

نکات پیشگیری از خودکشی

[نویسنده: نانسی اسکیمِلپ فینینگ، به روز شده در سپتامبر ۲۰۱۹/۰۶]

مترجم: ساناز پیر ایرانی_ کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

در اکثر موارد، افرادی که خودکشی می‌کنند، درگیر شرایطی هستند که اگر فقط بتوانند کمک مورد نیاز خود را دریافت کنند؛ از خطر خودکشی عبور می‌کنند. در عین حال تعداد زیادی از دوستان و اعضای خانواده می‌توانند به افراد افسرده یا دارای فکر خودکشی کمک کنند.

نشانه‌ها را بشناسید

برای پیشگیری از خودکشی ابتدا باید نشانه‌های آن را بشناسیم:

- صحبت درباره مرگ یا خودکشی
- احساس ناامیدی
- خوداظهاری افراد از اینکه آنها بار مسئولیت برای دیگران هستند
- کناره‌گیری از دوستان و خانواده
- از دست دادن علاقه به فعالیت‌ها
- نوسانات شدید خلقی
- بخشیدن دارایی‌ها به دیگران
- خداحافظی با خانواده و دوستان

خودکشی، یک مشکل جدی است و هر تهدید یا اقدامی در این زمینه باید جدی گرفته شود. طبق آمار مرکز ملی سلامت، در سال ۲۰۱۷ بیش از ۴۷,۰۰۰ خودکشی اتفاق افتاده است.

موارد زیر برخی از نکات پیشگیری از خودکشی توصیه شده سازمان غیرانتفاعی "مرکز منابع پیشگیری از خودکشی" است.

۱- احساسات آنها را دست کم نگیرید

علی‌رغم جدی نبودن مشکل در نظر شما، ممکن است مشکل برای آنها جدی تلقی شود و در ذهنشان، خودکشی گزینه مناسبی به نظر برسد.

به حرف‌های آن‌ها بدون قضاوت گوش دهید. از تجارب یا عواطف آن‌ها غفلت نکنید.

مهم‌تر از همه، هرگز صحبت‌ها و تهدیدهای خودکشی را نادیده نگیرید. در صورتی که پیام یا افکار فرد درباره زندگی شخصی بیانگر نشانه‌های افسردگی است، شما همیشه باید آن‌ها را جدی بگیرید.

۲- به خودکشی به عنوان فریادی برای کمک نگاه کنید

زمانی که افراد اقدام به خودکشی می‌کنند، لزوماً نشانه این نیست که خواستار مرگ هستند. بلکه نشانگر این است که رنج عاطفی زیادی را تحمل می‌کنند ولی نمی‌دانند با آن چه کنند. آنها خودکشی را تنها گزینه برای فرار از وضعیتی می‌دانند که نمی‌دانند چگونه آن را مدیریت کنند.

اگر هنوز زنده‌اند، ناامیدانه بدنبال جایگزینی برای مرگ هستند و اقدام به خودکشی فریادی برای کمک‌خواهی است.

۳- یک شنونده خوب باشید

صحبت با یک دوست دلسوز و دوری از مشکلات، می‌تواند تسکینی برای فشار غیر قابل تحمل باشد.

شنونده خوب بودن، به هیچ مهارت خاصی نیاز ندارد. صبور باشید و فرد را بپذیرید، از بحث و ارائه راه‌حل‌های ساده‌انگارانه بپرهیزید. از هر اظهارنظری در مورد رفع مشکل خودداری کنید. ممکن است چنین تلاش‌هایی بی‌عاطفگی تلقی شده و آنچه که شخص تجربه می‌کند، بی‌اهمیت به نظر بیاید. فقط حضور داشته باشید و مراقبت کنید.

۴- آن‌ها را در کمک‌خواهی برای افسردگی‌شان تشویق کنید

احتمال اقدام به خودکشی در افراد دارای سابقه طولانی افسردگی بیشتر است.

تلاش در از بین بردن انگ افسردگی و تشویق افراد صدمه‌دیده نیازمند کمک برای کمک‌خواهی فوری، می‌تواند زندگی آن‌ها را نجات دهد، زیرا قبل از بدتر شدن مشکل، به آن رسیدگی می‌شود.

۵- از پرسش درباره احساسات خودکشی افراد نترسید

در حالی که ممکن است شما از ترس القای فکر خودکشی به افراد، موضوع خودکشی را مطرح نکنید؛ ولی صرف‌نظر از آنچه می‌گویید، واقعیت این است که این افکار و احساسات وجود دارند. در واقع شما با مطرح کردن موضوع به افراد فرصت می‌دهید که به شما اجازه کمک دهند.

۶- اگر افراد در معرض خطر هستند، آن‌ها را تنها نگذارید

اگر به نظر می‌رسد افراد در معرض صدمه زدن به خود هستند، آن‌ها را تنها نگذارید. هرگونه ابزار آسیب‌رسان مانند اسلحه یا دارو را از دسترس آن‌ها دور کنید. در صورت نیاز برای درخواست کمک یا انتقال به بیمارستان با خطوط بحران یا هر شماره اورژانسی دیگر (در ایران شماره ۱۲۳) تماس بگیرید.

۷- افراد را تشویق به ملاقات با یک متخصص بهداشت روان نمایید

احتمالاً تعدادی از افراد تحمل و مقاومت نمایند، ولی از آنها بخواهید ملاقاتی با یک متخصص بهداشت روان داشته باشند. پس از تعیین وقت ملاقات، همچنان ارتباط خود را با آن‌ها حفظ کرده و ترغیب‌شان کنید از قرارهای ملاقات و برنامه‌های درمانی پیروی کنند. همچنین سازمان‌های بهداشت روانی متعددی در این زمینه وجود دارند که به شما اطلاعات بیشتری ارائه می‌دهند.

۸- بدانید که رازداری می‌تواند موجب مرگ افراد شود

اگر فردی از شما بخواهد به کسی چیزی نگوید، بدانید برای کمک به او باید قول خود را بشکنید. گرچه ممکن است او از دست شما عصبانی باشد، ولی زنده ماندن فرد، به حفظ قولی که منجر به مرگ او می‌شود، ارجحیت دارد.

برای مشاهده فهرست کامل منابع پیشگیری از خودکشی، به سازمان‌ها مراجعه کنید.

اگر شما اعتقاد داشته باشید که یک دوست عزیز ممکن است به فکر خودکشی باشد، می‌توانید با تلفن‌های اورژانسی اجتماعی (۱۲۳)، صدای مشاور (۱۴۸۰)، اورژانس شهری (۱۱۵) و اورژانس روانپزشکی تهران (۰۲۱-۴۴۵۰۸۲۰۰) تماس بگیرید.

منبع مقاله:

- Hedegaard, H., Curtin, SC., & Wamer, M. Suicide mortality in the United States. 1999-2017. NCHS DataBrief. 2018, Nov (330): 1-8.



جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران

تهران، خیابان ستارخان، خیابان نیایش، خیابان منصوری، دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان-

۶۶۵۵۰۲۰۰-۰۲۱

سایت: <http://irssp.iums.ac.ir>

اینستاگرام: iranpreventionofsuicide

تلگرام: @ISSSP

آپارات: جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران

یوتیوب: Iran Suicide Prevention

ایمیل: irssp@iums.ac.ir