

پس از اقدام به خودکشی: تأثیر هیجانی اقدام به خودکشی بر خانواده

تهیه شده در جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران



بازگشت به خانه از بخش فوریت های ویژه

زمانی که یکی از اعضای خانواده اقدام به خودکشی می کند، همه اعضای خانواده ضربه می بینند. این ضربه ممکن است طیفی از احساسات را به همراه داشته باشد که کاملاً طبیعی است. مانند:

- خشم نسبت به فردی که اقدام به خودکشی کرده است.
- گناه
- اضطراب و احساس ناامنی
- شرم
- احساس عدم قدرت، درماندگی، فقدان کنترل
- مورد خیانت واقع شدن و...

ممکن است همه یا بعضی از این احساسات را تجربه کنید. یا ممکن است تصویرهایی باشد که نتوانید از ذهنتان خارج کنید. این مسائل طبیعی هستند. خشم ممکن است مضمحل کننده باشد. پدری می گفت: "من به شدت عصبانی بودم. می خواستم خودم او را بکشم!" داشتن چنین احساساتی طبیعی است. اگر چه واکنش نشان دادن بر اساس خشم به آن ها یا شما در طولانی مدت کمکی نخواهد کرد.

سعی کنید به خشم خود آگاه باشید و در زودترین زمان ممکن به آن غلبه کنید. اغلب صحبت کردن در مورد حادثه با همسران، یکی از اعضای قابل اعتماد فامیل، دوست، روحانی، و غیره می تواند کمک کننده باشد. به یاد داشته باشید فرد زمانی که اقدام به خودکشی کرده تحت تاثیر پریشانی و رنج شدید هیجانی بوده است.

همچنین، ممکن است فکر کنید که باید می فهمیدید او قصد خودکشی دارد و باید از اقدام به خودکشی وی جلوگیری می کردید. یادتان باشد که شما مسئول رفتار دیگران نیستید. افرادی که خودکشی می کنند در رازداری و بروز ندادن احساسات شان عالی هستند. اغلب اعضای خانواده آخرین افرادی هستند که در مورد وضعیت هیجانی و پریشانی عزیزشان خبردار می شوند.

وقتی که این مساله اتفاق افتاد، فکر می کنید که توانایی جلوگیری از این اتفاق را نداشته اید و در برابر وقوع آن ناتوان بوده اید. عزیز شما که اقدام به خودکشی کرده است شاید از افسردگی یا یک بیماری روانی دیگر که ناشی از عدم تعادل شیمیایی در مغز است رنج می برده است. افسردگی یک بیماری است، و افراد نمی توانند بیماری را در فرد دیگری خلق کنند.

شاید پس از ترک بیمارستان، شما احساس رهایی کنید. ممکن است احساس آسودگی کنید که مقصر نیستید؛ که یک دلیل پزشکی برای رفتار فرد عزیزتان وجود دارد. همه این ها طبیعی است.

بار اول در برابر اقدام مجدد

بعد از این که شوک و احساس گیجی کم کم از بین رفت، مخصوصا بعد از اولین اقدام به خودکشی، ممکن است احساس فقدان و سوگ کنید. زندگی تان دیگر روال سابق را ندارد و با خودتان فکر می کنید آیا دوباره زندگی خوب خواهد شد؟ شما می توانید به یک زندگی سالم و شاد، حتی بعد از خودکشی عزیزتان ادامه دهید. با این حال، اگر بار اول نیست که این اتفاق رخ داده، ممکن است احساس ناامیدی و فرسودگی و ترس کنید. شاید از خودتان بپرسید: "چه چیزی هست که من نمی فهمم؟" "اگر دوباره اتفاق بیفتد چی؟"

بیماری روانی، بیماری است. و شما مقصر نیستید. وقتی تصمیم گرفتید که آن فرد را طرد کنید، یادتان باشد که او در رنج و عذاب است.

بعضی افراد بیشتر مستعد اقدام مجدد به خودکشی هستند، و بعضی ها نه. درمان های موفقیت آمیزی برای افراد دارای افکار مزمن خودکشی و اقدام های مکرر به خودکشی وجود دارد.

وقتی بیشتر در مورد افسردگی و خودکشی بدانیم، درمان های موثرتری برای آنها پیدا خواهیم کرد. صرف این که یک نوع از درمان یا دارو جواب نمی دهد به این معنا نیست که نوع دیگری از درمان هم جواب نخواهد داد. ممکن است سخت و زمان بر باشد. ولی یادمان باشد که نباید امیدمان را از دست بدهیم و به یاری رسانی ادامه دهیم. از یک متخصص سلامت روان در مورد تمام گزینه های درمانی موجود برای فرد عزیزتان که اقدام به خودکشی کرده پرس و جو کنید.

اقدام به خودکشی یک زنگ خطر است. اگرچه این اتفاق یک رخداد آسیب زا و پر استرس است، ولی ایجاد برخی تغییرات می تواند منجر به رشد شما، زندگی تان و روابطتان شود.

فقط ۱۰٪ از افرادی که اقدام به خودکشی کرده اند آن را کامل کرده و به دلیل خودکشی فوت می کنند. اما ۸۰٪ افرادی که به دلیل خودکشی فوت می کنند سابقه اقدام به خودکشی داشته اند. شش ماه اول بعد از اقدام به خودکشی بحرانی ترین زمان برای اقدام مجدد است، و فرد همچنان طی یک سال بعد در معرض خطر بالای خودکشی می باشد.



کارهایی که نباید کرد:

- اجازه کنترل داروها به خود فرد (خصوصاً نوجوانان)، بعد از مرخصی از بیمارستان. خودتان داروها را طبق تجویز پزشک به فرد بدهید.
- گفتن این که این یک مساله خانوادگی است و به شکل یک راز شرم آور آن را حفظ کنید.
- تمام توجهتان را روی فرزندی که خودکشی کرده متمرکز کنید و از فرزندان دیگر غافل شوید.
- زیر ذره بین گرفتن کوچکترین حرکت فردی که خودکشی کرده، به طوری که حتی دقیقه‌ای هم تنها نماند.
- سرزنش کردن کسی که اقدام به خودکشی کرده.
- معتقد بودن به اینکه فرد دیگر اقدام به خودکشی نخواهد کرد.

کارهایی که باید کرد:

- جمع آوری هر نوع سلاح از خانه و محدود کردن دسترسی به وسایل خطرناک در سریع ترین زمان ممکن
- ترتیب دادن یک جلسه با روان شناس برای فرد و اعضای خانواده قبل از ترک بیمارستان
- دریافت روان درمانی فردی و خانواده درمانی
- طراحی مقیاس هایی برای ۳ تا ۵ هیجان یا فکر مثل تنهایی، افسردگی یا افکار خودکشی که فرد بتواند هیجانات و افکارش را درجه بندی کند و شما بفهمید او نیاز به کمک دارد.
- اعضای خانواده نیاز دارند برای کنار آمدن با احساسات و عکس العمل های خودشان حمایت شوند. به دوستان قابل اعتماد جهت دریافت کمک مراجعه کنید و بقیه اعضای خانواده را هم تشویق کنید که چنین کاری کنند.
- از متخصص سلامت روانتان در خصوص خودکشی و بیماری های روانی اطلاعات بگیرید. در مورد آنچه که فرد عزیزتان تجربه می کند و اینکه چطور می شود به او کمک کرد بیشتر بیاموزید.
- با خودتان مهربان باشید و یادتان باشد که از خودتان هم مراقبت کنید.
- سعی کنید جملاتی از این دست بگویید: "متاسفم که چنین حسی داری، ای کاش بتوانم به تو کمک کنم"، "می خواهم به تو کمک کنم. حالا به من بگو چطور می توانم به تو کمک کنم."



بازگشت به خانه

فرد عزیزتان به خانه برگشته است. حالا چه کار باید کرد؟ ممکن است نگران حفظ امنیت اش باشید. بعضی افراد خودشان را درگیر کار می کنند و از طرف مقابل فاصله می گیرند و سعی می کنند فراموش کنند چه اتفاقی افتاده است. بعضی افراد هم مدام فرد مقابل را چک می کنند و یک لحظه هم او را تنها نمی گذارند.

دست آخر وظیفه ی خود فرد است که از خودش مراقبت کند، اما او به کمک شما هم

نیاز دارد.

خانواده و فردی که اقدام به خودکشی کرده بایستی راهی امن و موثر برای بهبود ایجاد کنند. یک فضای آزاد و صادقانه برای گفت و گو فراهم کنید. از او پرسید:

- چگونه می خواهی با تو رفتار شود؟
- چگونه می توانم وضعیت تو را تحت نظارت داشته باشم؟
- چقدر احساس امنیت می کنی؟
- چقدر احساس افسردگی می کنی؟
- چه وقت باید مداخله کنیم؟
- چه چیزهایی باعث می شود احساس ناراحتی کنی؟

همچنین استفاده از "کارت های امید" را در نظر داشته باشید. کارت های امید، کارت هایی هستند که دو طرف دارند. فردی که اقدام به خودکشی کرده و حامی او، با هم می نشینند و یک طرف کارت دلایلی که احساس خودکشی را ایجاد کرده می نویسند و در طرف دیگر، لیستی از چیزهایی که با آن افکار چالش کند یا تغییرشان دهد. برای مثال شاید کسی میل خودکشی داشته باشد وقتی که فکر کند برای کسی مهم نیست یا کسی دوستش ندارد. یک طرف کارت می نویسد "دوست داشتنی نبودن". بعد، در طرف دیگر فهرستی از کسانی که دوستش دارند مثل والدینش، همسرش، خواهر و برادرش و غیره را می نویسد. کارت ها را همیشه می توان همراه داشت و هر وقت این احساسات رو آمدند و فرد افکار خودکشی داشت می تواند آن ها را بخواند و احساساتش را مدیریت کند.



عوامل خطر خودکشی:

- تشخیص افسردگی
- اقدام قبلی به خودکشی
- سابقه خانوادگی خودکشی
- از دست دادن شغل، خانه، پول
- مرگ یا بیماری جدی فرد مورد علاقه
- طلاق یا از دست دادن رابطه مهم و با اهمیت
- از دست دادن سلامت، واقعی یا خیالی
- کسی که به فرد نزدیک است، اقدام به خودکشی کرده است
- طرد یا ناکامی اخیر
- اخراج اخیر از مدرسه یا کار
- ترس از تنبیه
- قربانی توهین و تحقیر

پس از اقدام به خودکشی: ضربه هیجانی اقدام به خودکشی بر خانواده‌ها

تعدادی از عوامل خطر برای خودکشی:

- ✓ اقدام قبلی به خودکشی
- ✓ سابقه ی خودکشی در خانواده
- ✓ از دست دادن شغل، خانه، پول
- ✓ مرگ یا بیماری شدید فرد عزیز
- ✓ طلاق یا از دست دادن یک رابطه مهم
- تعدادی از علائم هشدار برای خودکشی:
- ✓ صحبت در مورد خودکشی
- ✓ عباراتی مانند "به زودی در مورد من نگران نخواهی بود"
- ✓ به طور ناگهانی شادتر و آرام تر شدن



✓ بخشیدن اموال خود

اگر به کسی شک کردید که ممکن است اقدام به خودکشی کند چه کار کنید:

✓ با او به طور خصوصی صحبت کنید.

✓ از او پرسید که آیا فکر کشتن خودش را دارد

✓ از او پرسید که آیا برای این فکرش برنامه‌ای دارد

✓ اگر جوابش "بله" است، بلافاصله او را به بخش فوریت‌های ویژه ببرید و هرگز او را تنها نگذارید.

✓ اگر جواب "نه" است، جلسه‌ای برای ملاقات با روان‌شناس یا روان‌پزشک در اولین زمان ممکن

هماهنگ کنید و از آن‌ها پرسید چطور می‌توانید به آن‌ها کمک کنید.

سعی کنید در اولین فرصت به آن‌ها کمک کنید. از آن‌ها بخواهید تا به شما قول دهند که تا وقتی کمک

دریافت نکرده‌اند به خودشان آسیب نزنند یا هر وقت احساس کردند که در بحران هستند پیش شما بیایند.

تأثیرات خودکشی بر دیگر اعضای خانواده:

خانواده تان را به عنوان جسمی متحرک با اجزایی در تعادل با یکدیگر تصور کنید. اکنون تصور کنید کسی

قسمتی را حذف کرده یا به طور جدی آسیب رسانده. تمام اجزای دیگر به آن واکنش نشان خواهند داد. به

خودکشی نیز تأثیر مشابهی بر خانواده می‌گذارد.

• همسران:

همسر شما به خانه برگشته است و شما نمی‌دانید چه بکنید. می‌ترسید کاری کنید که منجر به جرقه‌ی اقدام

مجدد به خودکشی‌اش شود یا با حرف زدن در مورد احساسات‌تان احساس بدتری پیدا کند. شما خودتان

ممکن است احساس تنهایی، انزوا یا افسردگی کنید. کسی که اقدام به خودکشی کرده است اغلب احساس

شرم می‌کند و در ابتدا از اینکه زنده مانده عصبانی است. زوج درمانی و مشاوره فردی به هردوی شما

کمک می‌کند که از این مرحله عبور کنید. اگر توان مالی پرداخت هزینه‌های روان‌درمانی را ندارید یا

امکان دسترسی به خدمات روان‌درمانی برای شما فراهم نیست، با یک روحانی، راهنمای معنوی یا دوست

معتمد صحبت کنید. آرام‌آرام، با در میان گذاشتن مجدد احساسات‌تان، بازسازی اعتمادتان، کار بر روی

هیجان‌ات و حمایت از یکدیگر، ازدواج‌تان نه تنها حفظ می‌شود بلکه قوام می‌یابد. آگاهی از بیماری‌های

روان می‌تواند به شما در درک بهتر همسران و فهم اینکه شما مقصر نیستید کمک کند.



• والد:

به عنوان پدر و مادر، ما می‌خواهیم باور کنیم که می‌توانیم همه چیز را برای بچه‌هایمان "درست" کنیم. می‌خواهیم باور کنیم که حفاظت از درد نکشیدن بچه‌هایمان، در قدرت ماست. پس از اقدام به خودکشی فرزندان، ممکن است احساس کنید که به عنوان یک پدر یا مادر شکست خورده‌اید و باید می‌دانستید که فرزندان چه فکر می‌کرده و چه قصدی داشته. اگرچه، شما فقط آن چیزهایی را می‌دانید که بچه‌هایتان می‌خواهند شما بدانید. حالا، فرزندان از بیمارستان مرخص شده است. بهترین کاری که برای کمک به فرزندان می‌توانید بکنید کمک گرفتن از یک متخصص سلامت روان برای فرزندان است. فرزندان ممکن است در برابر رفتن به نزد روان‌درمانگر مقاومت کند اما متقاعد کردن فرزندان به صحبت کردن با هر کسی که می‌تواند به او کمک کند دارای بسیار حائز اهمیت است.

به یاد داشته باشید که بهترین پیش‌بینی اقدام به خودکشی، سابقه اقدام قبلی است، به همین دلیل، الان بهترین زمان برای مداخله در این چرخه است.

به طور مکرر به آن‌ها یادآوری کنید که دوستشان دارید و اقدام به خودکشی آن‌ها احساس شما را به آن‌ها تغییر نداده. همچنین دریافت کمک برای شما به عنوان پدر یا مادر خیلی مهم است که بدانید چه اتفاقی برای فرزند شما رخ داده است و احتمالاً چه تبعاتی خواهد داشت.

• خواهر و برادرها:

آن‌ها را تشویق به بیان احساساتشان کنید. به آن‌ها یادآوری کنید که احتمالاً همان هیجاناتی را تجربه می‌کنند که شما تجربه می‌کنید.

• فرزندان:

بسته به سن فرزندان تان، بیشتر از آنچه فکر کنید باور دارند اقدام به خودکشی والدینشان تقصیر آن‌ها بوده است. اگر تکالیفشان را انجام می‌دادند، اگر "بهرتر" بودند، اگر رفتار بهتری داشتند... آنها ممکن است نه بلافاصله بعد از خودکشی والد، بلکه هفته‌ها یا ماه‌ها بعد از حادثه کناره‌گیر شوند یا برون‌ریزی کنند. همچنین ممکن است علائم جسمانی مانند معده درد پیدا کنند. باید به آن‌ها یادآوری کنید که این مساله ربطی به آن‌ها ندارد و والد آن‌ها بیمار است. خانواده درمانی می‌تواند به آن‌ها در بیان هیجان‌هایشان و درک بهتر موقعیت کمک کند.



Reference

Bryan, H., Brophy, K., Cunningham, A., & Schwarz, R. (2006). After an Attempt: The Emotional Impact of Suicide Attempt on Families. Radnor, PA: Feeling Blue Suicide Prevention Council Education Support Resources for Suicide Prevention Lifeline Organization.

"جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران"

آدرس: تهران، خیابان ستارخان خیابان نیایش کوچه منصوری، دانشگاه علوم رفتاری و سلامت روان، جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران
تلفن: ۰۲۱۶۶۵۵۰۲۰۰

سایت: <http://irssp.iums.ac.ir/>

ایمیل: irssp@iums.ac.ir

تلگرام: @ISSSP

