

به نام خدا

## خودمراقبتی برای پیشگیری از خودکشی در نوجوانان

### خودکشی چیست؟

خودکشی، عمل کشتن عمدی خود می‌باشد. خودکشی با آسیب زدن به خود متفاوت است. آسیب زدن به خود لزوماً به قصد مردن انجام نمی‌شود؛ اگرچه کسانی که به خود صدمه می‌زنند، خطر بالایی جهت اقدام به خودکشی دارند. خوشبختانه بیشتر افرادی که افکار خودکشی دارند دست به این کار نمی‌زنند. فکر به خودکشی ترسناک و ناخوشایند است. افراد وقتی که در حالت معمول و همیشگی خود از لحاظ ذهنی نیستند، افکار خودکشی را تجربه می‌کنند. این امر می‌تواند به دلیل بیماری‌هایی مانند افسردگی و یا به دلیل اتفاقات استرس‌زای زندگی باشد. به همین دلیل می‌توان گفت این افکار معمولاً زودگذر و قابل درمان هستند. راه‌های فراوانی برای کنترل افکار خودکشی و جلوگیری از پیش آمدن حادثه‌ای غم‌انگیز وجود دارد. چه عواملی خطر خودکشی را افزایش می‌دهند؟

### چرا افراد افکار خودکشی دارند؟

افرادی که در حالت عادی و همیشگی نیستند مثلاً افراد افسرده و یا تحت تاثیر مواد، یا افرادی که احساس ناامیدی نسبت به تحمل درد و یا مشکلات زندگیشان دارند، ممکن است تمایل به خودکشی، پیدا کنند. معمولاً این احساسات و افکار قابل درمان هستند و یا با گذشت زمان تغییر می‌کنند. افراد با افکار خودکشی اغلب فکر می‌کنند دیگران بدون آن‌ها راحت‌تر هستند. اما حقیقت این است که خودکشی باعث ایجاد احساس گناه در بازماندگان فردی که خودکشی کرده است می‌شود. افراد خانواده، دوستان و متخصصان سلامت روان از خود سوال می‌کنند که چه کار دیگری برای کمک به فردی که خودکشی کرده می‌توانستند انجام دهند و آرزو می‌کنند کاش فردی که خود را کشته است، احساساتش را با آن‌ها در میان گذاشته بود.

### افکار و باورهای نادرست درباره ی خودکشی:

1. این فکر غلط است که: "کسانی که راجع به خودکشی و قصدشان برای خودکشی صحبت می‌کنند، واقعاً به خود آسیبی نخواهند زد و فقط قصد جلب توجه دارند." بسیاری از کسانی که در اثر خودکشی جان خود را از دست می‌دهند، احساسات، افکار و نقشه‌های خودکشی خود را قبل از مرگ، با دیگران در میان گذاشته‌اند. هرگونه تهدید مبنی بر آسیب رساندن به خود باید کاملاً جدی تلقی شود.
2. این فکر غلط است که: "خودکشی همیشه تکانشی و ناگهانی اتفاق می‌افتد و بدون هیچ هشدار قبلی روی می‌دهد." اگرچه ممکن است برخی از مرگ‌های ناشی از خودکشی ناگهانی روی دهد، ولی معمولاً خودکشی با زمینه فکری قبلی صورت می‌گیرد. بسیاری از افرادی که خودکشی می‌کنند، قبلاً نشانه‌هایی کلامی یا رفتاری که نشان دهنده نیت و افکار خودکشی است، نشان داده‌اند (مثل حلاوت طلبیدن و ذکر آخرین خداحافظی، دچار پوچی فلسفی شدن، منزوی شدن، نوشتن وصیت نامه و ...).
3. این فکر غلط است که: "خودکشی برای بقیه است نه برای ما." خودکشی ممکن است برای همه ی آدمها در هر خانواده یا نظام اجتماعی رخ دهد.

4. این فکر غلط است که: "اگر فردی یک بار سعی کرد خود را بکشد، دیگر هیچ گاه این کار را نخواهد کرد." در واقع سابقه اقدام قبلی، یکی از مواردی است که ممکن است خودکشی مجدد را افزایش بدهد.

5. این فکر غلط است که: "کودکان هیچ گاه اقدام به خودکشی نمی کنند، چون متوجه مفهوم مرگ نمی شوند یا آنقدر رشد نکرده اند که درگیر عمل خودکشی شوند." اگرچه خودکشی در کودکان نادر است، اما کودکان نیز اقدام به خودکشی می کنند، هر تظاهری از افکار یا رفتار خودکشی در هر سنی باید جدی گرفته شود.

### اگر افکار خودکشی دارم چه کاری می توانم انجام دهم؟

اگر افکاری در مورد خودکشی دارید، احساس تنهایی می کنید، و یا حس می کنید که هیچ کس نمی تواند به شما کمک کند، و یا این که کسی به شما اهمیت نمی دهد، باید بدانید که بیشتر افکار خودکشی موقتی هستند، بهتر می شوند و یا درمان می شوند. والدین، معلمین و مشاورین مدرسه به شما کمک خواهند کرد که از عهده احساسات خود بر آید و به شما در پیدا کردن راهکارهایی برای زندگی کمک می کنند.

### موارد زیر کارهایی است که به شما در طول این زمان دشوار کمک می کند:

1. با افراد قابل اعتماد صحبت کنید.

گاهی اوقات فقط ابراز احساسات و افکارتان کمک کننده است. به یاد داشته باشید شما ممکن است در وضعیت ذهنی همیشگی خود نباشید. بنابراین برخی احساسات می توانند گیج کننده باشند، و صحبت در مورد آن ها با شخص دیگری ممکن است به شما کمک کند امور را طور دیگری ببینید. کسانی که ممکن است با گوش کردن، به شما کمک کنند، عبارتند از: والدین و اعضای خانواده، معلمان و کادر مورداعتماد مدرسه، پزشکان خانواده، مراکز مشاوره تلفنی شامل خطوط صدای مشاور سازمان بهزیستی و اورژانس اجتماعی، متخصصان سلامت روان شامل روان پزشک، مشاور و روان شناس بالینی و سلامت.

2. به پزشک خود مراجعه کنید.

برای اینکه از عهده احساسات خودکشی خود بر آید، مراجعه به پزشک خانواده یا پزشک عمومی نزدیک محل زندگی یا مرکز بهداشتی- درمانی روستایی یا شهری می تواند شروع خوبی باشد. او قادر خواهند بود دریابد که آیا نشانه هایی از افسردگی، و یا دیگر اختلالات روانی که در بالا ذکر شد دارید یا خیر. به یاد داشته باشید که بیشتر (ولی نه همه) افراد با افکار خودکشی مبتلا به یکی از این بیماری ها می باشند. بسیاری از این بیماری ها با موفقیت درمان می شود. برای مثال، اگر افسردگی دارید، درمان افسردگی ممکن است احساس شما را تغییر دهد. بعد از درمان، افکار خودکشیتان سرکوب خواهد شد.

3. به یک بیمارستان مراجعه کنید.

در موارد بحرانی می توانید به قسمت اورژانس بیمارستان های عمومی یا روان پزشکی مراجعه کنید. پزشک با شما صحبت کرده و به افکار و احساسات خودکشی شما رسیدگی می کند.

### در مورد شخص دیگری که افکار خودکشی دارد نگران هستیم. چه کاری می توانم انجام دهم؟

اگر نگران دوست و یا خویشاوندان خود که افکار خودکشی دارند، هستید، می توانید کارهای زیادی برای کمک به آن ها انجام دهید. کسانی که به فکر پایان دادن به زندگی خود هستند، بسیار ناامیدند. بنابراین نشان دادن اینکه کسی به آن ها اهمیت می دهد، بسیار مهم است. مهم ترین کاری که می توانید انجام دهید، گوش دادن به آن ها و اجازه برون ریزی احساسات و افکارشان است. این کار اغلب بسیار موثر است. بعضی اوقات، تنها، داشتن موقعیت صحبت کردن با یک نفر دیگر، موثر است.

آن ها را مجاب کنید از کادر مورد اعتماد مدرسه کمک بگیرند بگویند که در این مسیر همراه شان خواهید بود. به آن ها پیشنهاد حمایت کنید و نشان دهید که به آن ها اهمیت می دهید. مرتب به آن ها سر بزیند تا نشان دهید واقعاً برای شما اهمیت دارند. سعی کنید افکار و فعالیت آن ها را به سوی چیزهایی سوق دهید که برای آن ها لذت بخش است و ذهن شان را از احساسات منفی دور نگه دارید.

همچنین می توانید آن ها را به مراکز حمایتی و درمانی که در بالا ذکر شد، راهنمایی کنید. اگر فکر می کنید ممکن است بیماری جسمی یا روانشناختی داشته باشند، آن ها را تشویق کنید به پزشک خود مراجعه کنند. اگر فکر می کنید همراهی شما کمک کننده است، پیشنهاد دهید که با آن ها بروید.