

خودکشی

خودکشی تلاشی آگاهانه به منظور خاتمه دادن به زندگی شخص توسط خودش می‌باشد که ممکن است این تلاش به اقدام تبدیل گردد یا فقط به شکل احساسی در فرد بماند.



تعریف خودکشی

خودکشی به عنوان یک رفتار، مرگی است که به دست خود شخص انجام می‌گیرد. به گفته‌اشنایدمن "خودکشی عمل آگاهانه آسیب رساندن به خود است که می‌توان آن را یک ناراحتی چند بعدی در انسان نیازمندی دانست که برای مسئله تعیین شده او این عمل بهترین راه حل تصور می‌شود". بر مبنای تعریف مرکز مطالعات انستیتو ملی بهداشت روانی آمریکا، خودکشی تلاشی آگاهانه به منظور خاتمه دادن به زندگی شخص توسط خودش می‌باشد که ممکن است این تلاش به اقدام تبدیل گردد یا فقط به شکل احساسی در فرد بماند. این تعریف سه شکل مختلف این پدیده را مطرح می‌کند .

- ۱ (خودکشی به اتمام رسیده: به معنی عملی موفق که منجر به مرگ شود .
- ۲ (اقدام به خودکشی: به عملی ناقص گفته می‌شود که به مرگ منتهی نگردیده است .
- ۳ (افکار و تمایلات خودکشی: فکر و یا تمایل به خودکشی است که در ذهن فرد وجود دارد ولی به مرحله عمل در نیامده است .

آمارهای سازمان جهانی بهداشت، نشان می‌دهد که سالیانه حدود چهارصد هزار نفر به دلیل خودکشی موفق جان خود را از دست می‌دهند. خودکشی در ردیف دهمین علت مرگ و میر برای تمام سنین در بیشتر کشورهای جهان است. در حالیکه آمار مرگ میر بیماران خودکشی کرده در بین مردان سه برابر بیشتر از زنان

است، ولی زن‌ها چهار برابر بیشتر از مرد‌ها اقدام به خودکشی می‌کنند .

● علل خودکشی

در زمینه علل خودکشی طبقه‌بندی‌های متعددی وجود دارد، در این‌جا به یکی از این طبقه‌بندی‌ها اشاره می‌شود .

- ۱ (علل آسیب‌شناختی- روانی شامل بیماری‌های جسمی، بیماری‌های روانی همچون افسردگی .
- ۲ (علل اقتصادی شامل بیکاری، مشکلات اقتصادی، اخراج شدن از کار ورشکست شدن و از دست رفتن پایگاه‌های اجتماعی .
- ۳ (علل عاطفی شامل شکست در عشق، از دست رفتن شخص مورد علاقه، مرگ یا بیماری خطرناک یکی از نزدیکان، درگیرها و اختلالات خانوادگی .

● عوامل پیشگیری‌کننده خودکشی

بر اساس نتایج بررسی‌های مختلف می‌توان به برخی از عوامل پیش‌گویی‌کننده خودکشی اشاره کرد. بین خصوصیات همراه با خطر بالای خودکشی می‌توان از سن بالای ۴۵ سال، جنس مذکر، الکلیسم، خشونت و تحریک‌پذیری، از دست دادن سلامت جسمی، افسردگی و بستری شدن قبلی در بیمارستان روانی نام برد. هم‌چنین اقدام و مبادرت قبلی به خودکشی، به عنوان یک ملاک قوی برای احتمال بروز مجدد خودکشی به شمار می‌رود. آشکارترین هشدار در خودکشی ابراز تمایل مستقیم است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که تقریباً بیش از دو سوم کسانی که خودکشی می‌کنند قبلاً قصد خود را با دیگران در میان گذاشته و آنها را به انجام آن تهدید می‌نمایند. بنابراین یکی از راه‌های موفق پیشگیری از خودکشی توجه به ابراز این فکر از طریق دیگران کمک به حل مشکل آنان و راهنمایی آن‌ها جهت مراجعه به روانشناس یا روانپزشک است .

● شیوه‌های مقابله با خودکشی

درمان افراد اقدام‌کننده به خودکشی عبارتست از :

- ۱ (مشاوره، راهنمایی و حمایت فرد
- ۲ (آموزش و درمان حل مسئله‌ای
- ۳ (روان‌درمانی فردی
- ۴ (مداخله خانوادگی
- ۵ (گروه درمانی
- ۶ (درمان دارویی

۷) بستری کردن در بخش بیماران روانی

مهارتهای حل مسئله به فرد این امکان را می‌دهد که با بررسی راه‌حل‌های مختلفی که در پیش‌رو دارد، یکی از آن‌ها را مؤثرتر تشخیص داده و در جهت حل مشکل آن را به کار بندد. به یاد داشته باشیم که خودکشی می‌تواند یک راه‌حل باشد، اما بدترین و آخرین راه حل مشکل است. همیشه برای حل همه مشکل‌ها راه‌حل‌های بسیاری ساده، ارزان و آبرومندانه وجود دارد که باید به آن‌ها فکر کنیم و با کمک مشاور آن‌ها را پیدا کنیم

خودکشی ۲

کسی که حرف خودکشی را می‌زند به آن عمل نمی‌کند. اینطور نیست این یک باور غلط است. متخصصین بهداشت روان (روانپزشک، روانشناس) همیشه حرف بیمار را جدی می‌گیرند. خودکشی به معنای خاتمه زندگی به دست خود فرد است، اگر کسی دست به خودکشی بزند ولی زنده بماند به این رفتار اقدام به خودکشی می‌گوئیم. در حال حاضر در جهان بیش از یک میلیون نفر در سال خودکشی می‌کنند و ۲۰ - ۱۰ میلیون نفر دست به خودکشی می‌زنند. در غرب (مغرب زمین) قربانیان اصلی خودکشی مردان مسن هستند. در ایران قربانی اصلی زنان جوان می‌باشند. نکته بسیار مهم اینست که خودکشی در بسیاری از موارد قابل پیشگیری است.

• باورهای غلط درباره خودکشی :

■ کسی که حرف خودکشی را می‌زند به آن عمل نمی‌کند. اینطور نیست این یک باور غلط است. متخصصین بهداشت روان (روانپزشک، روانشناس) همیشه حرف بیمار را جدی می‌گیرند.

■ افراد خودکشی افراد ضعیفی هستند یا ایمان ندارند. کسی که خودکشی می‌کند در بسیاری از موارد دچار بیماریهای روانپزشکی از جمله افسردگی است، بنا براین ما با بیمار طرف هستیم و نه آدم ضعیف یا بی ایمان و بیمار نیاز به درمان دارد.

• علل خودکشی :

- ۱) (بیماریهای روانپزشکی مثل افسردگی اساسی، اختلال دو قطبی، الکلیسم، اعتیاد.
- ۲) (علل اجتماعی فرهنگی شامل تقلید، تحت تاثیر قرار گرفتن رسانه‌ها، ور شکستگی، بیکاری، اپیدمی خودکشی.
- ۳) (علل روانشناختی: شکست در عشق، کنکور یا هر شکست دیگر، استرس‌ها (اختلافات زناشویی) عوامل پیشینی کننده (پیش گوئی) خودکشی :

جوان، متاهل و زن سن زیر ۳۰ سال سابقه قبلی اقدام به خود کشی ، سابقه خانوادگی خود کشی ، افسردگی، احساس درماندگی و بی کسی ، تهدید یا ابراز خود کشی ، اعتیاد .

● چطور حدس بزنیم عزیز ما در معرض خطر خود کشی است؟

■ اگر اخیراً "حرف از مرگ و مردن می زند و می گوید زندگی به چه درد می خورد ، آخرش که چی ، آخرش که باید رفت، آخرش که همه می میرند، ایکاش می مردم ، مرگ بهتر از زندگانی، خوش به حال آنهایی که مردند .

■ اگر به تازگی رفتار شخص عوض شده ، کم حرف و ساکت شده ، مرتب توی فکر یا توی خودش است، به تازگی خیلی مهربان شده است، اشیاء خود را می بخشد .

■ اگر تهدید به خودکشی کرده یا درباره خود کشی حرف می زند .

به سخنان او با دقت و همدلی گوش کنید مبادا او را نصیحت کنید به او بگوئید درک می کنم که در موقعیت سختی گیر افتاده ای نگوئید مگر دیوانه شده ای ! مگر بچه ای ! مگر می خواهی بری جهنم، جواب خدا را چی می دهی؟ بیماری افسردگی که از علل اصلی خود کشی است قابل پیشگیری و درمان است. حتماً فرد را به روانپزشک یا روانشناس معرفی کنید خودتان هم با او نزد دکتر بروید اگر فرد از مراجعه به دکتر خودداری کرد خودتان به دکتر مراجعه کنید و راه حل بخواهید به یاد داشته باشید " پیشگیری از خود کشی یک وظیفه همگانی است " ، فرد خود کش نباید تنها بماند و در صورت توصیه روانپزشک ممکن است نیاز به بستری شدن در بخش روانپزشکی یک بیمارستان باشد .

بحران خودکشی



آیا تاکنون با پیشامدهای ناکام کننده ای در زندگی مواجه شده اید، طوری که دلتان بخواهد به همه چیز خاتمه دهید؟ آیا تاکنون مرگ به عنوان راه حلی بهتر از مبارزه با زندگی برایتان مطرح شده است؟ بسیاری از مردم در دوره ای از زندگی خود به مرگ فکر کرده اند ولی تعداد بسیار کمی از آنها واقعاً به خودکشی عمل می کنند. بحران خودکشی تجربه ای مغشوش کننده، دردناک و سخت است. برای بیرون آمدن از بحران خودکشی، تعیین عوامل ایجاد کننده بحران، فهم احساسات شخص خودکشی کننده و مواجهه با افکار خودکشی گرا مسائل بسیار مهم و اساسی هستند.

● چه چیزی به بحران خودکشی منجر می شود؟

یک بحران خودکشی معمولاً توسط یک تجربه آسیب زا و یا مجموعه ای از تجارب که احساس ارزشمندی شخص را پایمال می کنند، ایجاد می شود. این تجارب شامل یک فقدان اساسی، ناکامی در نیل به اهداف شخصی و یا مشکلات شخصی دراز مدت می باشند. زمانی که نظام مقابله ای شخص قادر به رویارویی با تجارب منفی زندگی نباشد، افسردگی و یأس ناشی از آن می تواند شخص را به افکار خودکشی آسیب پذیر نماید.

● احساسات شخص خودکشی کننده

عموماً شخص در معرض خودکشی به دلیل احساس بیگانگی از تعاملات اجتماعی کناره گیری می کند. او در پس انبوه جمعیت احساس انزوا و تنهایی می نماید. نیروی لازم برای عملکردهای روزانه کاهش می یابد. احساس خستگی و نوسانات خلقی ایجاد می شوند. خواب، خوراک و عادات مراقبت از خود از نظم معمول خارج می گردند. شخص ممکن است بدلیل سخت و غیر قابل تحمل بودن الزامات زندگی از خوردن خودداری کند، در خواب مشکل داشته باشد، کلاس درس یا کار خود را فراموش کند و از آرایش ظاهری خود غفلت نماید. عواطف خشم، آسیب و غمگینی احساس ناامیدی و درماندگی فرد را در بر می گیرد.

● شیوه های مواجهه با افکار خودکشی

در زیر چند راهبرد جهت مواجهه با معمای بحران خودکشی ذکر شده است. نکته کلیدی برای پیشرفت از طریق این حالت، برقرار کردن رابطه با یک شخص و مشارکت در یافتن راههای جایگزین جهت (توجه) زندگی (زنده ماندن) است.

۱ (ترسها، ناکامی ها و نگرانی های خود را با والدین، دوست، همسر، استاد، مشاور یا یک روحانی در میان بگذارید. اگر شما راه حلی برای مشکلات ندارید به این معنی نیست که برای آن مشکلات دیگر هیچ راه حلی وجود ندارد. ابراز افکار و احساساتتان آغاز کننده فرایندی است که از طریق آن نیرو، امید و احساس

ارزشمندی مجدداً ایجاد شده و به کشف راه حل های دیگر جهت حل و فصل بحران منجر می گردد. اگر افکار خودکشی پیش از چند روز طول کشید، کمک حرفه ای و تخصصی الزامی خواهد بود .

۲ (آنچه را که موجب ناراحتی شما می شود بطور مشخص بنویسید. علاوه بر این ،چگونگی رویارویی تان با مشکلات را معین کنید. با مشخص کردن آنچه جهت مقابله با یک موضوع خاص انجام می دهید، دریچه ذهن خود را برای راه حل های دیگر باز می گذارید .

۳ (افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید. اگر شما بطور دائمی درباره نقائص ،تقصیرها و بدبیری های زندگی خود تعمق و تفکر نمائید، خود پنداره و نگرشی منفی در مورد آینده را درونی خواهید کرد. تمرکز بر اسنادها، توانایی ها و مشارکت های شخصی مثبت، نگرشی متعادل در مورد خود و توانایی هایتان ایجاد خواهد کرد. در بعضی اوقات جهت ایجاد احساس بهتر با خودتان حرف بزنید .

۴ (کسانی را که در صورت کشتن خودتان زندگی آنها آسیب خواهد دید، مشخص کنید. تعیین اینکه آیا کسی در زندگی خود به شما نیازمند است، کاری سخت است. بهر حال، ما همه در شبکه های اجتماعی درگیر هستیم و در هر لحظه از زمان شخصی وجود دارد که رابطه ای معنی دار با شما داشته باشد. در نظر داشته باشید که شما به حساب می آئید (برای دیگران مهم هستید)، ارزشمندید و استحقاق این را دارید که چیزها را بهتر سازید .

زندگی در دوره هایی از زمان سخت می گردد ،همه فراز و نشیب دارند. یک بخش از خوبی زندگی در این است که شما امیدوارید فردا بهتر از دیروز خواهد بود .

اگر شما از افسردگی، ناامیدی و افکار خودکشی در رنج هستید، مطمئن باشید که مراجعه به متخصصین بهداشت روانی برای شما بسیار کمک کننده خواهد بود .

● پیشگیری از خودکشی!؟ چرا مردم خودکشی می کنند؟

خصوصیت مشترک ما بین افرادی که اقدام به خودکشی می کنند داشتن این باور است که خودکشی تنها راه حل غلبه بر احساسات غیر قابل تحمل است .کشش خودکشی در این است که نهایتاً به این احساسات غیرقابل تحمل خاتمه می دهد .در تراژدی خودکشی ،آشفته گی و مشکلات عاطفی به حدی شدید می گردند که فرد را دریافتن راه - های مختلف حل مشکل خود ناتوان می سازند. رحالی که راه حل های دیگری نیز وجود دارند . همه ما در طول زندگی احساس تنهایی ،افسردگی ،بی کسی و ناامیدی را تجربه می -کنیم .مرگ یکی از اعضای خانواده و شکست در برقراری ارتباط از جمله مواردی هستند که اعتماد به نفس ما را تحت تأثیر

قرارداده احساس بی ارزشی را در ما بوجود می -آورند. ورشکستگی های اقتصادی نیز از جمله مشکلات عمده ای هستند که بعضی از ما در طول زندگی کم و بیش با آن مواجه می گردیم. از آنجائی که ساختار هیجانی هر شخص منحصر به فرد می باشد هر کدام از ما در شرایط مختلف پاسخهای متفاوتی می دهیم . در تشخیص این که آیا واقعاً فردی قصد خودکشی دارد لازم است این موقعیت بحرانی ،از دید فرد مورد ارزیابی قرار گیرد، چرا که ممکن است موضوعی که از دید شما از اهمیت کمی برخوردار است بنظر شخص دیگر بسیار مهم باشد و یا واقعه ای که شما برای آن اهمیتی قائل نمی شوید برای شخص دیگر بسیار ناراحت کننده و مهم تلقی گردد .

بدون توجه به ماهیت بحران ،اگر کسی احساس می کند که دیگر تحمل مشکلات را ندارد خطر اقدام به خودکشی ،به عنوان راه حل جذاب برای وی وجود دارد .

● علائم خطر

حداقل ۷۰ درصد کسانی که اقدام به خودکشی می کنند قبل از اقدام ،به گونه ای قصد خودشان را نشان می دهند . آگاهی از این نشانه ها وحاد بودن مشکلات فرد میتواند در پیشگیری از چنین تراژدیهای کمک کننده باشد. اگر شما فردی را می شناسید که در برقراری یک ارتباط هدفمند و یا رسیدن به اهداف از پیش تعیین شده در موقعیت پراسترسی قرار دارد و یا حتی به دلیل شکست در امتحان دچار مشکل می باشد لازم است درصدد یافتن سایر علائم بحران برآئید .

بسیاری از افراد غالباً با ابراز جملاتی همچون « دلم می خواهد خودم را بکشم » یا « نمی دانم چه مدت دیگر می توانم این فشارها ومشکلات را تحمل کنم » ، یا اینکه « من قرص هایم را برای روزی نگهداشته ام که کارها واقعا بدتر گردد» یا « اخیراً طوری رانندگی می کنم گوئی واقعا برایم اهمیت ندارد چه اتفاقی برایم پیش بیاید.» دیگران را مستقیماً از برنامه خود کشی خود مطلع میگردانند. بطور کلی وجود احساس افسردگی ، ابراز درماندگی ،تنهایی و نا امیدی شدید می تواند بیانگر افکار منجر به خودکشی در فرد باشد. گوش دادن به صحبت های فرد که نشانه ُ درخواست کمک از طرف اوست حائز اهمیت بسیاری است چرا که معمولاً این گونه صحبت ها تلاش نا امیدانه فرد جهت برقراری ارتباط ، دریافت کمک و درک مشکلاتش توسط دیگران می باشد .

بیشتر اوقات در رفتار بیرونی افرادی که به فکر خودکشی می افتند تغییراتی دیده می شود آنها ممکن است با بخشیدن اموال قیمتی خود و مرتب کردن کارهایشان خود را برای مرگ آماده کنند. آنها همچنین ممکن است

از اطرافیان خود کناره گیری نموده الگوی خواب و خوراک خود را تغییر دهند و یا علاقه‌آشان را نسبت به فعالیتها یا ارتباطات گذشته‌آشان از دست بدهند .

چنین تغییرات ناگهانی و شدید می تواند به عنوان زنگ خطر تلقی گردد چرا که با این تغییرات فرد خود را درموقعیتی می بیند که بزودی مشکلاتش تمام خواهد شد و به آرامش دست خواهد یافت .

● باورهای غلط و حقایقی راجع به خودکشی

■ باور غلط : فرد باید دیوانه باشد که حتی فکر خودکشی به سرش بزند .

- حقیقت : بیشتر مردم گاهیگاهی درطول زندگی خود درمورد خودکشی فکر کرده‌اند. بسیاری از افرادی که خودکشی می‌کنند و یا اقدام به خودکشی حقیقت : اغلب مواقع عکس قضیه درست است ، کسانی که اقدام‌های قبلی خودکشی داشته‌اند بیشتر در معرض خطر خودکشی قرار دارند. برای بعضی از این افراد، خودکشی در دفعات دوم و سوم آسانتر می‌باشد .

■ باور غلط : کسانی که قصد جدی خودکشی دارند هیچ کاری را نمی‌توان برای آنها انجام داد .

- حقیقت : بیشتر بحرانی‌ها منجر به خودکشی ، محدود به زمان بوده و براساس افکار مبهم صورت گرفته‌اند . کسانی که اقدام به خودکشی می‌کنند به نحوی قصد فرار از مشکلات را دارند . درحالی که آنها می‌باید مستقیماً با مشکلات برخورد نموده تا بتوانند راه‌های دیگری را بیابند . راه‌هایی که با کمک افراد علاقمند به آنها درطول بحران مطرح شده و با حمایت آنها این افراد قادر خواهند بود دقیق‌تر راجع به مسائل فکر کنند .

■ باور غلط : صحبت راجع به خودکشی می تواند ایده خودکشی را در فرد بوجود آورد .

- حقیقت : بحران و آشفتگی‌های هیجانی ناشی از آن ، فکر راجع به خودکشی را در ذهن فرد مستعد ایجاد نموده است . علاقمندی و صحبت مستقیم راجع به خودکشی ، این اجازه را به فرد می‌دهد فشار یا ناراحتی صحبت دربارهٔ مشکلات خود را تجربه نماید که این امر می‌تواند منجر به کاهش اضطراب در وی گردد. این گونه صحبت‌ها همچنین باعث می‌شود فردی که قصد خودکشی دارد کمتر احساس تنهایی یا انزوا داشته و احتمالاً برای وی تسکین دهنده نیز باشد .

● چگونه میتوان به فردی که قصد خودکشی دارد کمک نمود :

اغلب خودکشی‌ها را می‌توان با اقدام‌های بجا و مناسب در مورد افراد در معرض بحران پیشگیری نمود. اگر فردی را که قصد خودکشی دارد می‌شناسید لازم است اقدامات زیر را انجام دهید :

- خونسرد باشید: در بیشتر موارد عجله‌ای در کار نیست. بنشینید و واقعا به صحبت‌های فرد گوش فرا دهید و ضمن درک، حمایت‌های عاطفی خود را در مورد وی اعمال نمایید.

- بطور مستقیم راجع به خودکشی بحث ننمائید. بیشتر افراد راجع به مرگ و مردن احساسات مبهمی داشته و آماده دریافت هر نوع کمکی هستند. از صحبت یا سؤال مستقیم راجع به خودکشی، ترس و وحشتی بخود راه ندهید.

- فرد را به استفاده از روش‌های حل مسئله و اقدامات مثبت تشویق و ترغیب ننمائید بخاطر داشته باشید فردی که در موقعیت بحران عاطفی قرار دارد نمی‌تواند منطقی و دقیق فکر کند. او را از هر گونه اقدام جدی و تصمیمات غیر قابل برگشت در موقعیت بحران باز دارید و راجع به تغییرات مثبتی که امید به زندگی را در وی افزایش می‌دهد بحث و گفتگو ننمائید.

- از دیگر افراد کمک بگیرید. علیرغم اینکه شما قصد کمک را دارید، سعی نکنید با ایفای نقش مشاور تمام مسئولیت را خود برعهده بگیرید. در جستجوی افرادی که بتوانند در زمینه‌های تخصصی به شما کمک کنند برآید، حتی اگر به قیمت از بین رفتن اعتماد او به شما شود. اجازه دهید فرد مشکل دار بفهمد که شما برای وی اهمیت قائلید و نسبت به او چنان علاقمندید که قصد گرفتن کمک از دیگران جهت رفع مشکلات وی را دارید.

■ اطلاعات ارائه شده را می‌توان چنین خلاصه نمود که :

بحران منجر به خودکشی موقتی است. غیر قابل تحمل‌ترین دردها و ناراحتی‌ها نیز می‌توانند تحمل گردند. کمک همیشه در دسترس شماست.

خیلی کسانی که خودکشی کرده‌اند افراد با هوشی بوده‌اند که در موقعیت بحران، انتظار بیش از حدی از خود داشته و موقتا دچار آشفتگی و پریشانی احوال شده‌اند.

- باور غلط: کسانی که یک بار اقدام جدی برای خودکشی داشته‌اند رغبتی برای اقدام مجدد ندارند.

چرا خودکشی



خودکشی یکی از جرائمی است که در اروپا و امریکا رقم بالایی را در میان سائر جرائم بخود اختصاص داده است. در امریکا هرساله حداقل ۳۰۰۰۰ جوان بدلیل آینده نامعلوم و زندگی بدون هدف دست به خودکشی میزنند. در کشور فرانسه هر روز ۴۳۸ نفر بدلائیل مختلف اقدام به خودکشی میکنند. اما سئوالی اینجاست چرا؟ آن لور دانشجویی از پاریس که برای مدت کوتاهی به انگلستان آمده بود قبل از خودکشی خود در رودخانه تایمز لندن یک نامه ۱۳ صفحه ای از خود بر جای گذاشت که در آن نامه دلیل خودکشی خود را اعلام نموده بود. آن لور در قسمتی از نامه خود اینطور نوشته بود که من میخواهم به زندگی خود پایان دهم و تنها ترس من این است که بار دیگر خود را بر روی تخت بیمارستان بینم .

یک مامور پلیس که در رابطه با این پرونده تحقیق میکرد عنوان داشت که مرگ آن لور یک موضوع شوکه کننده و مرموز برای دوستان ، خانواده و اطرافیان او میباشد. خانم آن لور دارای یک زندگی خوب و راحت در فرانسه بود اما بگفته یکی از دوستان او کامل گرایی در زندگی و یا بعبارت دیگر زندگی تمام عیار و بی عیب احتمالا موضوعی است که او را به طرف این عمل سوق داده بود بگونه ای که در انتها تصمیم به خودکشی نمود .

بسیاری از مردم اغلب در زمانی که کلافه میگردند و تصور میکنند که در بن بست گیر کرده اند آرزوی مرگ میکنند. ایشان بخاطر احساس بدی که در خود دارند تصور میکنند که مرگ میتواند برطرف کننده احساسات آنها باشد. اما حقیقت این است که مرگ نمیتواند تبدیل کننده احساسات ما باشد چون آنها در درون ما هستند و نه در شرایط خارجی زندگی ما. حال بیائید به چند واقعیت در این زمینه نگاه کنیم .

● خودکشی و تاثیر آن بر خانواده شما

مرگ هر فرد تاثیر بسزایی بر اطرافیان او می گذارد. مخصوصا بر جمع دوستان، خانواده و عزیزانی که به بیش از هرفرد دیگر به او نزدیک میباشند. خودکشی باعث میگردد خانواده و دوستان احساس کنند که ایشان مسبب و عامل این موضوع بوده اند. بسیاری از خانواده ها پس از خودکشی عزیز از دست رفته خود هرگز نتوانسته اند به زندگی طبیعی خود بازگشت کنند. امروز تصمیم شما میتواند باعث از بین رفتن خانواده یا دوستان نزدیک شما گردد و یا باعث تسلی و شادی آنها گردد .

● گذشته را بخاطر آورید

زمانیکه شما نا امید و متاثر هستید و تصور میکنید که زندگی ارزش زیستن را ندارد به گذشته برگردید و ببینید که زمانی بوده که اوضاع شما بسیار بهتر از حال بوده است. زمانی که شما اوقات خوب و شادی را داشته اید در کنار دوستان و خانواده و از بودن با آنها لذت میبردید. این تجربه میتواند دوباره تکرار شود اگر شما بخواهید .

● چه چیزی در فراسوی مرگ منتظر شماست

تقریبا در اکثر مذاهب مردم باور دارند در فراسوی مرگ جهانی دیگر قرار دارد. این موضوع حتی در میان افراد بدون مذهب نیز بگونه ای دیگر عنوان میگردد. دنیایی که افراد در قبال عملکرد خود مورد تقدیر و یا تنبیه قرار میگیرند. بهمین جهت باید مواظب بود که چه راهی را ما برای خود انتخاب میکنیم. این راه میتواند بسیار خطرناک باشد نه چون صرفا خلاف مذهب است بلکه چون ممکن است این بجایی ختم شود که رهایی از آن غیر ممکن باشد. اگر شما امروز در این مورد مطمئن نیستید قبل از تصمیم گیری کمی بیشتر در مورد آن بیاندیشید .

● واقعیت زندگی چیست

هدف و واقعیت زندگی این است که ما بتوسط خالق بوجود آمده ایم که عاشق ماست و برای ما ارزش زیادی قائل است. او وضعیت شما را بخوبی درک می کند و میتواند شما را در این راه امداد کند البته اگر به او اجازه دهید تا وارد زندگی شما شود. او حتی برای ما انسانها به جهان خود قدم گذاشت و به شباهت ما درآمد. او همانند ما زندگی نمود و برای ما بر روی صلیب فدا شد تا امروز هریک از ما آزاد و رها باشیم و بتوانیم در او هدف و واقعیت زندگی را دریابیم. امروز او میتواند جوابگو افسردگی ها، بیماریها و مشکلات ما باشد جائیکه دیگران قادر به درک آن نمیشوند .

بله این خالق امروز میخواهد به شما کمک کند چون شما را دوست دارد همانطور که در کلام خود میگوید .
ای دوست من، من هرگز تو را تنها نمیگذارم . من قبل از اینکه تو دنیا بیایی تو را تو را دوست داشته ام و
همیشه در همه حال تو را می نگرستم و با تو بوده ام. من هنوز هم با تو هستم و تو را در این وضعیت تنها
نخواهم گذاشت. اما من منتظر میمانم تا تو به من اجازه دهی تا وارد زندگی تو شوم و تو را از این راه نجات
بخشم. چرا که من نقشه بزرگی برای تو در زندگی دارم .

شما میتوانید این موضوع را امروز نزد خود بررسی کنید و ببینید که زندگی میتواند بزرگتر از آن باشد که شما
فکر میکنید و شما میتوانید از آن لذت ببرید. شما میتوانید همین امروز مشکل خود را با یک فرد در میان
بگذارید و به او بگوئید. این فرد میتواند یک دوست باشد یا عضوی از اعضای خانواده، یک دکتر و یا فردی
که شما میتوانید به او اعتماد کنید. اگر شما هیچ دوستی ندارید و یا نمیتوانید به فردی اعتماد کنید میتوانید
مشکل خود را با ما میان بگذارید و ما تلاش میکنیم تا آنجا که ممکن است شما را کمک نمایم .
و خداوند میگوید مرا بخوان و تو را اجابت خواهم نمود و تو را از چیزهای عظیم و مخفی که ندانسته ای مخبر
خواهم ساخت

بحران خودکشی ۱

یک بحران خودکشی معمولاً توسط یک تجربه آسیب زا و یا مجموعه ای از تجارب که احساس ارزشمندی
شخص را پایمال می کنند، ایجاد می شود. این تجارب شامل یک فقدان اساسی، ناکامی در نیل به اهداف
شخصی و یا مشکلات شخصی دراز مدت می باشند.



آیا تاکنون با پیشامدهای ناکام کننده ای در زندگی مواجه شده اید، طوری که دلتان بخواهد به همه چیز خاتمه دهید؟ آیا تاکنون مرگ به عنوان راه حلی بهتر از مبارزه با زندگی برایتان مطرح شده است؟ بسیاری از مردم در دوره ای از زندگی خود به مرگ فکر کرده اند ولی تعداد بسیار کمی از آنها واقعاً به خودکشی عمل می کنند. بحران خودکشی تجربه ای مغشوش کننده، دردناک و سخت است. برای بیرون آمدن از بحران خودکشی، تعیین عوامل ایجاد کننده بحران، فهم احساسات شخص خودکشی کننده و مواجهه با افکار خودکشی گرا مسائل بسیار مهم و اساسی هستند.

● چه چیزی به بحران خودکشی منجر می شود؟

یک بحران خودکشی معمولاً توسط یک تجربه آسیب زا و یا مجموعه ای از تجارب که احساس ارزشمندی شخص را پایمال می کنند، ایجاد می شود. این تجارب شامل یک فقدان اساسی، ناکامی در نیل به اهداف شخصی و یا مشکلات شخصی دراز مدت می باشند. زمانی که نظام مقابله ای شخص قادر به رویارویی با تجارب منفی زندگی نباشد، افسردگی و یأس ناشی از آن می تواند شخص را به افکار خودکشی آسیب پذیر نماید.

● احساسات شخص خودکشی کننده

عموماً شخص در معرض خودکشی به دلیل احساس بیگانگی از تعاملات اجتماعی کناره گیری می کند. او در پس انبوه جمعیت احساس انزوا و تنهایی می نماید. نیروی لازم برای عملکردهای روزانه کاهش می یابد.

احساس خستگی و نوسانات خلقی ایجاد می شوند. خواب، خوراک و عادات مراقبت از خود از نظم معمول خارج می گردند. شخص ممکن است بدلیل سخت و غیر قابل تحمل بودن الزامات زندگی از خوردن خودداری کند، در خواب مشکل داشته باشد، کلاس درس یا کار خود را فراموش کند و از آرایش ظاهری خود غفلت نماید. عواطف خشم، آسیب و غمگینی احساس ناامیدی و درماندگی فرد را در بر می گیرد .

● شیوه های مواجهه با افکار خودکشی

در زیر چند راهبرد جهت مواجهه با معمای بحران خودکشی ذکر شده است. نکته کلیدی برای پیشرفت از طریق این حالت، برقرار کردن رابطه با یک شخص و مشارکت در یافتن راههای جایگزین جهت (توجیه) زندگی (زنده ماندن) است .

۱ (ترسها، ناکامی ها و نگرانی های خود را با والدین، دوست، همسر، استاد، مشاور یا یک روحانی در میان بگذارید. اگر شما راه حلی برای مشکلات ندارید به این معنی نیست که برای آن مشکلات دیگر هیچ راه حلی وجود ندارد. ابراز افکار و احساساتتان آغاز کننده فرایندی است که از طریق آن نیرو، امید و احساس ارزشمندی مجدداً ایجاد شده و به کشف راه حل های دیگر جهت حل و فصل بحران منجر می گردد. اگر افکار خودکشی پیش از چند روز طول کشید، کمک حرفه ای و تخصصی الزامی خواهد بود .

۲ (آنچه را که موجب ناراحتی شما می شود بطور مشخص بنویسید. علاوه بر این، چگونگی رویارویی تان با مشکلات را معین کنید. با مشخص کردن آنچه جهت مقابله با یک موضوع خاص انجام می دهید، دریچه ذهن خود را برای راه حلهای دیگر باز می گذارید .

۳ (افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید. اگر شما بطور دائمی درباره نقائص، تقصیرها و بدبیری های زندگی خود تعمق و تفکر نمائید، خود پنداره و نگرشی منفی در مورد آینده را درونی خواهید کرد. تمرکز بر اسنادها، توانایی ها و مشارکت های شخصی مثبت، نگرشی متعادل در مورد خود و توانایی هایتان ایجاد خواهد کرد. در بعضی اوقات جهت ایجاد احساس بهتر با خودتان حرف بزنید .

۴ (کسانی را که در صورت کشتن خودتان زندگی آنها آسیب خواهد دید، مشخص کنید. تعیین اینکه آیا کسی در زندگی خود به شما نیازمند است، کاری سخت است. بهر حال، ما همه در شبکه های اجتماعی درگیر هستیم و در هر لحظه از زمان شخصی وجود دارد که رابطه ای معنی دار با شما داشته باشد. در نظر داشته باشید که شما به حساب می آئید (برای دیگران مهم هستید)، ارزشمندید و استحقاق این را دارید که چیزها را بهتر سازید

زندگی در دوره هایی از زمان سخت می گردد ،همه فراز و نشیب دارند. یک بخش از خوبی زندگی در این است که شما امیدوارید فردا بهتر از دیروز خواهد بود .

اگر شما از افسردگی، ناامیدی و افکار خودکشی در رنج هستید، مطمئن باشید که مراجعه به متخصصین بهداشت روانی برای شما بسیار کمک کننده خواهد بود .

پیش گیری از خود کشی _ چرا مردم خودکشی می کنند ؟

خصوصیت مشترک ما بین افرادی که اقدام به خودکشی می کنند داشتن این باور است که خود کشی تنها راه حل غلبه بر احساسات غیر قابل تحمل است .کشش خودکشی دراین است که نهایتاً به این احساسات غیرقابل تحمل خاتمه می دهد .درتراژدی خودکشی ،آشفته گی و مشکلات عاطفی به حدی شدید می گردند که فرد را دریافتن راه - های مختلف حل مشکل خود ناتوان می سازند. رحالی که راه حل های دیگری نیز وجود دارند.

همه ما درطول زندگی احساس تنهایی ،افسردگی ،بی کسی و ناامیدی را تجربه می -کنیم .مرگ یکی از اعضای خانواده وشکست دربرقراری ارتباط از جمله مواردی هستند که اعتماد به نفس ما را تحت تأثیر قرارداده احساس بی ارزشی را در ما بوجود می -آورند.ورشکستگی های اقتصادی نیز از جمله مشکلات عمده ای هستند که بعضی از ما در طول زندگی کم و بیش با آن مواجه می گردیم. از آنجائی که ساختار هیجانی هر شخص منحصر به فرد می باشد هرکدام از ما در شرایط مختلف پاسخهای متفاوتی می دهیم .

درتشخیص این که آیا واقعاً فردی قصد خودکشی دارد لازم است این موقعیت بحرانی ،از دیدفردمورد ارزیابی قرارگیرد، چرا که ممکن است موضوعی که از دید شما از اهمیت کمی برخوردار است بنظر شخص دیگر بسیار مهم باشد ویا واقعه ای که شما برای آن اهمیتی قائل نمی شوید برای شخص دیگر بسیار ناراحت کننده و مهم تلقی گردد.

بدون توجه به ماهیت بحران ،اگر کسی احساس می کند که دیگر تحمل مشکلات را ندارد خطر اقدام به خودکشی ،به عنوان راه حل جذاب برای وی وجود دارد.

علائم خطر

حداقل ۷۰ درصد کسانی که اقدام به خودکشی می کنند قبل از اقدام، به گونه ای قصد خودشان را نشان می دهند. آگاهی از این نشانه ها وحاد بودن مشکلات فرد میتواند در پیشگیری از چنین تراژدی هایی کمک کننده باشد. اگر شما فردی را می شناسید که در برقراری یک ارتباط هدفمند ویا رسیدن به اهداف از پیش تعیین شده درموقعیت پرسترسی قرار دارد و یا حتی به دلیل شکست درامتحان دچار مشکل می باشد لازم است درصدد یافتن سایر علائم بحران برآئید.

بسیاری از افراد غالبا با ابراز جملاتی همچون " دلم می خواهد خودم را بکشم " یا " نمی دانم چه مدت دیگر می توانم این فشارها ومشکلات را تحمل کنم " ،یا اینکه "من قرص هایم را برای روزی نگهداشته ام که کارها واقعا بدتر گردد" ی " اخیرا طوری رانندگی می کنم گوئی واقعا برایم اهمیت نداردچه اتفاقی برایم پیش بیاید." دیگران را مستقیما از برنامه خود کشی خود مطلع میگردانند. بطور کلی وجود احساس افسردگی ، ابراز درماندگی ،تنهایی وناامیدی شدید می تواند بیانگر افکار منجر به خودکشی درفرد باشد. گوش دادن به صحبت های فرد که نشانه درخواست کمک از طرف اوست حائز اهمیت بسیاری است چرا که معمولا این گونه صحبت ها تلاش نا امیدانه فرد جهت برقراری ارتباط ، دریافت کمک و درک مشکلاتش توسط دیگران می باشد.

بیشتر اوقات دررفتار بیرونی افرادی که به فکر خودکشی می افتند تغییراتی دیده می شود آنها ممکن است با بخشیدن اموال قیمتی خود ومرتب کردن کارهایشان خود را برای مرگ آماده کنند .آنها همچنین ممکن است از اطرافیان خود کناره گیری نموده الگوی خواب و خوراک خود را تغییر دهند ویا علاقه اشان را نسبت به فعالیتها یا ارتباطات گذشته اشان از دست بدهند.

چنین تغییرات ناگهانی وشدید می تواند به عنوان زنگ خطر تلقی گردد چرا که با این تغییرات فرد خود را درموقعیتی می بیند که بزودی مشکلاتش تمام خواهد شد و به آرامش دست خواهد یافت .

باورهای غلط و حقایق راجع به خودکشی

- ❑ باور غلط: فرد باید دیوانه باشد که حتی فکر خودکشی به سرش بزند.
- ❑ حقیقت: بیشتر مردم گاهی در طول زندگی خود در مورد خودکشی فکر کرده‌اند. بسیاری از افرادی که خودکشی می‌کنند ویا اقدام به خودکشی حقیقت: اغلب مواقع عکس قضیه درست است، کسانی که اقدام‌های قبلی خودکشی داشته‌اند بیشتر در معرض خطر خودکشی قرار دارند. برای بعضی از این افراد، خودکشی در دفعات دوم و سوم آسانتر می‌باشد.
- ❑ باور غلط: کسانی که قصد جدی خودکشی دارند هیچ کاری را نمی‌توان برای آنها انجام داد.
- ❑ حقیقت: بیشتر بحران‌های منجر به خودکشی، محدود به زمان بوده و براساس افکار مبهم صورت گرفته‌اند. کسانی که اقدام به خودکشی می‌کنند به نحوی قصد فرار از مشکلات را دارند. درحالی که آنها می‌باید مستقیماً با مشکلات برخورد نموده تا بتوانند راه‌های دیگری را بیابند. راه‌هایی که با کمک افراد علاقمند به آنها در طول بحران مطرح شده و با حمایت آنها این افراد قادر خواهند بود دقیق‌تر راجع به مسائل فکر کنند.
- ❑ باور غلط: صحبت راجع به خودکشی می‌تواند ایده خودکشی را در فرد بوجود آورد.
- ❑ حقیقت: بحران و آشفتگی‌های هیجانی ناشی از آن، فکر راجع به خودکشی را در ذهن فرد مستعد ایجاد نموده است. علاقمندی و صحبت مستقیم راجع به خودکشی، این اجازه را به فرد می‌دهد فشار یا ناراحتی صحبت درباره مشکلات خود را تجربه نماید که این امر می‌تواند منجر به کاهش اضطراب در وی گردد. این گونه صحبت‌ها همچنین باعث می‌شود فردی که قصد خودکشی دارد کمتر احساس تنهایی یا انزوا داشته و احتمالاً برای وی تسکین دهنده نیز باشد.

چگونه میتوان به فردی که قصد خودکشی دارد کمک نمود:

- اغلب خودکشی‌ها را می‌توان با اقدام‌های بجا و مناسب در مورد افراد در معرض بحران پیشگیری نمود.
- اگر فردی را که قصد خودکشی دارد می‌شناسید لازم است اقدامات زیر را انجام دهید:
- ❑ خونسرد باشید: در بیشتر موارد عجله‌ای در کار نیست. بنشینید و واقعاً به صحبت‌های فرد گوش فرا دهید و ضمن درک، حمایت‌های عاطفی خود را در مورد وی اعمال نمایید.

□ بطور مستقیم راجع به خودکشی بحث نمائید. بیشتر افراد راجع به مرگ و مردن احساسات مبهمی داشته و آماده دریافت هر نوع کمکی هستند. از صحبت یا سؤال مستقیم راجع به خودکشی، ترس و وحشتی بخود راه ندهید.

□ فرد را به استفاده از روش‌های حل مسئله و اقدامات مثبت تشویق و ترغیب نمائید بخاطر داشته باشید فردی که در موقعیت بحران عاطفی قرار دارد نمی‌تواند منطقی و دقیق فکر کند. او را از هر گونه اقدام جدی و تصمیمات غیر قابل برگشت در موقعیت بحران باز دارید و راجع به تغییرات مثبتی که امید به زندگی را در وی افزایش می‌دهد بحث و گفتگو نمائید.

□ از دیگر افراد کمک بگیرید. علیرغم اینکه شما قصد کمک را دارید، سعی نکنید با ایفای نقش مشاور تمام مسئولیت را خود برعهده بگیرید. در جستجوی افرادی که بتوانند در زمینه‌های تخصصی به شما کمک کنند برآید، حتی اگر به قیمت از بین رفتن اعتماد او به شما شود. اجازه دهید فرد مشکل دار بفهمد که شما برای وی اهمیت قائلید و نسبت به او چنان علاقمندید که قصد گرفتن کمک از دیگران جهت رفع مشکلات وی را دارید.

اطلاعات ارائه شده را می‌توان چنین خلاصه نمود که:

بحران منجر به خودکشی موقتی است. غیر قابل تحمل‌ترین دردها و ناراحتی‌ها نیز می‌توانند تحمل گردند. کمک همیشه در دسترس شماست.

□ کرده‌اند افراد با هوشی بوده‌اند که در موقعیت بحران، انتظار بیش از حدی از خود داشته و موقتا دچار آشفتگی و پریشانی احوال شده‌اند.

□ باور غلط: کسانی که یک بار اقدام جدی برای خودکشی داشته‌اند رغبتی برای اقدام مجدد ندارند

ترجمه: نسرين مصباح

منبع: University Of Illinois - Counseling Center

http://iransco.org/Br_PishgIrIkhodkoshI.asp

بحران خودکشی

آیا تاکنون با پیشامدهای ناکام کننده ای در زندگی مواجه شده اید، طوری که دلتان بخواهد به همه چیز خاتمه دهید؟ آیا تاکنون مرگ به عنوان راه حلی بهتر از مبارزه با زندگی برایتان مطرح شده است؟ بسیاری از مردم در دوره ای از زندگی خود به مرگ فکر کرده اند ولی تعداد بسیار کمی از آنها واقعاً به خودکشی عمل می کنند. بحران خودکشی تجربه ای مغشوش کننده، دردناک و سخت است. برای بیرون آمدن از بحران خودکشی، تعیین عوامل ایجاد کننده بحران، فهم احساسات شخص خودکشی کننده و مواجهه با افکار خودکشی گرا مسائل بسیار مهم و اساسی هستند.

چه چیزی به بحران خودکشی منجر می شود؟

یک بحران خودکشی معمولاً توسط یک تجربه آسیب زا و یا مجموعه ای از تجارب که احساس ارزشمندی شخص را پایمال می کنند، ایجاد می شود. این تجارب شامل یک فقدان اساسی، ناکامی در نیل به اهداف شخصی و یا مشکلات شخصی دراز مدت می باشند. زمانی که نظام مقابله ای شخص قادر به رویارویی با تجارب منفی زندگی نباشد، افسردگی و یأس ناشی از آن می تواند شخص را به افکار خودکشی آسیب پذیر نماید.

احساسات شخص خودکشی کننده

عموماً شخص در معرض خودکشی به دلیل احساس بیگانگی از تعاملات اجتماعی کناره گیری می کند. او در پس انبوه جمعیت احساس انزوا و تنهایی می نماید. نیروی لازم برای عملکردهای روزانه کاهش می یابد. احساس خستگی و نوسانات خلقی ایجاد می شوند. خواب، خوراک و عادات مراقبت از خود از نظم معمول خارج می گردند. شخص ممکن است بدلیل سخت و غیر قابل تحمل بودن الزامات زندگی از خوردن خودداری کند، در خواب مشکل داشته باشد، کلاس درس یا کار خود را فراموش کند و از آرایش ظاهری خود غفلت نماید. عواطف خشم، آسیب و غمگینی احساس ناامیدی و درماندگی فرد را در بر می گیرد.

شیوه های مواجهه با افکار خودکشی

در زیر چند راهبرد جهت مواجهه با معمای بحران خودکشی ذکر شده است. نکته کلیدی برای پیشرفت از طریق این حالت، برقرار کردن رابطه با یک شخص و مشارکت در یافتن راههای جایگزین جهت (توجیه) زندگی (زنده ماندن) است.

۱) ترسها، ناکامی ها و نگرانی های خود را با والدین، دوست، همسر، استاد، مشاور یا یک روحانی در میان بگذارید. اگر شما راه حلی برای مشکلات ندارید به این معنی نیست که برای آن مشکلات دیگر هیچ راه حلی وجود ندارد. ابراز افکار و احساساتتان آغاز کننده فرایندی است که از طریق آن نیرو، امید و احساس ارزشمندی مجدداً ایجاد شده و به کشف راه حل های دیگر جهت حل و فصل بحران منجر می گردد. اگر افکار خودکشی پیش از چند روز طول کشید، کمک حرفه ای و تخصصی الزامی خواهد بود.

۲) آنچه را که موجب ناراحتی شما می شود بطور مشخص بنویسید. علاوه بر این، چگونگی رویارویی تان با مشکلات را معین کنید. با مشخص کردن آنچه جهت مقابله با یک موضوع خاص انجام می دهید، دریچه ذهن خود را برای راه حل های دیگر باز می گذارید.

۳) افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید. اگر شما بطور دائمی درباره نقائص، تقصیرها و بدبینی های زندگی خود تعمق و تفکر نمائید، خود پنداره و نگرشی منفی در مورد آینده را درونی خواهید کرد. تمرکز بر اسنادها، توانایی ها و مشارکت های شخصی مثبت، نگرشی متعادل در مورد خود و توانایی هایتان ایجاد خواهد کرد. در بعضی اوقات جهت ایجاد احساس بهتر با خودتان حرف بزنید.

۴) کسانی را که در صورت کشتن خودتان زندگی آنها آسیب خواهد دید، مشخص کنید. تعیین اینکه آیا کسی در زندگی خود به شما نیازمند است، کاری سخت است. بهرحال، ما همه در شبکه های اجتماعی درگیر هستیم و در هر لحظه از زمان شخصی وجود دارد که رابطه ای معنی دار با شما داشته باشد. در نظر داشته باشید که شما به حساب می آئید (برای دیگران مهم هستید)، ارزشمندید و استحقاق این را دارید که چیزها را بهتر سازید.

زندگی در دوره هایی از زمان سخت می گردد، همه فراز و نشیب دارند. یک بخش از خوبی زندگی در این است که شما امیدوارید فردا بهتر از دیروز خواهد بود.

اگر شما از افسردگی، ناامیدی و افکار خودکشی در رنج هستید، مطمئن باشید که مراجعه به متخصصین بهداشت روانی برای شما بسیار کمک کننده خواهد بود

سایت :

<http://mohsenazizi.blogfa.com/post-604.aspx>