

خودمراقبتی در

خودکشی



تهیه کننده:
زینب عباسی
روانشناس بالینی

خودکشی چیست؟

خودکشی، عمل کشتن عمدی خود می باشد. خودکشی با آسیب زدن به خود متفاوت است. آسیب زدن به خود لزوماً به قصد مردن انجام نمی شود؛ اگرچه کسانی که به خود صدمه می زنند، خطر بالایی جهت اقدام به خودکشی دارند.

فکر به خودکشی، ترسناک و ناخوشایند است. افراد وقتی که در حالت معمول و همیشگی خود از لحاظ ذهنی نیستند، افکار خودکشی را تجربه می کنند. این امر می تواند به دلیل بیماری هایی مانند افسردگی و یا به دلیل اتفاقات استرس زای زندگی باشد. به همین دلیل می توان گفت این افکار معمولاً زودگذر و قابل درمان هستند.

چه عواملی خطر خودکشی را افزایش می دهند؟

بیماری هایی مانند افسردگی، اختلال دوقطبی، اسکیزوفرنیا، برخی از اختلالات شخصیت، وابستگی به الکل یا مواد مخدر، یا داشتن درد زیاد به خاطر بیماری جسمی مانند سرطان و برخی عوامل دیگر ممکن است خطر خودکشی را افزایش دهد.

افراد با افکار خودکشی اغلب فکر می کنند دیگران بدون آنها راحت تر هستند. اما حقیقت این است که خودکشی باعث ایجاد احساس گناه در بازماندگان فردی که خودکشی کرده است می شود.

افراد خانواده، دوستان و متخصصان سلامت روان از خود سوال می کنند که چه کار دیگری برای کمک به فردی که خودکشی کرده می توانستند انجام دهند و آرزو می کنند کاش فردی که خود را کشته است، احساساتش را با آنها در میان گذاشته بود.

افکار و باورهای نادرستی درباره ی خودکشی وجود دارد که به ذکر چند نمونه ی رایج آنها می پردازیم:

۱. کسانی که راجع به خودکشی و قصد خودکشی صحبت می کنند، واقعاً به خود آسیبی نخواهند زد و فقط قصد جلب توجه دارند. این فکر غلط است؛ بسیاری از کسانی که در اثر خودکشی جان خود را از دست می دهند، احساسات، افکار و نقشه های خودکشی خود را قبل از مرگ، با دیگران در میان گذاشته اند. هرگونه تهدید مبنی بر آسیب رساندن به خود باید کاملاً جدی تلقی شود.

۲. خودکشی همیشه تکانشی و ناگهانی اتفاق می افتد و بدون هیچ هشدار قبلی روی می دهد نیز تصوری غلط است. اگرچه ممکن است برخی از مرگ های ناشی از خودکشی ناگهانی روی دهد، ولی معمولاً خودکشی با زمینه فکری قبلی صورت می گیرد. بسیاری از افرادی که خودکشی می کنند، قبلاً نشانه هایی کلامی یا رفتاری که نشان دهنده نیت و افکار خودکشی است، نشان داده اند. (مثل حلالیت طلبیدن، احساس پوچی، منزوی شدن، نوشتن وصیت نامه و ..).

۳. اینکه فردی که از خودکشی نجات پیدا کرده، بهبود یافته و خطر خودکشی رفع شده است، تفکری غلط است. در واقع یکی از زمان های پر خطر، بلافاصله بعد از بحران یا در زمانی است که فرد به علت اقدام به خودکشی در بیمارستان بستری است. همچنین یک هفته بعد از مرخص شدن از بیمارستان نیز از مواقعی است که فرد بسیار آسیب پذیر است.



۳. **خدمات بیمارستان.** پزشکستان ممکن است شما را به سمت متخصصان سلامت روان مانند روان پزشک، روان شناس و مشاور و... راهنمایی کند.

در موارد بحرانی می توانید به قسمت اورژانس بیمارستانهای عمومی یا روان پزشکی مراجعه کنید. پزشک با شما صحبت کرده و به افکار و احساسات خودکشی شما رسیدگی می کند. بستری شدن در بیمارستان ناخوشایند است ولی بعضی اوقات در مواقع حاد توصیه می شود .

نکته ۱: از مصرف نوشیدنی های الکلی و سایر مواد روان گردان پرهیز کنید، چرا که حالتان را بدتر می کند و منجر به عکس العمل های ناخواسته با عوارض جبران ناپذیر خواهد شد.

نکته ۲: اگر داروی بیش از حد مصرف کرده اید و یا به صورت جدی به خود صدمه زده اید به دنبال کمک فوری باشید و با شماره اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید یا به اورژانس بیمارستان بروید. به یاد داشته باشید دلایلی که افراد به خاطر آنها می خواهند خود را بکشند موقتی اند. مشکلات، قابل حل هستند.

منبع: کتابچه راهنمای اصول خودمراقبتی در سلامت روان و اعتیاد، وزارت بهداشت، درمان و آموزش

پزشکی

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

۱. **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 آنها 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: دوستان نزدیک، والدین و اعضای خانواده، پزشکان خانواده، مراکز مشاوره تلفنی شامل خطوط صدای مشاور سازمان بهزیستی، متخصصان سلامت روان شامل روانپزشک، مشاور و روانشناس بالینی و سلامت.

۲. **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 خواهد بود دریابد که آیا نشانه ای از افسردگی، و یا دیگر اختلالات روانی که در بالا ذکر شد دارید یا خیر.

۴. این موضوع که خودکشی برای بقیه است نه برای ما، تصوری غلط است. خودکشی ممکن است برای همه ی آدم ها در هر خانواده یا نظام اجتماعی رخ دهد .

۵. اگر فردی یک بار سعی کرد خود را بکشد، دیگر هیچ گاه این کار را نخواهد کرد، نیز نتیجه گیری غلطی است. در واقع سابقه اقدام قبلی، یکی از مواردی است که ممکن است خودکشی مجدد را افزایش بدهد.

۶. کودکان هیچ گاه اقدام به خودکشی نمی کنند، چون متوجه مفهوم مرگ نمی شوند یا آنقدر رشد نکرده اند که درگیر عمل خودکشی شوند. این توجیه نیز غلط است. 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 و 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.