

اولین قدم‌ها برای پیشگیری از رفتارهای آسیب‌به‌خود

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

افراد دارای افکار خودکشی را شناسایی کنند.

اهمیت شناسایی افکار خودکشی را بدانند و نحوه کمک به فرد را بشناسند.

نحوه همدلی با فرد دارای افکار خودکشی را توضیح دهند.

دکتر علی بهرام نژاد

مدیر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد
دانشگاه علوم پزشکی کرمان



مهین شوروری

کارشناس مسئول سلامت روان
دانشگاه علوم پزشکی مشهد





زندگی پستی و بلندی‌های زیادی دارد و گاه شدت فشارها و رنج‌ها آن قدر زیاد می‌شود که ممکن است احساس کنیم از توان ما خارج شده است، در این شرایط ممکن است فکر این که «بهتر است زنده نباشم» به ذهنمان برسد. این که در ذهن فردی، فکر خودکشی شکل بگیرد، پدیده‌ای غیر معمول و عجیب نیست. فکر کردن در مورد خودکشی به این معنی نیست که شخص واقعاً می‌خواهد به زندگی خود خاتمه دهد، بلکه این امر غالباً ناشی از این است که فرد می‌خواهد وضع خود را تغییر دهد و به‌عنوان راهی برای پایان دادن به درد و رنج به این موضوع فکر کرده است.

زمانی که در اطراف شما فردی در شرایط سختی مانند شکستی که از نظر خودش بزرگ و غیرقابل تحمل است، مبتلا به بیماری صعب‌العلاج یا مزمن، مشاخره شدید، از دست دادن عزیزان به دلیل طرد، فوت، طلاق و ... قرار دارد و شما از زبان او جملاتی می‌شنوید که می‌تواند نشانه ناامیدی او باشد مانند این که کاش مرده بودم، برای کسی اهمیت ندارم، بزودی لازم نیست مراقب من باشید و... یا متوجه می‌شوید رفتار او تغییر زیادی داشته، مثلاً اموال خود را بی‌دلیل و بی‌حساب می‌بخشد، بی‌قرار و تحریک پذیر شده است و شما شاهد درد و رنج زیاد او هستید، در این شرایط نقش خود را در کاستن این رنج نادیده نگیرید. شاید همراهی شما بتواند کمک بزرگی برای کاهش رنج او و کاهش خطر اقدام به خودکشی باشد.

کمک به کسی که فکر خودکشی دارد

بیشتر خودکشی‌ها قابل پیشگیری هستند. اگر با کسی مواجه شدید که فکر خودکشی دارد، حتی وقتی به نظر می‌رسد تصمیم فرد برای پایان دادن به زندگی جدی است، باور داشته باشید که باز هم کمک شما می‌تواند مؤثر باشد.

نخستین کاری که شما باید بکنید این است که: بپذیرید هر فردی ممکن است با قرار گرفتن در

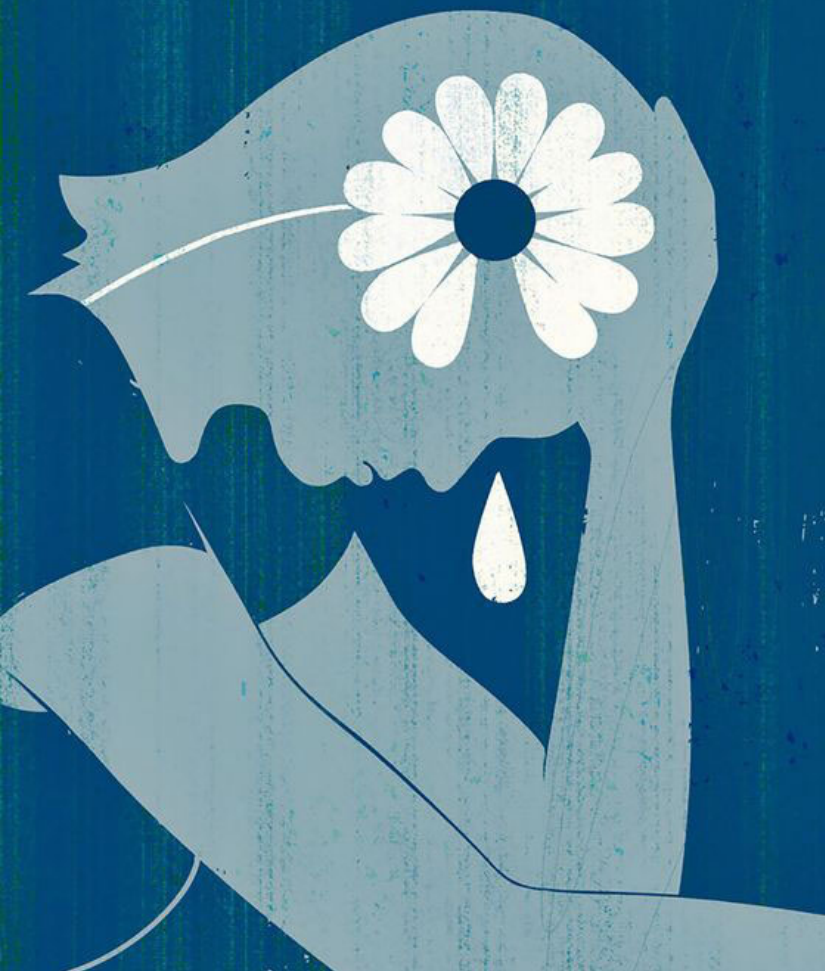
شرایط سخت این فکر در سرش ایجاد شود. باور داشته باشیم که «این یک فکر گذرا است» و زمانی که فرد کمی از بحران خارج شود این فکر نیز از بین می‌رود.

صحبت در مورد مرگ یا خودکشی چه به صورت مستقیم مانند این که کسی بگوید "آرزو دارم بمیرم" چه به صورت غیر مستقیم مانند اینکه "خوب است آدم بخوابد و بیدار نشود" باید جدی گرفته شود. اگر در مورد این که کسی از نزدیکان یا دوستان شما فکر خودکشی دارد تردید دارید در این مورد مستقیم از او بپرسید.

نکته مهم

پرسیدن در مورد خودکشی باعث بیشتر شدن احتمال خودکشی نمی‌شود.

زمانی که فردی این چنین در رنج است خوب است بپرسیم "آیا واقعاً شرایط تو این قدر سخت شده که ترجیح بدهی زنده نباشی؟" و اگر جواب بله بود، از



پرسیدن این سؤال نترسیم که: "آیا به خودکشی هم فکر کرده‌ای؟" شنیدن پاسخ بله بسیار سخت است، اما با پرسیدن این سؤال متوجه می‌شود که شدت رنج او را درک می‌کنید. نگران نباشید، این سؤال، او را به سمت خودکشی سوق نمی‌دهد. اگر پاسخ او بله بود باید بگویید: "آها... پس مشخصه که شرایط، خیلی سخت و پیچیده شده و احساس می‌کنی راه خلاصی نداری".

سعی کنید به نگرانی‌ها، احساس‌ها و مشکلاتش با توجه و پذیرش گوش کنید.

در این شرایط همدلی مهم‌ترین گام برای ارتباط برقرار کردن است. به او نشان بدهید درکش می‌کنید، بدون این‌که درستی یا غلط بودن فکر او را تأیید یا رد کنید. فقط احساسش را تأیید کنید. جملات زیر می‌تواند کمک کند تا فرد احساس کند که مورد درک و حمایت است:

«معلومه خیلی سنگینه اونچه که تحمل کردی.»
• خیلی از مردم در چنین شرایطی احساس ناامیدی می‌کنن.

«احساساتی که داری کاملاً قابل درکه... شرایط سختی رو تجربه می‌کنی.»

• «درک می‌کنم که ممکنه این احساسات برای تو خیلی سنگین باشه.»

• «احساس ناامیدی و یأس می‌تونه طاقت‌فرسا باشه... تو حق داری که این احساسات رو داشته باشی.»

• «احساس می‌کنم توی دلت چیزی هست که مدت‌هاست هیچ‌کس نشنیده.»

«اگه جای تو بودم، شاید منم حس می‌کردم هیچ‌کس منو نمی‌فهمه»

اگر نمی‌دانید چگونه همدلی خود را ابراز کنید بهترین کار، آرام نشستن در کنار او و سکوت و گوش دادن برای فهم رنج اوست، بدون این‌که بخواهید نصیحت کنید یا راهکار بدهید. ۳ تا ۵ دقیقه گوش دادن، نشان می‌دهد او برای دیگران اهمیت دارد. لذا معمولاً شخص آرام می‌شود و کمی از تنش که دارد کاسته می‌شود. در بسیاری

از موارد آنچه که او باور کرده و او را به این مرحله و فکر خودکشی رسانده، این است که برای کسی اهمیت ندارد و شما با همین کار ساده باور او را تغییر می‌دهید. شاید با گوش دادن شما و کاهش شدت احساساتش، خودش راه حل جدیدی بیابد.

یادمان باشد:

● مشکل او را کوچک نشماریم، به‌هیچ وجه نگویید: "اگر آن کار را می‌کردی الان وضعیت این‌جوری نبود." یا نگویید: "اگر من جای تو بودم..." و نگویید: "من هم شرایط مشابه تو داشتم و فلان کار را کردم" فقط گوش کنید و بپذیرید که شرایط هر کس خاص خود اوست و احساس او می‌تواند با احساسات ما متفاوت باشد.

● باید به افراد کمک کنیم بدانند افکار خودکشی مانند آب‌وهوا و شرایط جوی ناپایدار هستند. در یک شرایط بحرانی در ذهن ایجاد می‌شوند و اگر

ما بتوانیم آن را مدیریت کنیم و فاصله بیندازیم، با گذر زمان و به تأخیر افتادن اقدام به خودکشی، این افکار از بین می‌روند.

● دریافت کمک از دیگران (خانواده، دوستان، معلمان، درمانگران و مشاوران) می‌تواند این افکار را در ذهن فرد از بین ببرد یا حداقل کم‌رنگ کند و زندگی او را نجات دهد. شاید لازم باشد او را برای مراجعه به یک روان‌پزشک یا روان‌شناس همراهی کنید.

● در بسیاری از مواقع کسی که در مورد خودکشی با ما صحبت می‌کند در واقع نمی‌خواهد بمیرد. او ذاتاً زندگی را دوست دارد اما برای بیرون رفتن از شرایط یا اظهار رنج‌هایش به دیگران، راه دیگری را نمی‌شناسد. او می‌خواهد فردی دیگر، بیرون از وجود خودش، از عمق رنج او مطلع شود. وقتی شما از زاویه دید او به دردهایش نگاه کنید و به او بگویید که متوجه رنج او هستید، این همدلی می‌تواند گشاینده پنجره‌ای به سوی زندگی باشد.

● برخی افراد دارای افکار خودکشی دچار شک و تردید بین ماندن و رفتن هستند و گاهی تنها یک تلنگر کوچک لازم است برای اینکه کفه ترازو به سمت ماندن سنگین شود. او را حمایت کنید و بگذارید بداند که تنها نیست. می‌توانید به او بگویید

- این‌که تصمیم گرفتی حرف بزنی، خودش یه علامت مهمه که ته این مسیر هنوز امید هست.
- هرچند در حال حاضر اوضاع دشوار به نظر می‌رسه، اما ممکنه راه‌هایی برای بهبود وجود داشته باشن.»
- این احساساتی که داری دائم نیستن و ممکنه بتونیم به کمک هم از این وضعیت خارج بشیم.

اگر احساس خطر فوری می‌کنید:

او را تنها نگذارید و روش‌ها و ابزار را که ممکن است از طریق آن‌ها اقدام کند، از دسترس خارج کنید. در اولین فرصت به روان‌پزشک یا اورژانس بیمارستان مراجعه کنید یا اگر امکان مراجعه

ندارید با اورژانس اجتماعی با شماره تلفن ۱۲۳ یا فوریت‌های پزشکی ۱۱۵ تماس بگیرید.

هرگز به کسی قول ندهید که قصد خودکشی او را به عنوان یک راز نگه می‌دارید و به کسی نمی‌گویید. چرا که لازم است در مواردی که فردی قصد جدی برای آسیب زدن به خود را دارد در وهله اول از افراد نزدیک و مورد اعتماد وی و در صورت عدم دسترسی به آن‌ها از سایرین بخصوص افراد متخصص کمک بخواهید.

اگر خودم این افکار را تجربه کردم:

گاهی شرایط زندگی برای ما نیز سخت می‌شود و ممکن است این افکار در ذهن ما نیز به وجود آید. اما یادتان باشد افکار خودکشی مانند ابرهای تیره و طوفان گرد و غبار، همیشگی نیستند. شما در وضعی که دارید ممکن است خودتان را تنها و جدا از دیگران حس کنید اما در واقع افراد بسیاری نیز مانند شما فکر و احساس کرده‌اند.

در این شرایط احساسات و هیجانات سخت خود را به رسمیت بشناسید، بدانید که همه افراد ممکن است این افکار را تجربه کنند.

پس اگر فکر خودکشی داشته باشید نباید آن را پیش خود پنهان نگاه دارید بلکه باید با کسی در آن باره گفت‌وگو کنید. هنگامی که شما در تنهایی به خودکشی فکر می‌کنید، این فکر رشد کرده و نیرومندتر می‌شود. با بیان و نوشتن آنچه در سرتان و در دلتان می‌گذرد، افکار و تصمیم‌تان را به چالش می‌کشید و از این طریق می‌توانید از پشتیبانی دیگران برخوردار شوید.

وقتی فکرتان را به کمک کلمات، برای کسی بیان می‌کنید، این بیان کردن می‌تواند باعث شود که شما دیدگاهی دیگر درباره مشکلات خود پیدا کرده و امکانات تازه‌ای برای حل آن‌ها کشف کنید.

علاوه بر اینکه می‌توانید با اطرافیان خود گفت‌وگو کنید، می‌توانید به تلفن حمایتی مثل شماره تلفن‌های ۱۴۸۰ یا ۱۲۳ زنگ بزنید (شماره تلفن ۱۵۷۰ نیز ویژه دانش آموزان است).

چه زمانی باید کمک بخواهم؟

اگر میل و افکار خودکشی در شما قوی است در کمک گرفتن از افراد حرفه‌ای تردید و درنگ نکنید. می‌توانید با مرکز درمانی یا کلینیک روان‌درمانی تماس بگیرید. اگر احساس می‌کنید که برای خودتان تماس گرفتن دشوار است می‌توانید از کسی بخواهید که شما را همراهی کند. بهتر است هرچه زودتر این کار را انجام دهید. کمک در دسترس است و شما این حق را دارید که از آن برخوردار شوید.

به‌خاطر داشته باشید که جهان پر است از کسانی که زمانی در زندگی خود فکر خودکشی در سر داشته‌اند اما از آن‌رهایی یافته‌اند و حالا خودشان هم نمی‌دانند چرا و چگونه زمانی که حالشان بد بوده توانسته‌اند به خودکشی فکر کنند؟

اگر شدیداً فکر خودکشی دارید یا نقشه‌ای مشخص برای پایان دادن به زندگی خود دارید باید:

- فوراً به درمانگاه یا به اورژانس نزدیک‌ترین بیمارستان مراجعه کنید.
- یا برای ارزیابی دقیق‌تر و دریافت درمان هر چه سریع‌تر با یک روانپزشک یا پزشک خود صحبت کنید یا مراجعه کنید.
- اگر امکان مراجعه به روانپزشک یا اورژانس را ندارید و فکر فوری آسیب به خود دارید با خطوط اورژانس اجتماعی ۱۲۳ یا خطوط مشاوره بهزیستی ۱۴۸۰ تماس بگیرید. شماره تلفن‌های مشاوره ۱۴۸۰، ۱۲۳ پاسخگوی افراد برای زمانی هستند که شاید فردی برای صحبت کردن و کمک گرفتن در دسترس نیست. همچنین شماره ۱۵۷۰ برای مشاوره دانش‌آموزان در دسترس است.

اگر میل و افکار خودکشی در شما قوی است در کمک گرفتن از افراد حرفه‌ای تردید و درنگ نکنید. می‌توانید با مرکز درمانی یا کلینیک روان‌درمانی تماس بگیرید.



- معمولاً در نزدیکی محل سکونت همه افراد خانه‌های بهداشت و پایگاه‌ها و مراکز خدمات جامع سلامت وجود دارد که وظیفه دارند به افراد دارای افکار خودکشی کمک تخصصی ارایه کنند و با کمک این مراکز می‌توان از خدمات رایگان روانشناسی برخوردار شد.
- اگر با هیچ‌یک از این شماره‌ها نتوانستید تماس بگیرید و به صورت جدی به روشی برای آسیب به خود فکر می‌کنید، با شماره فوریت‌های پزشکی ۱۱۵ تماس بگیرید.

سایر خطوط پاسخگویی

- سامانه نوشتاری بحران (irancrisisline.org): اگر افکار خودکشی دارید یا در بحران عاطفی هستید
- مداخله در بحران خودکشی «ره‌آوا» (۰۲۱۵۴۴۶۷۰۰۰): کارشناسان بیمارستان روزبه همه روزه و بدون تعطیلی از ساعت ۱۴ تا ۲۴ پاسخگوی افرادی هستند که در شرایط بحران خودکشی با این خط تماس می‌گیرند.
- فوریت‌های روانپزشکی ایران (۰۲۱۴۴۵۰۸۲۰۰): همه روزه از ساعت ۱۴ تا ۱۹ و در روزهای تعطیل از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده پاسخگویی به مشکلات روان‌پزشکی فوری و ضروری می‌باشد.

منابع

- محتوای آموزشی برنامه ارتقاء سلامت روانی اجتماعی کادر بهداشت و درمان در شرایط کووید ۱۹. دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد. مرکز مدیریت بیمارستانی و تعالی خدمات بالینی اداره مددکاری اجتماعی. ۱۴۰۱. ه.ش
- جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران. پیشگیری از خودکشی. تهران: انتشارات نوین. ۱۳۹۸. ه.ش