکی قابل تحمل است ممکن است برای شما قابل تحمل نباشد و یا ممکن است وقتی دلیل خودکشی کسی را می شنوید برایتان خنده دار باشد. با این حال، برخی از عوامل مشترک وجود دارد که ممکن است احساس یا فکر خودکشی را القا کند. اگر شما قادر به استفاده از راه حل های دیگر نیستید و خودکشی تنها راه حل به نظر می رسد، به این معنی نیست که راه حل های دیگر وجود ندارد، بلکه شما در حال حاضر نمی توانید آن ها را ببینید. درد عاطفی شدید که شما در حال حاضر تجربه می کنید، تفکر را تحریف می کند و پس از آن سخت تر می شود راه های دیگر را دید و یا از اطرافیان کمک گرفت. درمانگران، مشاوران، دوستان و یا عزیزان، می توانند به شما کمک کنند تا راه حل های دیگر را ببینید. به آن ها فرصتی برای کمک دهید.

فکر خودکشی با چه مشکلاتی مرتبط است؟

فقدان، افسردگی، اختلالات اضطرابی، شرایط پزشکی، مواد مخدر و الکل، مشکلات مالی، قانونی و یا مدرسه و دیگر مشکلات زندگی می توانند ناراحتی عاطفی عمیقی ایجاد کنند. آنها همچنین با توانایی ما برای حل مشکل تداخل پیدا کرده و حتی بر آن غلبه می کنند. شاید شما در حال حاضر توان مقابله با آن را ندارید، اما مطمئناً در فرصت بهتر یا با کمک فردی دیگر بتوان مشکل را حل کرد.

بیماری های روانی مانند افسردگی، اضطراب و اختلال دوقطبی با تغییر در شیوه زندگی، مصرف دارو و روان درمانی قابل درمان هستند. بسیاری از افرادی که در جستجوی کمک برای مشکلات خود هستند با ایجاد تغییرات کوچک می توانند به راه حل های بیشتر و بهتری برسند. حتی اگر شما برای درمان یک اختلال قبلاً اقدام کرده و موفق نشدید، باید بتوانید راه های دیگر را امتحان کرده و مطمئن باشید هر مشکلی یک راه حل دارد.

بحران و فکر خودکشی موقت است

اگر چه ممکن است به نظر می رسد که درد و ناراحتی شما هرگز به پایان نمی رسد ، مهم است که درک کنید بحران معمولا موقت است. به یاد داشته باشید: به خودتان زمان لازم برای تغییرات و فروکش کردن درد را بدهید.

اگر شما به خودتان وعده داده ۲۴ ساعت یا یک هفته صبر کنید از آن برای اطلاع دادن به اطرافیان استفاده کنید. شما می توانید با یک دوست مورد اعتماد، اعضای خانواده، دکتر، یا درمانگر تماس بگیرید. مهم این است که به حرفتان گوش دهد و شما را بپذیرد.

راهکارهای کنار آمدن با افکار خودکشی

افکار خودکشی موقت هستند و با تغییر شرایط از بین می روند. در این میان، برخی راه ها برای کمک به کنار آمدن با احساسات و افکار خودکشی شما وجود دارد.

* کارهایی که باید انجام داد:

** هر روز صحبت با کسی ، ترجیحا چهره به چهره ارتباط برقرار سازید. از دوستان و یا فرد مورد اعتماد بخواهید مدتی را در طول روز با شما سپری کند و یا با درمانگر خود تلفنی ارتباط داشته و احساسات را با او در میان بگذارید.

** یک طرح ایمنی بریزید. مجموعه ای از مراحل که شما می توانید در طول یک بحران خودکشی دنبال کنید را بنویسید. شماره تماس درمانگر یا اعضای خانواده و دوستانتان را در دسترس قرار دهید.

** یک برنامه روزانه نوشته و سعی کنید در انجام آن نظم داشته باشید و حتی زمانی که احساسات خارج از کنترل شما می شود از برنامه تان فاصله نگیرید.

** دریافت آفتاب و یا طبیعت گردی برای حداقل ۳۰ دقیقه در روز می تواند موثر باشد.

** ورزش به عنوان شور و نشاط برای شما خوب است. برای به دست آوردن بیشترین فایده، به مدت ۳۰ دقیقه ورزش در هر روز داشته باشید.

** زمانی را برای انجام کارهایی که لذت می برید قرار دهید حتی اگر چیز های کمی شما را شاد می کند، خود را موظف به انجام آن کنید.

** اهداف شخصی خود را به یاد داشته باشید: به اهدافتان در هر لحظه فکر کنید و برای به انجام رساندن آن برنامه ریزی نمایید .



* کارهایی که نباید انجام داد :

- ** تنها بودن . تنهایی می تواند افکار خودکشی را ایجاد و حتی بدتر کند.
- ** الکل و مواد مخدر . مواد مخدر و الکل می تواند افسردگی را افزایش دهد ، مانع توانایی حل مسئله درست شده و منجر به تکانه ای عمل کردن شود.
- ** انجام کارهایی که به شما احساس بدتری می دهد. گوش دادن به موسیقی غم انگیز ، نگاه کردن به عکس های خاص ، خواندن نامه های قدیمی ، و یا بازدید از قبر یک دوست ، می تواند تمام احساسات منفی را افزایش دهد.
- ** فکر کردن در مورد خودکشی و دیگر افکار منفی . سعی کنید وارد افکار خودکشی نشوید . حواستان را پرت کنید. چند ثانیه چند ثانیه به فکرتان استراحت دهید.

* دوره نقاهت احساسات خودکشی

حتی اگر افکار و احساسات خودکشی فروکش کرده است ، بازهم در پی کمک گرفتن باشید. به دنبال درمانگر باشید زیرا می تواند به شما کمک کند دیگر به سمت این افکار حرکت نکنید.

* پنج گام برای رسیدن به دوره نقاهت بعد از افکار و احساسات خودکشی

- ** شناسایی محرک یا موقعیت هایی که منجر به احساس ناامیدی و یا تولید افکار خودکشی می شود و یافتن راهی برای جلوگیری از آن ها.
- ** مواظب خودتان باشید. خوب بخورید و خواب خوبی داشته باشید. ورزش کنید. ورزش با آزاد کردن آندروفین احساس بهتری به شما می دهد.
- ** شبکه حمایتی بسازید. خودتان را با تاثیرات مثبت و افرادی که به شما احساس خوبی می دهند احاطه کنید.
- ** توسعه فعالیت ها و منافع جدید . یافتن سرگرمی های جدید، فعالیت های داوطلبانه ، و یا کار که به شما احساس معنا و هدف می دهد. وقتی که شما به انجام چیزهایی می پردازید که احساس بهتری نسبت به خودتان میگیرید، کمتر احتمال دارد به افکار خودکشی بازگشت کنید.
- ** یادگیری مهارت مقابله با استرس به روشی سالم . یافتن راه های سالم نگه داشتن سطح استرس خود در حد نرمال ، از جمله ورزش ، مراقبه، استفاده از استراتژی های حسی برای استراحت، تمرین تنفس ساده ، و به چالش کشیدن افکارتان.

افکار خودکشی چه هستند؟

آسیم السادات میرزرگر روانشناس سلامت

افکار خودکشی شامل مواردی چون فکر پایان دادن به زندگی، و این ایده که دیگران بدون ما زندگی بهتری خواهند داشت می‌شوند. فکر کردن به روش‌های خودکشی و برنامه ریزی برای عمل به آنها نیز شکل دیگری از افکار خودکشی به حساب می‌آیند.

نوع افکار خودکشی که افراد تجربه می‌کنند از فردی به فرد دیگر متفاوت است. به طور خاص:

شدت آنها چقدر است؟

افکار خودکشی گاه به طور ناگهانی و گاه کم کم شکل گرفته و شدت پیدا می‌کنند. این افکار می‌توانند در زمان‌های مختلف شدت متفاوتی داشته باشند و یا ناگهان تغییر کنند.

چقدر به طول می‌انجامد؟

افکار خودکشی در عین حال که ممکن است شدید باشند گاه به سرعت می‌گذرند. ممکن است به ذهن خطور کرده، ناپدید شده، دوباره برگردند و یا برای مدت طولانی فکر فرد را درگیر کنند.

آیا می‌شود حدس زد اگر کسی فکر خودکشی داشته باشد؟

معمولا بسیاری از افرادی که افکار خودکشی دارند به سختی می‌توانند افکارشان را بازگو کنند. دلیل این امر می‌تواند این باشد که آنها نگران عکس‌العمل دیگران نسبت به افکارشان هستند و یا این که نمی‌دانند باید از کجا شروع کنند. بنابراین ممکن است که احساسات واقعیشان را مخفی کنند و به دیگران بگویند که با شرایط کنار آمده اند و همه چیز خوب است.

"ایکاش دیگران می‌فمیدند که من این فکرها را نمی‌خواهم و آرزو می‌کردم مرا رها کنند ولی انقدرها ساده نیست!"

چه کسی در معرض خطر خودکشی است؟

هرکسی ممکن است افکار خودکشی داشته باشد، و این موضوع هیچ ارتباطی به گذشته یا



موقعیت کنونی زندگی‌اش ندارد. افکار خودکشی دلایل متفاوتی دارند. آنها می‌توانند نشانه یک مشکل در سلامت روان فرد یا نتیجه دوره‌ای از یک تنش روانی باشند و یا حتی ممکن است عارضه جانبی یک دارو باشند. تجارب تروماتیک می‌توانند دلیل دیگری برای ایجاد افکار خودکشی باشند. افکار خودکشی به این معنی هستند که غمی که فرد تجربه میکند تناسبی با ظرفیت او برای مدیریتش را ندارد.

"من سعی میکنم برای دوستانم توضیح دهم که انگار یک ابر بزرگ ضخیم همه جا دنبالم می‌کند. مهم نیست داری چکار میکنی یا اینکه حتی زندگی چقدر خوب به نظر می‌رسد و یا اینکه چقدر خودت خوب به نظر میرسی."

برخی افراد می‌توانند توضیح دهند چرا دلشان می‌خواهد خودکشی کنند، ولی برخی دیگر نمی‌توانند به وضوح از آنچه تجربه می‌کنند صحبت کنند.

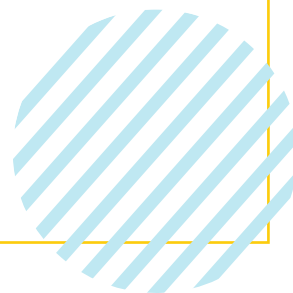
اگر کسی افکار خودکشی داشته باشد، افکار او در شرایط زیر ممکن است تشدید شوند:

- مصرف مشروبات الکلی
- مصرف مواد مخدر
- مشکلات خواب
- تروما

"افکار من می‌خواهند این رنج پایان پیدا کند، احساس می‌کنم خانواده‌ام بدون من زندگی بهتری خواهند داشت. احساس بی‌ارزشی می‌کنم. لیاقت عشقشان را ندارم، نمی‌دانم چه چیز مرا دوست دارند"

گروه‌هایی که در معرض خطر خودکشی بیشتری قرار دارند

- افرادی که قبلاً اقدام به خودکشی کرده‌اند: اگر کسی قبلاً اقدام به خودکشی کرده باشد احتمال اینکه دوباره دست به خودکشی بزند از افراد دیگر بیشتر است.
- افرادی که در گذشته رفتارهای خودآسیب‌رسان داشته‌اند: رفتارهای خودآسیب‌رسان با افکار خودکشی متفاوت هستند ولی آمارها نشان می‌دهند که رفتارهای خودآسیب‌رسان احتمال خودکشی را در افراد بالاتر می‌برند.
- افرادی که یکی از عزیزانشان را بر اثر خودکشی از دست داده‌اند: افرادی که به دلیل خودکشی عزادار شده‌اند نسبت به افراد عادی ریسک بالاتری برای خودکشی دارند.



همین الان به کمک نیاز دارید؟

اگر افکار خودکشی دارید شما تنها نیستید. برای اینکه سریعاً کمک بگیرید با شماره ۱۲۳ بهزیستی تماس بگیرید و با یک مشاور صحبت کنید.

مشاور می تواند در موارد زیر به شما کمک کند:

- با دلسوزی و بدون قضاوت به افکار و احساسات شما گوش می دهد
- به شما کمک میکند روشهایی را برای مقابله با تنش هایتان پیدا کنید که برای شما مناسب است
- منابع و روش هایی که می توانید از طریق آنها حمایت بیشتری داشته باشید را به شما معرفی می کند
- او شما را نصیحت نمی کند و به شما نمی گوید چکار کنید ولی می تواند به شما کمک کند این لحظه بحرانی را پشت سر گذاشته و آرامش بیشتری را تجربه کنید.

اگر افکار خودکشی دارید

هر کسی ممکن است افکار خودکشی داشته باشد. داشتن افکار خودکشی نشانه ضعف یا شکست نیست. مهم نیست در چه شرایطی باشید، دلیلی برای شرمندگی یا احساس گناه وجود ندارد.

کمک بگیرید.

اقوام و دوستانی که به آنها اعتماد دارید می توانند از لحاظ روحی به شما کمک کنند. اگر نمی دانید با چه کسی باید صحبت کنید می توانید با یک مشاور صحبت کنید. او شما را درک می کند و کمک می کند از حال بد خارج شوید.

به مکانی امن بروید.

همانطور که گفتیم افکار خودکشی ناگهانی هستند و گاهی برای مدت کوتاه و گاهی برای مدت بیشتری باقی می ماند. رفتن به یک مکان امن به شما این امکان را می دهد که از عمل کردن به این افکار اجتناب کنید. می توانید به یک کتابخانه و یا مکان عمومی دیگری بروید. می توانید به خانه یک دوست یا فضایی دیگر که در آن احساس راحتی می کنید بروید.

خود را در فضایی امن محفوظ کرده و یا از ابزار خودکشی دوری کنید معنی دیگر امن بودن دور بودن از وسایلی است که ممکن است با آنها به خود آسیب بزنید، اسلحه، دارو و... یک دوست یا عضو خانواده می تواند به شما کمک کند تا آنها را دور نگه داشته و یا خود برای مدتی در کنار شما بماند.



از مصرف مشروبات الکلی و مواد روانگردان اجتناب کنید مصرف الکل یا استفاده از مواد می‌تواند حس بد را از شما گرفته و بی‌حستان کند ولی این کار با گذر زمان افسردگی و افکار خودکشی را تشدید می‌کند.

از روشهای پایه استفاده کنید یک پیاده روی کوتاه مدت، نمونه هایی از روشهای پایه هستند که می‌توانند شما را در زمان تنش در لحظه حال نگه دارند.

کارهایی انجام دهید که به شما حس آرامش می‌دهند دعا کردن، گوش کردن به موسیقی، نوشیدن یک دمنوش، تماشای عکس‌ها و فیلمهای کسانی که دوستشان دارید کارهایی هستند که میتوانند احساس تنش را در شما کاهش دهند.

چطور افکار خودکشی را مدیریت کنیم؟

افکار خودکشی همواره با برنامه ریزی برای خودکشی همراه نیستند. ممکن است آرزوی مرگ خود را داشته باشید، ممکن است مرتباً به مردن فکر کنید. حتی اگر هیچ قصدی برای اقدام نداشته باشید این افکار همچنان اهمیت داشته و باید جدی تلقی شوند. موارد زیر در مدیریت این افکار به شما کمک می‌کنند:

نشانه ها را تشخیص دهید.

برای برخی افراد افکار خودکشی هیچگاه به عمل در نمی‌آیند. ولی همواره این احتمال وجود دارد که این افکار جای خود را به برنامه‌ریزی برای خودکشی و یا حتی اقدام به خودکشی دهند. نشانه‌های زود هنگامی چون احساس نا امیدی، احساس گرفتار شدن و احساس سربار بودن مواردی هستند که باید جدی گرفته شوند و لازم است در صورتی که هر کدام از آنها را تجربه می‌کنید کمک بگیرید.

کمک حرفه ای بگیرید.

کمک گرفتن از یک روانشناس متخصص بهترین راه برای مدیریت افکار خودکشی است. یک مشاور می‌تواند به شما کمک کند نشانه‌ها و محرک‌های این افکار را شناخته و راه‌های درمان را بررسی کرده و یک برنامه ایمن سازی طراحی کنید که چطور و چگونه خود را در برابر تکانه‌های احتمالی محافظت کنید.

یک نقشه بحران داشته باشید.

یک برنامه ایمن سازی می‌تواند شما را در شرایط بحرانی امن نگه دارد. برنامه ایمن سازی

معمولا شامل لیستی از نشانه های اولیه و محرک های افکار خودکشی، راه های مقابله، اطلاعات افراد مورد اعتماد و حامی و متخصص می باشد. یک دوست و یا روانشناس می تواند به شما کمک کند تا این نقشه را تهیه کنید.

با دیگران در تماس باشید.

احساس گناه یا احساس بار اضافه بودن می تواند موجب شود از کسانی که دوستشان دارید فاصله بگیرید ولی در تماس بودن با کسانی که به شما اهمیت می دهند عبور از یک بحران روحی را برای شما آسانتر می کند. می توانید از اینجا شروع کنید که به کسی که به او اعتماد دارید بگویید: "در شرایط سختی هستم، میتونی همراهی کنی؟"

خود را با فعالیت های مثبت سرگرم کنید.

فعالیت هایی که برایتان لذتبخش هستند می توانند درد افکار ناراحت کننده را کاهش دهند و حتی برانگیزاننده احساسات مثبتی باشند که می توانند به تنهایی دلایلی خوبی برای ادامه زندگی به شمار آیند. خواندن یک مجموعه کتاب که انتظار شما را برای شماره بعدی بر می انگیزد و رسیدگی به گیاهان و باغبانی می توانند مواردی باشند که به امید و انتظار معنا می دهند.

بر روی مراقبت از خود تمرکز کنید.

اطمینان از اینکه به نیازهای جسمی خود پاسخگو هستید لزوما افکار خودکشی را کاهش نمی دهد. اما هنگامی که نیازهای جسمی شما برآورده شده اند و بی خوابی و گرسنی آزارتان نمی دهد بهتر می توانید افکارتان را مدیریت کنید. تلاش کنید که غذای متعادل مصرف کنید. آب کافی بنوشید، فعالیت ورزشی داشته باشید (حتی اگر به اندازه چند حرکت کششی یا قدم زدن در منزل باشد)، و سعی کنید شبها ۷ ساعت بخوابید.

حتی هنگامی که چالش های و دردهای زندگی ما را در خود غرق می کنند باید به یاد آوریم که تنها نیستیم. صحبت درباره احساساتمان ممکن است شرایط را تغییر نداده و افکار و احساسات منفی را متوقف نکند. ولی به اشتراک گذاشتن این افکار و احساسات با یک مشاور و یا یک دوست می تواند کمک کند تا کمکی که نیاز داریم را دریافت کنیم.



دلایلی برای زنده ماندن

آسیم السادات میرزرگر روانشناس سلامت

نباید برای افکار خودکشی احساس شرمندگی کنید. وقتی درد تمام وجود انسان را فرا می‌گیرد طبیعیست بخواهد به آن پایان دهد و همچنین حساسیت و تحریک پذیری در برابر نصیحت‌های خانواده و دوستان و همه کسانی که به شما اهمیت می‌دهند نیز امری طبیعیست.

وقتی درد شما را فراگرفته هیچ کدام از جملات زیر برای شما معنی دار نیستند:

- خیل چیزها هست که می‌توانی برایشان زندگی کنی

- خودکشی راه حل نیست

- افراد زیادی به تو اهمیت می‌دهند

- فردا روز جدیدیست

۱. آنقدر که فکر می‌کنید تنها نیستید

گاهی افراد وقتی در شرایط بحرانی قرار می‌گیرند دچار این باور می‌شوند که کسی به آنها اهمیت نمی‌دهد، این باور موجب می‌شود که احساس شرم کرده و بیشتر از دیگران فاصله بگیرند. ممکن است در شرایط بحرانی دچار این باور شویم که دیگران مشکلات خودشان را دارند و چرا باید به ما اهمیت بدهند، در حالی که اگر حرف بزنیم و مشکلمان را بگوییم خواهیم دید که خیلی‌ها خوشحال می‌شوند به درد و دل ما گوش کرده و یا برایمان کاری کنند.

اگر صحبت کردن با آشنایان دشوار است همیشه می‌توانید از یک روانشناس یا یک مددکار اجتماعی کمک بگیرید:

شماره تلفن خط اورژانس اجتماعی : ۱۲۳

۲. وقتی در تنش هستید دیدن راه حل ها سخت تر می‌شود

وقتی در بحران هستید ذهنتان شفافیت لازم برای حل مسئله را ندارد. تمایل برای اجتناب از درد کاملا طبیعیست و وقتی درد شما را فراگرفته خودکشی بهترین راه به نظر می‌رسد.

ممکن است اکنون حالتان خیلی بد باشد ولی این را در نظر بگیرید این احساس مال اکنون است.

مثل این است که شما در یک تونل قرار دارید و فقط یک راه حل در انتهای تونل می‌بینید ولی این نگاه به دلیل تنش بسیار است که در آن هستید. چه احساس تنهایی می‌کنید، چه مورد آزار واقع شده‌اید، هیچ موقعیتی غیر ممکن نیست. ممکن است راه‌های وجود داشته باشند که هنوز متوجهشان نیستید. برای همین باید زمان بدهید.

وقتی بحران را پشت سر گذاشتید راه‌هایی که اکنون به ذهنتان نمی‌رسند کم‌کم خودشان را نشان خواهند داد.

در این شرایط هم صحبت کردن با یک نفر دیگر و جویای نظرات دیگری شدن می‌تواند کمک کننده باشد. چه آن فرد دوستی باشد و چه روانشناس یا مددکار.

۳. هیچ چیز در زندگی دائمی نیست

در بحران شما احساس می‌کنید گرفتار شده‌اید و راهی به بیرون نمی‌بینید. ممکن است فکر کنید تمام فرصت‌ها را از دست داده‌اید، زندگی‌تان هرگز درست نمی‌شود و راه برگشتی نیست. افکار خودکشی معمولاً ناشی از ناامیدی هستند. ولی این احساسات قرار نیست دائمی باشند. وقتی در احساسات غرق می‌شوید، کمی از آنها فاصله گرفته و بر واقعیت زندگی متمرکز شوید:

• هیجانات دائمی نیستند مهم نیست اکنون تا چه اندازه بی‌کس، ناامید، عصبانی یا سردرگم هستید، همواره اینگونه نخواهید بود. هیجانات می‌آیند و می‌روند، و شما می‌توانید یاد بگیرید که چطور بهتر آنها را مدیریت کنید.

• موقعیت‌های می‌توانند عوض شوند ممکن است حسابی گند زده باشید و یک تصمیم اشتباه گرفته باشید، ولی تنها ادامه دادن به زندگی به شما این فرصت را می‌دهد که دوباره کنترل زندگی را بدست گرفته و اوضاع را بهتر کنید.

نکته‌ای که باید به خاطر بسپارید این است که: تا زمانی که زنده هستید فرصت ایجاد تغییر را دارید، می‌توانید از گذشته درس گرفته و رشد کنید.

۴. شما می‌توانید زندگی را معنی دارتر کنید

بسیاری از افرادی که افکار خودکشی دارند باورشان این است که زندگی معنی ندارد و خود را باری بر دوش دیگران می‌بینند.

ممکن است شما مشکلات جسمی و روحی داشته باشید که بر روی کیفیت زندگی شما تاثیر



گذاشته است. و یا ممکن است برایتان دشوار باشد ببینید کدام قسمت زندگی‌تان درست و مناسب بوده است.

دست کشیدن آسانتر به نظر می‌رسد وقتی زندگی را بی هدف می‌دانیم. ولی همانطور که درد می‌تواند شما را از دیدن راه حل مسائل باز دارد می‌تواند لذت و اهمیت را هم از مسائلی که قبلاً برایتان اهمیت داشتند برباید.

در هر صورت زندگی شما معنی دارد. خود را برای پیدا کردن این معنا به چالش بکشید. ممکن است هدف زندگی شما دنیا را تکان ندهد ولی همچنان چیزی هست که باید برایش زندگی کنید. مهارت‌ها و توانایی‌هایتان را در نظر بگیرید و یا هر چیز دیگری که به آن افتخار می‌کنید. به روابطی که با دیگران داشته‌اید یا کارهایی که زمانی دوست داشتید انجام دهید فکر کنید.

۵. اشتباهات شما معرف شما نیستند

پیش می‌آید که وقتی در بحران هستیم پرخاش کنیم، یا حرف‌هایی بزنیم یا کارهایی کنیم که سریع از انجامشان پشیمان شویم. ناراحتی که ایجاد کرده‌ایم منجر می‌شود که فکر کنیم دیگران بدون ما راحت تر هستند و این می‌تواند افکار خودکشی را تشدید کند.

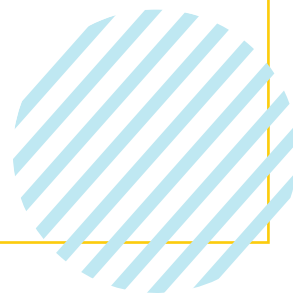
ولی این را در نظر بگیرید که دیگران اگر اهمیت نمیدادند از ما نمی‌رنجیدند. با این نگاه اگر تقصیری متوجه شما باشد عذر خواهی از کسی که می‌دانیم دوستان دارد و به ما اهمیت می‌دهد آسانتر می‌شود.

سعی کنید درباره سیاهی که تجربه می‌کنید حرف بزنید. همه نمی‌دانند که خشم و تحریک پذیری می‌توانند خود را در غالب نشانه‌های افسردگی نشان دهند.

۶. زمان به کاهش درد کمک می‌کند

«خودکشی یک راه حل دائمی برای یک مشکل موقتی است»

این جمله اگر چه زیاد شنیده می‌شود ولی چندان هم درست نیست! اگرچه حس اکنون ما در آینده تغییر می‌کند ولی مشکلات لزوماً موقتی نیستند. زمان تجارب آسیب‌زای شما را پاک نمی‌کند و عزیز از دست رفته را بر نمی‌گرداند. ولی زمان کمک می‌کند تا ما روابط دیگری شکل دهیم و یاد بگیریم چطور احساسات خود را مدیریت کنیم. با تلاش شرایط بهتر می‌شود اگرچه که تمام آسیب‌ها ترمیم نخواهند شد. با این حال تجارب تلخ می‌توانند ما را به سمت آینده‌ای روشن هدایت کنند. فقط باید به زندگی اجازه دهید غافلگیرتان کند!



۷. آینده بر روی سنگ حک نشده

زندگی شهامت می‌طلبد!

زندگی با ناشناخته‌ها بسیار ترسناک است. این که هر روز بیدار شوی و ندانی چه اتفاقی ممکن است بیفتد. در نظر گرفتن تمام آسیب‌ها و ناکامی‌های احتمالی که پیش رو قرار دارد موجب می‌شود که وحشت کرده و هیچ قدمی برنداریم.

ولی واقعیت این است که شما نمی‌دانید چه اتفاقی قرا است بیفتد، خوب یا بدش را هیچ کس نمی‌داند، اوضاع ممکن است بدتر شود ولی به همان نسبت هم ممکن است بهتر شود. در نظر گرفتن چالش‌های پیش رو به شما این امکان را می‌دهد که خود را برایشان آماده کنید.

اگر ترس از آینده داشت بر شما غلبه می‌کرد موارد زیر را در نظر بگیرید:

هر روز یک فرصت تازه است، مثل تکه گلی که می‌توانید به آن شکلی بدهید. تصمیمات شما به این تکه گل شکل می‌دهند. شما می‌توانید با متفاوت عمل کردن بر ترس خود غلبه کنید و یک درمانگر می‌تواند به شما کمک کند قد اول را بردارید.

۸. شما مهم هستید

به زندگی ادامه دهید فقط چون شما مهم هستید. هر اندازه هم که اکنون حال بدی داشته باشید فراموش نکنید که مهم هستید.

زندگی و مردم همواره تغییر می‌کنند و شما لیاقت یک فرصت دوباره را دارید. زندگی شما ارزش یک فرصت دوباره را دارد.

چندین سال بعد به گذشته که فکر کنید ممکن است نتوانید به خاطر آورید که دقیقا چه احساس بدی را تجربه می‌کردید. آنچه از سیاهی زندگی تجربه کرده‌اید به شما کمک می‌کند نور و زیبایی را بهتر تشخیص دهید و بیشتر قدرش را دانسته و از آن لذت ببرید.

تا وقتی هستید، امید هست و زندگی هست. پس بمانید و رشد کنید.



راهکارهای کنار آمدن با خودکشی اطرافیان

هادی اسدالهی روانشناس سلامت

مرگ در اثر خودکشی حادثه ای به شدت دردناک است که می تواند احساسات منفی و پیچیده زیادی را در اطرافیان ایجاد کند. کنار آمدن با خودکشی اطرافیان دشوار است، اما راهکارهای زیر میتوانند به فردی که در اطرافیان خود تجربه خودکشی را داشته کمک کند.

راهکارهای کنار آمدن با خودکشی اطرافیان:

احساسات خود را بپذیرید:

پس از خودکشی یک فرد، اطرافیان او دچار احساس غم و ناامیدی می شوند، احساساتی مانند شوکه شدن، انکار موضوع، احساس گناه، شرم، سردرگمی، اضطراب، تنهایی و حتی در برخی موارد احساس خلاصی از دست مشکلات متوفی رایج هستند. این احساسات طبیعی هستند و در مراحل کنار آمدن با خودکشی اطرافیان و بهبودی متغیر خواهند بود.

نگران این نباشید که احساس شما الان باید چطور باشد.

هیچ زمانبندی مشخصی برای سوگواری وجود ندارد و هیچ راهکار ثابتی برای کنار آمدن با خودکشی اطرافیان وجود ندارد. بر آنچه نیاز دارید تمرکز کنید و قبول کنید که شاید مسیر شما به سمت بهبودی متفاوت از دیگران است.

مراقب خود باشید:

تلاش خود را بکنید که به قدر کافی غذا بخورید، بخوابید و از رژیم غذایی سالم تبعیت کنید. مراقبت از سلامت جسمی به بهبودی روانی شما کمک می کند و به شما قدرت کنار آمدن با خودکشی اطرافیان را می دهد.

برای کنار آمدن با خودکشی اطرافیان از شبکه حمایتی موجود کمک بگیرید:

حمایت کسانی را که در گذشته به شما کمک کرده اند، شامل خانواده، دوستان و گروه مشاوره را قبول کنید.

با کسی حرف بزنید:

همواره در موضوع خودکشی یک شخص شایعات زیادی پیرامون فرد خودکشی کرده و اطرافیان او می پیچید. در این رابطه اغلب بازماندگان سکوت را انتخاب می کنند. حرف زدن با کسی در این رابطه می تواند به شما کمک کند.

برای کنار آمدن با خودکشی اطرافیان با یک متخصص صحبت کنید:

روانشناسان و دیگر متخصصان حوزه سلامت روان می توانند به شما در ابراز احساسات و مدیریت آنها و یافتن بهترین راهکار کنار آمدن با خودکشی اطرافیان کمک کنند.

از یک مشاور برای بهبود سلامت روان خود کمک بگیرید:

در موارد زیادی، این افراد خانواده هستند که جسد متوفی را کشف می کنند. دیدن پیکر بی جان عزیز خود ترومای بزرگی برای روان فرد محسوب می شود و می تواند او را دچار استرس پس از سانحه کند. فلاش بک به حادثه و یادآوری مداوم تصاویر مربوط به آن در این شرایط رایج است. اگر دچار این حالت شده اید، هر چه سریع تر به روانشناس یا مشاور مراجعه کنید.

حرف زدن با کودکان و نوجوانان درباره خودکشی اطرافیان:

خودکشی یکی از اطرافیان برای بزرگسالان دشوار است، اما برای کودکان و نوجوانان شوک بزرگی است. اغلب، والدین، معلمان، مدیران مدرسه و دیگر بزرگسالان برای حرف زدن با کودک و نوجوان در این رابطه احساس عدم آمادگی می کنند. نحوه مطرح کردن و حرف زدن با کودک یا نوجوان در این رابطه بسیار اهمیت دارد.

ابتدا به احساسات خود توجه کنید.

احساسات خود را مدیریت کنید تا بتوانید با کودک یا نوجوان با آرامش صحبت کنید.

صادق باشید:

به جزئیات مسئله نپردازید، اما حقیقت را نیز پنهان نکنید. از زبان مناسب با سن کودک برای حرف زدن در مورد خودکشی یکی از اطرافیان استفاده کنید.



احساسات کودک را تایید کنید:

به کودک کمک کنید تا بر احساسات خود نامی بگذارد. «به نظر می رسد عصبانی هستی.»، «خودت را سرزنش نکن، تقصیر تو نبوده است.» احساسات کودک را تایید کنید و آنها را عادی بدانید. احساسات خود را نیز با او در میان بگذارید.

از شایعات دوری کنید:

در مورد دلیل خودکشی شایعه پراکنی نکنید و حدس های خود را مطرح نکنید. در عوض، برای کنار آمدن با خودکشی اطرافیان و حرف زدن با کودکان/نوجوانان، تاکید کنید که فردی که فوت کرده است دچار مشکل بود و به شکل متفاوتی از دیگران فکر می کرد.

حمایت خود را بر اساس نیازهای فرد ارائه دهید:

هرکسی به نحوی سوگواری می کند و سرعت آن در افراد مختلف متفاوت است. برخی از افراد برای کنار آمدن با خود به خلوت و تنهایی نیاز دارند. به خلوت آنها احترام بگذارید، اما هر بار به او یادآوری کنید که در این سوگواری تنها نیست. دسته دیگری از کودکان به حرف زدن نیاز دارند. برخی دیگر ترجیح می دهند غم خود را به شکل دیگری با گوش کردن موسیقی یا پناه بردن به هنر ابراز کنند. به نیازهای کودک خود توجه کنید و بر اساس آن به او کمک کنید.

اخبار خودکشی را چگونه منتشر کنیم؟ چگونه بخوانیم؟

مصطفی احمدی روانشناس بالینی

هنگام پوشش و انتشار خبر «خودکشی» خصوصاً در مورد افراد مشهوری که محبوبیتی هم میان بخشی از افراد دارند، به این سه سوال باید توجه کرد؟ رسالت خبررسانی رسانه‌ها تا کجا کشیده می‌شود؟ حفظ حریم خصوصی افراد مهم است یا جریان آزاد اطلاع‌رسانی؟ محدوده این جریان آزاد تا کجاست و می‌توان در زندگی خصوصی دیگران سرکشی کرد؟

قهرمان‌سازی از فردی که خودکشی کرده، تابوی خودکشی را می‌شکند و مهم‌تر از هر موضوع دیگری پای امنیت روانی جامعه در میان است. انتشار غم‌ها و تلخی‌هایی مثل خبر خودکشی افراد، جامعه را دچار افسردگی جمعی می‌کند. علاوه بر آن، پر و بال دادن به اخبار خودکشی می‌تواند به اعمال تقلیدی توسط مخاطب و بالا رفتن آمار خودکشی بینجامد؛ بنابراین آنچنان که می‌بینیم، موضوع انعکاس اخبار خودکشی چندان ساده نیست.

موضوع خودکشی و گزارش‌های رسانه‌ای در مورد افرادی که بر اثر خودکشی جان خود را از دست داده‌اند، در افراد آسیب‌پذیر اثرگذار است. به تصویر کشیدن احساسات خودکشی در رسانه‌ها، می‌تواند به افزایش خودکشی‌های تقلیدی منجر شود. نحوه گزارش اخبار مرتبط با خودکشی بر میزان خودکشی نقش دارد. اولین راهنمای انعکاس خبر خودکشی در رسانه‌ها توسط سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۹ میلادی و در ایران برای اولین بار توسط دفتر اداره سلامت روان در وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، در سال ۱۳۸۶ شمسی تدوین و منتشر گردید.

خودکشی تقلیدی

نتایج تحقیقی در یکی از دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور می‌گوید: «شواهد گسترده‌ای در خصوص تأثیر نحوه گزارش اخبار مرتبط با موارد خودکشی و اقدام به آن در افزایش موارد خودکشی و سرایت این رفتار که در اصطلاح منجر به رفتار خودکشی تقلیدی (Copycat) می‌شود، وجود دارد. این امر زمانی اتفاق می‌افتد که گزارش‌ها برجسته، گسترده و وسیع بوده و جزئیات صریح و روشنی در مورد زمان اقدام، روش انجام و یا مکان خودکشی ارائه دهند. برخی مطالعات، استفاده از عناوین نامناسب، عاشقانه‌سازی خودکشی، اشاره به حادثه‌ای که احتمالاً به خودکشی نسبت داده شده و تصاویر نامناسب مانند عکس‌هایی از صحنه خودکشی و تشییع جنازه توسط



رسانه‌ها را گزارش کرده‌اند. تحقیقات نشان داده است که به تصویر درآوردن خودکشی احساسی در رسانه‌ها مانند اخبار می‌تواند منجر به افزایش خودکشی تقلیدی شود. گزارش‌های خبری رسانه، به تصویر کشیدن خودکشی در تلویزیون، سینما یا پخش آنلاین می‌تواند اثر تقلیدی داشته باشد. اگر تصاویر خودکشی واقعیت را نشان ندهند، می‌توانند در سوء برداشت عمومی از ماهیت خودکشی نقش داشته و مانع پیشگیری از خودکشی بشوند.

در بخش دیگری از این تحقیق با اشاره به رمان رنج‌های ورت‌ر جوان نوشته یوهان ولفگانگ گوته آمده: این کتاب، چون قهرمانش به دلیل یک رابطه عاشقانه شکست خورده و خودکشی می‌کند، در اوایل انتشار به دلیل توجیه و ترویج مسئله خودکشی مخالفت گسترده‌ای را در پی داشت و در نتیجه فروش آن ممنوع اعلام شد، اما هیاهوی ناشی از این ممنوعیت به فروش بیشتر اثر کمک کرد و طولی نکشید که به چند زبان گوناگون ترجمه شد. این کتاب شهرت فراوانی برای گوته به همراه داشت و آوازه او را به سراسر اروپا رساند. این رمان به‌عنوان مسئول خودکشی‌های تقلیدی در ایتالیا، لایپزیگ و کپنهاگ شناخته شد.

گوته مشهور شد و افراد بسیاری هم این رمان را تحسین کردند، اما اثری که این رمان پرفروش بر جامعه اروپا گذاشت، مثبت نبود و البته این رمان تنها کار هنرمندان نبود که به جامعه نشان داد، می‌توانند در مشکلات به گزینه «خودکشی» هم فکر کنند؛ خودکشی کردن یک بازیگر و انعکاس گسترده آن اثر عمیق‌تری برای افزایش خودکشی بر جای گذاشت: بزرگ‌ترین اثر احتمال خودکشی تقلیدی برای ستاره مشهور فیلم، مریلین مونرو بود که همزمان با خودکشی وی در ماه آگوست ۱۹۶۲، ۳۰۳ مورد خودکشی با ۱۲ درصد افزایش رخ داد. به طور کلی، گزارش گسترده رسانه‌ها در رابطه با خودکشی وی، میزان خودکشی ملی را در امریکا ۵۱/۲ درصد در ماه افزایش داد. شواهد علمی در سراسر جهان نشان می‌دهد که گاهی اوقات، گزارش رسانه‌ها از خودکشی ممکن است با افزایش آمار خودکشی در بین جمعیت همراه باشد. همچنین، تحقیقات نشان داده است که گزارش رسانه‌ای وسیع و گسترده یک روش جدید می‌تواند بروز خودکشی با این روش را افزایش دهد. هر چند پس از مدتی از گستردگی این خبر کاسته می‌شود، ولی اثرات آن در افزایش میزان خودکشی باقی می‌ماند و این نشان‌دهنده پایدار بودن اثر تقلیدی گزارش رسانه‌ها از رفتار خودکشی است.

با اخبار خودکشی چه کنیم؟

فرض کنیم شما نه مدیر و خبرنگار یک رسانه، بلکه مادر یا پدری هستید که در رسانه‌ها و فضای مجازی و محافل خانوادگی با اخبار و مطالب پیرامون خودکشی یک سلبریتی روبه‌رو

می‌شوید. فرزند شما هم در این محیط‌ها حضور دارد و خواه‌ناخواه در جریان این رویداد قرار می‌گیرد و از سویی شهرت و طبعاً محبوبیت نسبی فردی را هم که خودکشی کرده، می‌بیند. آیا شما نگران نمی‌شوید که نگاه این کودک به خودکشی وقتی آن را عملی از سوی شخصی محبوب و موجه می‌بیند، چه خواهد شد؟

این میان، جماعتی هم هستند که از فرد خودکشی کرده قهرمان می‌سازند، او را تقدیس می‌کنند و به دلیل فوت او و داغدار بودن اطرافیان حتی اجازه نقد و بررسی و انتقاد را هم نمی‌دهند. قهرمان‌سازی از فردی که خودکشی کرده، تابوی خودکشی را می‌شکند و آسیب زدن به خود را به‌عنوان یک «حق» جلوه می‌دهد. این روال را قشر روشنفکر مآب ایرانی با خودکشی و مرگ صادق هدایت، نویسنده ایرانی آغاز کرد و بدون تقبیح آزار رساندن به خود، او را و گاه حتی روشش را برای پایان دادن به زندگی خود تقدیس کرد و سپس سال‌ها فقط دیگران را مقصر افزایش ناامیدی و خودکشی دانست. این در حالی است که آدم قوی می‌جنگد و خودکشی نمی‌کند. آدم ضعیف شده از مشکلات هم، نه تقدیس و نه سرزنش، بلکه باید فهمیده و درمان شود. قریب به اتفاق خودکشی‌ها توسط کسانی رقم می‌خورد که تعادل روحی خود را از دست داده‌اند. آیا قرار است چنین بیمارانی قهرمان جامعه قلمداد شوند؟

اخبار خودکشی را نمی‌شود پنهان کرد. پس چه کنیم؟

- کم و گزیده بگوییم و بگذریم. اطلاع‌رسانی در مورد زندگی خصوصی دیگران کار رسانه نیست و بخشی از جریان آزاد اطلاع‌رسانی به شمار نمی‌رود.

- شخصاً از پیگیری جزئیات زندگی دیگران که دانستنش سودی به حال ما ندارد، پرهیز کنیم. شاید اگر پیگیری مخاطب نباشد، سلبریتی‌ها هم این ولع نوشتن از مسائل خصوصی زندگی‌شان را کنار بگذارند.

- برای سلامت روحی خود و خانواده‌مان از کنکاش و تعمیق در اخبار تلخ و خودکشی و سپس انتشار آن‌ها پرهیز کنیم. اخبار تلخ برای یک خواندن گذرا و عبرت‌گیری کفایت می‌کند. تعمیق در آن‌ها روح را غمگین می‌کند.

- در کنار بیان نکات مثبت در مورد فرد فوت شده، این توضیح را برای خود و فرزندان‌مان داشته باشیم که خودکشی کار فرد سالم نیست و یک سلبریتی هم با همه محبوبیت، می‌تواند دچار افسردگی یا بیماری‌های روحی شود و دست به خودآزاری یا خودکشی بزند.



به‌طور کلی در مورد انتشار مطالب مرتبط با خودکشی (خصوصاً در رسانه‌ها) موارد زیر باید رعایت شود:

* در بین آمار خودکشی نباید صرفاً به ارائه اعداد و ارقام اتکا شود، آمارهای خودکشی با دقت و به درستی و مطابق نظر یک متخصص و با مقایسه آمار سایر نقاط دنیا باید تفسیر شود.

* منابع اطلاعاتی که مورد استفاده قرار می‌گیرند، باید معتبر باشند.

* از تعمیم موارد محدود خودکشی در یک منطقه با اعلام عباراتی مانند «همه‌گیری خودکشی» یا «منطقه با بالاترین شیوع خودکشی در دنیا» باید پرهیز شود.

* از گزارش رفتار خودکشی به‌عنوان پاسخی قابل درک به تغییرات اجتماعی، فرهنگی یا تنزل رتبه اجتماعی باید ممانعت شود.

* برای انتشار خبر خودکشی در رسانه‌ها با افراد ذی‌صلاح در بخش بهداشت و درمان (دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت یا گروه روانپزشکی و سلامت روان دانشگاه‌های علوم پزشکی) و منابع معتبر از نزدیک همکاری کنید.

* از واژه «خودکشی موفق» برای خودکشی‌های کامل منجر به مرگ استفاده نکنید.

* از بزرگنمایی و هیجان‌انگیز جلوه دادن اقدام به خودکشی بپرهیزید.

* اختلالات روانی و بحران‌ها را توسط متخصصان و کارشناسان تعریف کنید و از مردم بخواهید در صورت وجود چنین مشکلاتی به مراکز درمانی روانپزشکی و مراکز مشاوره مراجعه کنند.

* تا آنجا که امکان دارد مثال‌هایی از کسانی که بحران‌های زندگی (حوادث ناگوار) را با موفقیت پشت‌سر گذاشته‌اند، ذکر کنید.

اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:

<https://instagram.com/counseling.iums>

سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:

[/https://counseling.iums.ac.ir](https://counseling.iums.ac.ir)