

آگاهی من نجات یک زندگی

خودکشی از عوامل شایع مرگ و میر در بین جوانان و سالمندان است. افرادی که دست به خودکشی می‌زنند به این علت تمایل به خودکشی دارند که به احساسات طاقت فرسا مانند ترس، ناامیدی، ناتوانی، سردرگمی، افسردگی و یا شرایط تحمل‌ناپذیر خود پایان دهند و از رنجی که گرفتار آن هستند، رهایی یابند. در این شرایط آن‌ها خودکشی را تنها راه نجات خود می‌دانند.

سوالی که مطرح است این که ما به عنوان کارشناس، دوست و یا همکار چه سهمی در نجات زندگی یک فرد داریم؟

علت اقدام به خودکشی در دانشجویان

مشکلات میان فردی موجب می‌شود برخی دانشجویان دست به خودکشی بزنند. از عوامل مهم اقدام به خودکشی در میان دانشجویان: نگرانی‌های مالی، استرس ناشی از فشارهای تحصیلی و مسائلی که در پی بروز برخی مشکلات تحصیلی میان دانشجو، محیط آموزشی و والدین بوجود می‌آید.

دلیل خودکشی هرچه باشد، باید مورد بررسی قرار گیرد زیرا کسانی که به دفعات متعدد اقدام به خودکشی می‌کنند به احتمال بسیار زیاد در نهایت، تصادفا یا از روی عمد، باعث مرگ خود می‌شوند.

چطور علائم هشدار دهنده خودکشی را شناسایی کنیم؟

علائم هشدار دهنده خودکشی در افراد مختلف یکسان نیست برخی ممکن است به راحتی و به طور واضح در مورد افکار خود و این که چقدر دوست دارند بمیرند، صحبت کنند در حالی که برخی دیگر افکار و احساسات خود را مخفی می‌کنند. دکتر کریستین موتیر Christine Moutier، کارمند ارشد در بنیاد امریکایی پیشگیری از خودکشی در این باره می‌گوید: "به دنبال تغییرات در الگوهای رفتاری افراد باشید، افراد تا حدی می‌توانند برخی مسائل را مخفی کنند. تشخیص تغییر الگوهای رفتاری فردی که می‌شناسید کار زیاد سختی نیست."

➤ به خود آسیب می‌زند یا رفتارهای پرخطر دارد.

➤ اموال شخصی خود را رها می‌کند و یا به دیگران می‌بخشد.

➤ بدون دلیل از دیگران جداحافظی می‌کند.

➤ در این شرایط فرد به طور کامل خود را مشغول کار می‌کند، اما تحریک پذیرتر است، به راحتی خشمگین می‌شود، کنترل خود را از دست می‌دهد.

➤ در مورد خودکشی، مرگ و آسیب رساندن به خود صحبت می‌کند.

➤ از دوستان، خانواده و جامعه دوری می‌کند.

➤ دچار تغییرات خلقی شدید می‌شود.

➤ احساس ناامیدی یا اسارت دارد.

➤ همیشه خواب است یا در خوابیدن دچار مشکل می‌شود.

➤ خشم غیر قابل کنترلی دارد.

➤ نوشتن نامه و وصیت نامه.

➤ بیان تمایل به مرگ در شبکه های اجتماعی.

➤ تمایل به دیدن اقوام و دوستان در گذشته در دنیای پس از مرگ و غیبت‌های طولانی مدت از خانه و محل کار.

➤ رانندگی بی پروا.

➤ جستجو در مورد خودکشی در اینترنت، جمع آوری قرص، مواد، داروهای خواب آور و ...

➤ به شدت احساس تنهایی و انزوا می‌کند.

➤ فرد در این شرایط احساس می‌کند که شرایطش بهتر نخواهد شد و کسی نمی‌تواند به او کمک کند.

➤ احساس بی‌ارزشی، افسردگی، احساس شدید گناه و شرم، انتقاد از خود و خشم.

➤ داشتن سابقه اقدام به خودکشی.

➤ داشتن یک نقشه مفصل برای خودکشی.

➤ عزت نفسی پایین؛ به خصوص اگر با انتظارات و آرمان‌های بسیار بالا همراه باشد.

➤ بیان سخنانی درباره کشتن خود یا پوچ بودن زندگی.

➤ یک رویداد استرس‌زا یا آسیبی سخت مانند مرگ یکی از عزیزان را تجربه کرده باشد.

➤ تغییرات رفتاری چشمگیر، مانند گوشه‌گیر شدن.

➤ برخی از افراد در مواقعی که به شدت خشمگین‌اند اقدام به خودکشی می‌کنند یا پس از پایان یافتن یک رابطه دوستی، از خودکشی برای انتقام گرفتن استفاده می‌کنند.

➤ داشتن انتظارات بالا و غیرواقع بینانه از لحاظ شخصی و تحصیلی و تصور این که موفقیت‌های تحصیلی در تعیین هویت شخصی آن‌ها نقش بسیار مهمی دارد و در صورت به خطر افتادن و نادیده گرفته شدن این موفقیت ها، هویت آن‌ها نیز در معرض خطر قرار می‌گیرد بنابراین دست نیافتن به

«رتبه نخست» حقراتی محض و تحمل ناپذیر برای آن‌ها به شمار می‌رود و دست به خودکشی می‌زند.

➤ هنگامی که فرد در یک زمان مشخص دچار مشکلاتی متعدد مانند مشکلات تحصیلی، خانوادگی و هم‌زمان با آن‌ها پایان یافتن یک رابطه می‌شود احساس درد و غم وی را درمانده و ناتوان می‌سازد.

➤ تنفر فرد از خودش، صحبت درباره مرگ و ناامیدی از این که چرا بدنیا آمده است.

دو نوع اظهارات خودکشی یا افکار خودکشی وجود دارد. یک بیانیه فعال ممکن است چیزی شبیه این باشد: «من قصد دارم خودم را بکشم». بیانیه‌ای غیرمستقیم ممکن است شامل «من آرزو می‌کنم که بخوابم و از خواب بیدار نشوم» یا «من می‌خواهم با یک اتوبوس تصادف کنم» اکثر مردم اغلب بیانیه‌های منفعل را نادیده می‌گیرند، اما باید به طور جدی به آن‌ها توجه شود.

دکتر موتیر در این باره می‌گوید: ممکن است شما تنها کسی بانشید که متوجه تغییر رفتار فرد شده‌اید. بنابراین وقت زیادی ندارید.

چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

برخورد صحیح با فردی که در فکر خودکشی است.

بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که یک گفتگوی دوستانه و صادقانه را شروع کنید و مراقب حرف‌هایی که می‌زنید باشید، بهتر است بیشتر به حرف‌های فرد بیمار گوش دهید تا خودتان حرف بزنید.

محیطی امن برای فرد فراهم کنید و هرگز او را قضاوت نکنید. به او این اطمینان را بدهید که شما فقط به حرف‌های او گوش می‌دهید و سنگ صبور هستید.

از سخنرانی در مورد ارزش‌های زندگی پرهیز کنید و به فرد بفهمانید که چقدر برای‌تان دوست داشتنی است و او را تشویق کنید به دنبال درمان باشد.

برخی از افراد می‌پندارند کسانی که نیت خود را برای خودکشی به زبان می‌آورند، واقعا دست به این کار نمی‌زنند اما این گفته صحیح نیست. بهتر است شرایط را از دیدگاه فردی که در معرض خطر قرار دارد بسنجید، حتی اگر به نظر شما غیرواقعی بینانه باشد.

هرگز از محدوده زمان و توانایی‌های خود فراتر نروید.

به صحبت‌هایی که می‌کنید، عمل کنید و هرگز حرفی نزنید که نتوانید به آن عمل کنید و سبب ناامیدی این فرد گردید چرا که او بیش از این مستحق ناامیدی نیست.

به افرادی که می‌توانند به شما کمک کنند، مراجعه کنید.

اگر نمی‌توانید به تنهایی به او کمک کنید، مسئولیت شرایط موجود را به تنهایی بر دوش نکشید و از کمک دیگران نیز استفاده کنید.

در شرایط اضطراری چه باید انجام داد.

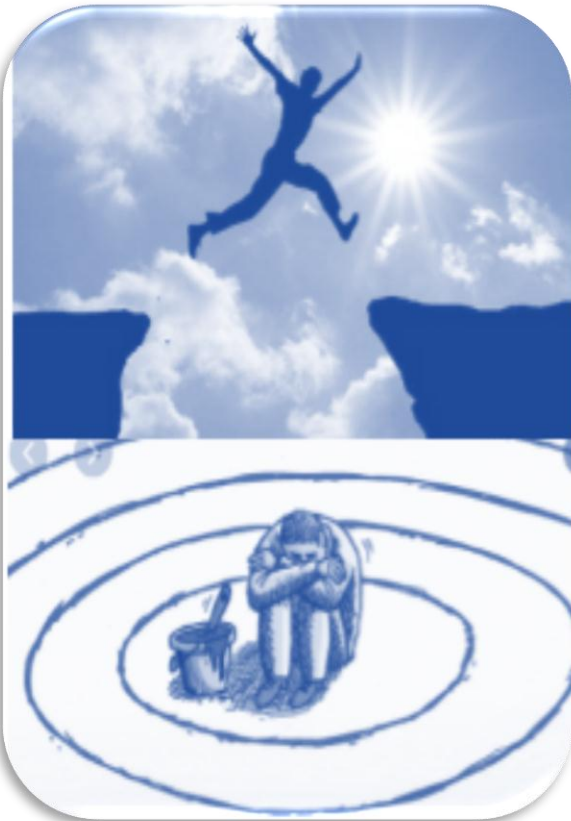
- اگر دانشجویی که دست به خودکشی زده است، در معرض خطر جدی قرار دارد، با اورژانس و سایر مسئولان دانشگاه مانند اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان تماس بگیرید.
- تا زمان رسیدن نیروهای امداد در کنار او بمانید.
- اشیاء خطرناک را از دسترس او دور کنید.
- اگر فرد برای خودکشی مقدار زیادی دارو استفاده نموده، نیروهای امدادی را از ماهیت کار او مثلاً نوع دارویی که استفاده کرده است، مطلع کنید.
- اگر می‌خواهید خودتان فرد را به بیمارستان منتقل کنید مطمئن شوید این کار سریع‌تر انجام می‌شود و خطرات زیادی برای فرد ندارد و با اطلاع دیگران این کار را انجام دهید.
- برای کمک به فردی که دست به خودکشی زده است به مرکز مشاوره مراجعه کنید و مشاوران را مطلع کنید.

فرزانه قاسمی

روان‌شناس بالینی

آگاهی من

نجات یک زندگی



اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان

حوزه معاونت دانشجویی فرهنگی

پیش از برقراری ارتباط با فردی که قصد خودکشی دارد، توصیه‌های زیر را بخوانید شاید کمک کننده باشد:

احساسات و دیدگاه‌های خود را بررسی کنید.

پیش از صحبت با فردی که قصد خودکشی دارد، احساسات و دیدگاه‌های خود را بررسی کنید و اگر نمی‌توانید با او روبرو گردید از شخص دیگری که مناسب این کار است بخواهید به این فرد کمک کند.

سوال کنید.

سوال کردن درباره خودکشی، نه تنها فکر خودکشی را به ذهن فرد القا نمی‌کند بلکه کمک می‌کند که فرد بتواند درخصوص مشکلاتش صحبت کند. اشکال ندارد بپرسید «آیا تاکنون به این فکر کرده‌ای که ای کاش زنده نبودم؟» اگر پاسخ "بله" یا "شاید" باشد مهم است که از او بخواهید که چه برنامه‌ای برای خودکشی دارد و او را به روانشناس معرفی کنید.

به سخنان او گوش دهید.

با فردی که می‌خواهد خودکشی کند صحبت کنید و او را جدی بگیرید و شرایط او را به خوبی درک کنید. در این حالت فرد می‌تواند درباره نیازهای خود و این که چه کسانی می‌توانند به او کمک کنند، با شما صحبت کند.

با او گفتگو کنید.

با فرد مورد نظر بحث و گفت‌وگو کنید اما حرف‌های خود را براو تحمیل نکنید و به راه حل‌هایی بیاندیشید که می‌توانند شرایط را تغییر دهند.

راه حل‌هایی عملی برای حل مشکل ارائه دهید.

برای حل مشکل فرد خودکشی کننده راه حل عملی پیدا کنید مثلاً اگر دانشجو است و اگر ضرب الاجل‌های تحصیلی برایش تعیین شده است، آن‌ها را از سر راه او بردارید.