

صدای پای خودکشی

هشدارها و نشانه‌های اقدام به خودکشی چیست و چگونه به فردی که قصد خودکشی دارد، کمک کنیم؟



سمانه خادمی [فردی که قصد خودکشی داشته باشد، لزوماً از کسی درخواست کمک نمی‌کند، اما معنایش این نیست که او نیاز به کمک ندارد. کسانی که خودکشی می‌کنند، لزوماً دوست ندارند بمیرند. آنها فقط دوست دارند شرایطشان بهتر شود و چون از این کار ناتوان هستند، دست به خودکشی می‌زنند. در واقع خودکشی عملی از روی علاقه نیست، بلکه اقدامی است که فرد از روی ناچاری دست به آن می‌زند. نخستین گام برای ممانعت از خودکشی یک فرد این است که بتوانیم نشانه‌های خودکشی را در او تشخیص دهیم و این نشانه‌ها را جدی بگیریم. اگر دریافته‌اید که یکی دوستان تان یا یکی از اعضای خانواده‌تان قصد خودکشی دارد، ممکن است از این که موضوع را با او مطرح کنید، تردید به خود راه دهید. اما آزادانه صحبت کردن از فکر خودکشی و احساسات مربوط به آن ممکن است جان فردی را نجات دهد.

خودکشی چیست؟

سازمان بهداشت جهانی تخمین زده است که هر ساله به‌طور متوسط یک میلیون نفر در سراسر جهان اقدام به خودکشی می‌کنند. سوال این است که چه چیزی باعث می‌شود این افراد جان خود را بگیرند؟ برای آنهایی که در شرایطی نیستند که آن‌قدر افسرده و ناامید باشند که به خودکشی فکر کنند، فهم این که دلایل خودکشی کردن یک فرد چیست، دشوار است. اما فردی که قصد خودکشی دارد آن قدر در درد و رنج است که هیچ گزینه دیگری را پیش‌روی‌شان نمی‌بیند.

خودکشی یک اقدام از روی ناچاری برای فرار از درد و رنجی است که دیگر غیرقابل تحمل شده است. فردی که قصد خودکشی دارد آن قدر غرق ناامیدی، انزوا و افسردگی شده است که قدرت انتخاب گزینه دیگری را ندارد و نمی‌تواند راهی برای فرار از درد و رنج غیر از خودکشی پیدا کند. اما همین افراد با وجود این که خیلی علاقه دارند راهی برای فرار از درد و رنج بیابند، آن قدر به شکل عمیق و درونی درگیر هستند که تنها به پایان دادن به زندگی‌شان فکر می‌کنند. آنها آرزو می‌کنند که کاش گزینه دیگری برای‌شان وجود داشت، اما آنقدر انزوا و افسردگی قدرتمند است که از آنها گرفته و فهم و ادراک آنها را کور کرده که آن راه جایگزین را نمی‌بینند.

برداشت‌های غلط معمول درباره خودکشی

۱- آنهایی که درباره خودکشی حرف می‌زنند، حقیقتاً این کار را نخواهند کرد.

تقریباً همه آنهایی که خودکشی کرده‌اند، پیش از آن نشانه‌ها و هشدارهایی از خود صادر کرده‌اند. به هیچ وجه این نشانه‌ها را حتی اگر غیرمستقیم باشد، دست‌کم نگریسد. اظهاراتی نظیر «وقتی که من مردم متأسف خواهی شد»، «دیگه هیچ راهی جز خودکشی برایم نمانده»، «اصلاً مهم نیست که این جمله‌ها به چه شکلی بر زبان رانده شده باشند؛ شوخی باشد یا جلدی یا خیلی عامیانه. ممکن است هر یک از این جملات حقیقتاً نشانه‌ای برای خودکشی واقعی باشد.

۲- هر کسی که دست به خودکشی می‌زند، باید دیوانه باشد.
اکثر کسانی که خودکشی کرده‌اند، دیوانه یا روان‌پریش نبوده‌اند، ممکن است غمگین، افسرده، ناامید و منزوی بوده باشند، اما استرس و افسردگی و درد و رنج لزوماً نشانه بیماری‌های روانی نیستند.
۳- اگر کسی قصد کشتن خود را داشته باشد، هیچ چیزی نمی‌تواند جلوی او را بگیرد.
افراد فردی که شدت افسردگی در آنها بسیار بالاست، احساسات متناقضی درباره مرگ دارند و تا آخرین لحظه درباره گرفتن جان خود مردد هستند. اکثر افرادی که دست به خودکشی می‌زنند، نمی‌خواهند بمیرند و فقط دوست دارند درد و رنج‌شان پایان یابد. اما متأسفانه این علاقه برای پایان دادن به رنج و درد در آنها به‌سرعت تبدیل به تمایل به خودکشی می‌شود، چون راه دیگری پیش‌روی‌شان نمی‌بینند.

۴- کسانی که خودکشی می‌کنند، افرادی هستند که تمایلی به کمک گرفتن از دیگران ندارند.
مطالعاتی که درباره این افراد صورت گرفته نشان می‌دهد بیش از نیمی از این افراد ۶ ماه پیش از خودکشی درخواست کمک‌های پزشکی کرده بودند.
۵- صحبت کردن درباره خودکشی ممکن است این امر را پیش چشم افراد، عادی جلوه دهد.
با صحبت کردن درباره خودکشی با فردی که قصد خودکشی دارد، به او انگیزه این کار را نمی‌دهید، بلکه امر را برعکس است. مطرح کردن موضوع خودکشی و گفت‌وگو در این باره یکی از بهترین راه‌ها برای منصرف کردن فرد از خودکشی است.
نشانه‌ها و هشدارهای قبل از خودکشی
همیشه رفتارها و گفتارهایی را که نشانه

بوده و ناگهان تبدیل به شخصی گوشه‌گیر و منزوی می‌شود یا این که از فردی خوش‌خلق و مهربان ناگهان تبدیل به فردی بدخلق و پرخاشگر می‌شود. فردی که قصد خودکشی دارد ممکن است علاقه‌اش به فعالیت‌های روزانه را از دست بدهد، در چنین شرایطی معمولاً فرد عادات خواب و غذا خوردن خود را بیشتر تغییر می‌دهد.
برای این که بدانید خطر تا چه اندازه جدی است سوالات ذیل می‌تواند به شما کمک کند
۱- برنامه‌ای برای خودکشی داری؟ (طرح)
۲- برای خودکشی ابزارش را در اختیار داری (قرص، اسلحه و غیره)؟ (ابزار)
۳- می‌دانی چه زمانی می‌خواهی این کار را انجام دهی؟ (زمان)
۴- واقعا قصد داری جان‌ت را بگیری؟ (قصد)

سطوح خطر خودکشی

پایین - برخی فکر خودکشی دارند، اما طرخی برایش ندارد. گفته می‌شود که تلاش برای خودکشی نخواهد کرد.
میان - فکر خودکشی دارند. طرح‌هایی دارند که خیلی کشنده نیست. گفته می‌شود او تلاش برای خودکشی نخواهد کرد.
بالا - فکر خودکشی دارد. طرح مشخصی برای این کار دارد که خیلی کشنده است. گفته می‌شود که او تلاش برای خودکشی نخواهد کرد.
شدید - فکر خودکشی دارد. طرح مشخصی برای این کار دارد که کشنده است. گفته می‌شود که او تلاش برای خودکشی تلاش خواهد کرد.

اگر تلاش برای خودکشی ممکن به نظر می‌رسد، سعی کنید با پلیس تماس بگیرید یا این که فرد را به جای امنی ببرید. اسلحه، قرص یا هر چیز کشنده‌ای را از او دور کنید. در هیچ شرایطی فرد را تنها نگذارید.
پیشهاد کمک بدهید
اگر یکی از دوستان یا اعضای خانواده‌تان به فکر

خودکشی است، بهترین راه برای کمک به او این است که با او همدردی کنید و به صحبت‌هایش گوش کنید. بگذارید بداند که تنها نیست و شما برایش اهمیت قائلید. در عین حال مسئولیت بهتر کردن حال او را نپذیرید. می‌توانید از او حمایت کنید، اما نمی‌توانید حال کسی را که قصد خودکشی دارد، بهتر کنید. او خودش باید نسبت به بهتر کردن حال خود مسئولیت‌پذیر باشد.
کمک کردن به فردی که قصد خودکشی دارد، شجاعت زیادی می‌طلبد. دیدن یکی از نزدیکان تان که قصد گرفتن جان‌ش را دارد برای شما بسیار سخت خواهد بود، همین‌طور که به فرد کمک می‌کنید، فراموش نکنید که مراقب خودتان نیز باشید. فردی را که به او اعتماد دارید، پیدا کنید تا درباره احساسات‌تان با او صحبت کنید و در مواقع لزوم از او کمک بخواهید.

خودکشی در نوجوانان

خودکشی نوجوانان واقعیت تلخی است که در حال افزایش است. سال‌های نوجوانی از لحاظ احساسات و استرس‌سسال‌هایی طوفانی است. نوجوانان برای رسیدن به موفقیت در کارها و درس‌شان اوقات پر استرسی را می‌گذرانند. ممکن است با بحران‌هایی نظیر عدم اعتماد به نفس، تردید نسبت به توانایی‌های‌شان یا حس انزوا و نادیده انگاشته شدن دست‌وپنجه نرم کنند. در برخی موارد این مشکلات به خودکشی ختم می‌شود. افسردگی یکی دیگر از دلایل خودکشی در نوجوانان است.
موارد ذیل نیز می‌تواند خطر خودکشی را افزایش دهد
- سوءاستفاده جنسی
- رخدادهای ناگوار برای پدر یا مادر
- عدم خورداری از حمایت اجتماعی
- دسترس بودن اسلحه
- محیط خصمانه مدرسه
- منبع: سایت دانشگاه فلوریدا

نشانه‌های خودکشی

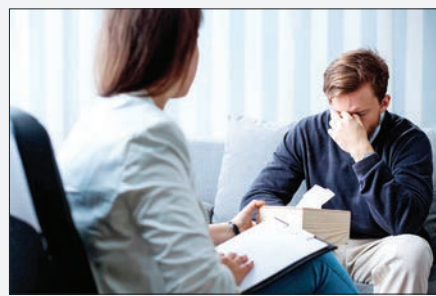


راه‌های شروع گفت‌وگو با فردی که قصد خودکشی دارد:

- اخیراً کمی درباره‌ات نگران هستم.
- اخیراً متوجه شدم که خیلی عوض شدی و کمی نگران حال‌وحوالت هستم.
- می‌خواستم ببینم اوضاع‌ت چطور است، چون اخیراً خیلی در حال همیشگی‌ات نبودی.
- سوالاتی که باید پرسید:
- از چه وقتی این احساسات را داری؟
- اتفاقی افتاده که باعث شده این‌طور فکر کنی؟
- چطور می‌توانم کمکت کنم؟
- تابه‌حال فکر کردی از کسی کمک بگیری؟
- چه بگویند که کمک‌کننده باشد:
- تو تنها نیستی، من هم کنارت هستم.
- ممکنه الان باورت نشه، اما حتماً شرایط عوض خواهد شد.
- ممکنه دقیقاً نتونم بفهمم چه حسی داری، اما این را بدان که خیلی به فکرت هستم و می‌خواهم کمکت کنم.
- هر وقت ناامید شدی به خودت بگو که یک روز دیگه هم مهلت می‌دهی. شاید در آن روز همه چیز عوض شد.

- ۱- صحبت کردن درباره خودکشی هرگونه صحبتی درباره خودکشی یا آسیب‌زدن به خود نظیر «کاش هیچ‌وقت به دنیا نمی‌آمدم» یا «اگر دوباره دیدم...» یا «بهرتر است بمیرم».
- ۲- به دنبال وسایل کشنده رفتن
- ۳- تلاش برای خریدن اسلحه، قرص‌های خواب، چاقو و دیگر اشیایی که در خودکشی از آنها استفاده می‌شود.
- ۴- فکر کردن بیش از اندازه به مرگ
- ۵- در این شرایط فرد خیلی به مرگ فکر می‌کند، در این باره حرف می‌زند، شعر می‌نویسد یا داستان‌هایی در این خصوص می‌نویسد.
- ۶- احساس ناامیدی نسبت به آینده
- ۷- احساس تنهایی و بی‌کسی کردن و فرار گرفتن در شرایطی بن‌بست. باور به این که هیچ وقت اوضاع تغییر نکرده و بهتر نمی‌شود.
- ۸- تنفر از خود
- ۹- احساس بی‌ارزش بودن، احساس گناه، شرم یا تنفر از خود.
- ۱۰- نظم دادن به امور خود
- ۱۱- در چنین شرایطی فرد سعی می‌کند کارهای نیمه‌کاره خود را پایان دهد و برای مرگ آماده شود. او سعی می‌کند به اوضاع خانواده قبل از مرگ نظم دهد تا در غیاب او در گرفتاری نباشند!
- ۱۲- خداحافظی با همه
- ۱۳- دیدارهای ناگهانی و غیرمنتظره یا تماس‌های تلفنی بی‌موقع با افراد خانواده یا دوستان. خداحافظی کردن از افراد به صورتی که دیگر قرار نیست آنها را ببیند.
- ۱۴- گوشه‌گیری از دیگران
- ۱۵- کناره گرفتن از دوستان و افسردگی خانوادگی.
- ۱۶- افزایش نوشتن‌های الکل یا مواد مخدر، رانندگی خطرناک، برقراری رابطه جنسی خطرناک. پذیرفتن ریسک‌های غیرضروری به صورتی که گویی فرد تمایل دارد بمیرد.
- ۱۷- احساس ناگهانی آرامش
- ۱۸- احساس ناگهانی آرامش بعد از این که فرد افسردگی را تجربه کرده می‌تواند نشانه این باشد که او تصمیم خود را برای خودکشی گرفته است.

وقتی با فردی که قصد خودکشی دارد صحبت می‌کنید این کارها را انجام دهید



- خودتان باشید. نقش بازی نکنید. بگذارید فرد بداند که شما برایش اهمیت قائلید و او تنها نیست. مهم نیست چه می‌گویید. اگر حقیقتاً نگران فرد باشید، لحن صحبت‌های شما و شیوه رفتار تان این نگرانی را برای فرد باورپذیر می‌کند.
- خوب به حرف‌هایش گوش کنید. بگذارید فرد خودش را بیرون بریزد و هر چه می‌خواهد بگوید. بگذارید عصبانی شود و حتی فحاشی کند. مهم نیست که گفت‌وگوی تان چگونه است. صرف وقوع و ادامه یافتن گفت‌وگو نشان می‌دهد نشانه‌های مثبت وجود دارد.
- همدردی کنید. هرگز قضاوتش نکنید. صبور، خونسرد و پذیرا باشید. دوست شما با صحبت کردن از احساساتش دارد کار درستی می‌کند. کمکش کنید اما ندهید.
- به او امید بدهید. به او اطمینان دهید کمک در دسترس است و حس تمایل به خودکشی موقتی است. بگذارید فرد بداند که شما به او و جانش اهمیت می‌دهید.
- فرد را جدی بگیرید. اگر فرد جملاتی شبیه به «خیلی افسرده‌ام و دیگه نمی‌توانم ادامه بدهم» را بر زبان می‌آورد، از او بپرسید «آیا دوست داری خودت رو بکشی؟» یا گفتن این جمله شما ایده خودکشی را در ذهن او وارد نمی‌کند، بلکه به او نشان می‌دهد که نگرانش هستید و قصد او را جدی گرفته‌اید و خیلی طبیعی است اگر او بخواهد نگرانی‌هایش را با شما در میان بگذارد.
- آنچه نباید انجام دهید
- ۱- هرگز با فرد بحث نکنید. از بیان کردن این جملات بپرهیزید «تو خیلی چیزا داری که بخوای برانشون زنده بمونی»، «خودکشی تو و خانواده‌ات را نابود می‌کند» یا «به نیمه بر لیوان نگاه کن».