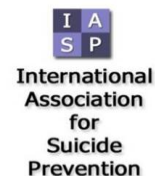




روز جهانی پیشگیری از خودکشی با همکاری هم از خودکشی پیشگیری کنیم

۱۹ شهریور ۱۳۹۸



یک دقیقه وقت بگذارید

افرادی که دچار استرس شدید هستند تمایلی به شنیدن نصیحت ندارند. علائم هشدار دهنده خودکشی عبارتند از: ناامیدی، خشم، عصبانیت کنترل نشده، انتقام‌جویی، کارهای خطرناک و بدون فکر- احساس به دام افتادن مانند اینکه هیچ راهی برای خروج از موقعیت فعلی وجود ندارد، افزایش مصرف الکل یا مواد مخدر، کناره جویی از دوستان، خانواده و جامعه، اضطراب، هیجان‌زدگی، بی‌خوابی یا پرخوابی و نوسانات خلقی شدید.

گوش شنوای فردی که با شفقت، همدلی و بدون پیش داوری سخنان این افراد را می‌شنود، می‌تواند امید را بار دیگر در آنها زنده کند. ما می‌توانیم به آنها سری بزیم، احوال آنها را جویا شویم و آنها را تشویق کنیم که درباره احساساتشان صحبت کنند. این اقدامات جزئی می‌توانند ثمر بخش باشند و فاصله‌ها را بسیار کم کنند.

- **یک دقیقه** وقت بگذارید تا ببینید وضع خودتان، اعضای خانواده‌تان، دوستان و همکارانتان چگونه است.
- **یک دقیقه** برای باز کردن باب صحبت وقت بگذارید، اگر متوجه شدید که اشکالی وجود دارد.

- **یک دقیقه** وقت بگذارید و ببینید که برای کمک به شما و دیگران چه منابعی در دسترس است.

با گذاشتن یک دقیقه وقت برای کمک به دیگری، خواه عضو خانواده، دوست، همکار یا حتی یک غریبه **می‌توانید مسیر زندگی او را تغییر دهید.**

افرادی که از اقدام به خودکشی جان به در برده‌اند می‌توانند ما را از اهمیت و تاثیر رفتار و گفتار دیگران آگاه کنند. بسیاری از این افراد به صورت داوطلبانه در زمینه پیشگیری از خودکشی فعالیت می‌کنند.

مردم اغلب به دلایل مختلفی از جمله ترس از این که چه باید بگویند از مداخله اجتناب می‌کنند. به یاد داشته باشید که برای این گونه مداخلات راهکار مشخصی وجود ندارد. همدلی، نشان دادن عواطف، توجه خالصانه، آگاهی از منابع در دسترس و میل به کمک، نقشی کلیدی در پیشگیری از یک فاجعه دارند.

عامل دیگری که مانع از مداخله افراد می‌شود نگرانی از بدتر کردن کردن شرایط است. این تردید قابل درک است، زیرا خودکشی مسئله‌ای است که مطرح کردن آن با دیگران دشوار است، و همواره این باور نادرست در مورد آن وجود دارد که صحبت کردن درباره خودکشی ممکن است افکار خودکشی یا اقدام به خودکشی را در افراد آسیب پذیر به دنبال داشته باشد.

شواهد علمی این باور را تأیید نکرده‌اند. پیشنهاد حمایت و شنیدن درد و دل‌های فرد نه تنها باعث تشدید ناراحتی او نمی‌شود بلکه بیشتر احتمال دارد آن را کاهش دهد.