



انجمن روانشناسی ایران



انجمن علمی روانپزشکان ایران



جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران



انجمن علمی روانشناسی اجتماعی ایران



معاونت دانشجویی مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری دفتر مشاوره و سلامت

Creating hope through action
با عمل، امید بسازیم

روز جهانی پیشگیری از خودکشی
World Suicide Prevention Day
۱۹ شهریور ۱۴۰۰ ۱۰ سپتامبر ۲۰۲۱

کمک به عزیزانتان که دارای افکار و رفتار خودکشی هستند:

یک راهنما برای خانواده و دوستان

فهم خودکشی

وقتی یک دوست و یا یکی از اعضای خانواده افکار خودکشی دارد و یا تلاش در جهت خودکشی دارد، این موضوع حادثه آسیب زایی است که بر روی کل خانواده تاثیر می‌گذارد. در چنین مواقعی عادی است که شما ترس، گیجی، ابهام، و یا خشم را تجربه کنید. از سویی اگر برای شما تشخیص اینکه عزیز شما در معرض خودکشی هست یا خیر دشوار است، حتما از متخصصان مربوطه کمک تخصصی بگیرید و منتظر نمانید. خانواده و دوستان نقش کلیدی در پیشگیری از خودکشی ایفا می‌کنند. این راهنما به شما کمک می‌کند که بفهمید چگونه به عزیزتان که یک پریشانی عاطفی تجربه می‌کند و افکار خودکشی دارد کمک نمایید، به علاوه شما یاد می‌گیرید که چگونه حمایت‌ها و درمان‌های لازم را فراهم کنید.



باورهای نادرست نسبت به خودکشی

خودکشی یک مشکل جدی در حوزه سلامت و دهمین علت مرگ و میر ناشی از خودکشی است به نحوی که در هر ۱۱ دقیقه یک نفر در اثر خودکشی فوت می‌کند. در اینجا برخی باورهای غلط و درست نسبت به خودکشی را با هم مرور می‌کنیم:


باور غلط: اگر از کسی بپرسید که آیا فکر خودکشی دارد، شما این فکر را در او تقویت و یا ایجاد می‌کنید.

باور درست: اگر شما از عزیزتان بپرسید که آیا او فکر خودکشی دارد و یا خیر، این پرسش باعث نمی‌شود که این فکر در او ایجاد و یا تقویت شود. حقیقت این است که با این پرسش، فردی که افکار خودکشی دارد ممکن است احساس آرامش کرده و از شما به دلیل محیط امنی که برای گفتگو و بیان افکارش ایجاد کرده اید سپاسگزار شود.

باور غلط: درمان اصلا کارساز نیست

باور درست: درمان‌های موثر و تایید شده ای مانند روان‌درمانی، روانپزشکی، دارو درمانی و.. برای کمک به عزیزانتان وجود دارد که شما با بهره‌گیری از آنها می‌توانید گام‌های اثربخشی بردارید.



A white line-art illustration of a hand holding a flower. The hand is open, with fingers slightly curled, holding the stem of a flower. The flower has several large, overlapping petals and a few green leaves. The background is a solid yellow color with some faint white curved lines.

باور غلط: افرادی که تلاش در جهت خودکشی دارند در واقع می‌خواهند همدردی دیگران را بدست آورند.

باور درست: افرادی که تلاش در جهت خودکشی می‌کنند، باید جدی گرفته شوند. تلاش در جهت خودکشی برای بدست آوردن همدردی دیگران نیست، بلکه نشان دهنده پریشانی و ناامیدی قابل توجهی در زندگی است. در حقیقت، اگر عزیز شما تلاش‌های خودکشی گرایانه دارد، این خطر وجود دارد که تلاش‌های خود را بیشتر کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد کسی که اولین اقدام را برای خودکشی انجام می‌دهد، طی یک سال بیشترین خطر را برای اقدام به خودکشی مجدد دارد.



به عوامل خطر خودکشی توجه کنید

- انزوای اجتماعی، تنهایی و ناامیدی، و احساس اینکه باری بر دوش دیگران هستند
- خشم و تمایلات تکانه ای و بی فکر و یا رفتارهای خشونت آمیز
- فقدان و سایر رویدادهای وخیم اعم از مالی، اجتماعی، شغلی، ارتباطی
- زندگی در محیطی که اخیرا کسی فوت کرده و یا اقدام به خودکشی کرده است
- عدم تمایل به کمک گرفتن یا مشکل در کمک گرفتن
- در دسترس بودن وسایل پرخطر مانند دارو، چاقو، سم، اسلحه گرم

- اقدامات قبلی فرد برای خودکشی
- اختلالات روانشناختی به ویژه افسردگی، وابستگی به مواد و الکل، اختلال خوردن و اختلال رفتاری
- تاریخچه خانوادگی از خودکشی، تروما، آزاری جنسی و جسمانی
- تاریخچه بستری روانپزشکی، و رفتارهای خود آسیب‌رسان غیر از خودکشی
- بیماری‌های مزمن جسمانی مانند دردهای مزمن، آسیب‌های مغزی و...



تشخیص نشانه‌های خطر و اقدام کردن

علاوه بر نشانگان خطر فوری که اخیراً به آن اشاره شد، لازم است که نشانگان خطر بیشتری را بشناسید و اقدام مناسب را انجام دهید. اگر عزیز شما نشانگان رفتاری که در ادامه به آن پرداخته می‌شود، به ویژه رفتارهایی که جدید هستند و یا اخیراً رخ داده‌اند را دارد، لازم است اقدام لازم را انجام دهید. این نشانگان عبارتند از:

- ارسال پیام‌های ناامید کننده در شبکه‌های اجتماعی
- تغییرات خلقی بارز و صحبت درباره اینکه باری بر دوش دیگران هستند و سایر کلمات ناامید کننده
- احساس درماندگی و فکر اینکه هیچ راه دیگری وجود ندارد
- رفتارهای بی پروا، افزایش مصرف مواد مخدر
- خواب خیلی کم یا خیلی زیاد
- کناره گیری از دوستان، خانواده و جامعه

نشانگان خطر ویژه برای جوانان شامل موارد ذیل است:

- آنها یک دوست و یا همسالی دارند که اخیراً خودکشی کرده است،
- آنها از یک احساس حقارت و خجالت رنج می‌برند مانند شکست عاطفی و یا آزار جنسی
- کیفیت تحصیلی آنها کاهش یافته است

اقدام کنید

از جمله این اقدامات عبارتند از:

سوال بپرسید و گوش کنید

صادقانه و راحت درباره خودکشی صحبت کنید، از اینکه کلمه خودکشی را به کاربرید نترسید. به عزیزتان کمک کنید که احساس کند درک شده است نه اینکه متهم و یا سرزنش شده است. به نگرانی آنها گوش کنید و آن را جدی بگیرید. وظیفه شما گوش دادن است تا آنها بتوانند در مورد احساساتی که



کند که در نهایت به درمان خودکشی کمک می‌کند. شما می‌توانید زمینه ارجاع عزیزتان را به یک متخصص جهت ارزیابی وضعیت سلامت روان فراهم کنید. همیشه به یاد داشته باشید که اگر عزیز شما علائم هشدار دهنده فوری را نشان می‌دهد و اقدام به خودکشی کرده یا می‌ترسید که قصد اقدام به خودکشی را دارد، مراحل را که در ادامه این مطلب به آن پرداخته می‌شود را انجام دهید.



**می‌توانید زمینه ارجاع
عزیزتان را به یک متخصص
جهت ارزیابی وضعیت
سلامت روان فراهم کنید.**

ممکن است در پریشانی آنها موثر باشد صحبت کنند.

نمونه‌هایی از آنچه شما می‌توانید بگویید:

- من می‌خواهم به شما کمک کنم، لطفاً به من بگویید چه کمکی می‌توانم به شما بکنم
- من اینجا هستم که هر وقت خواستی با من صحبت کنی
- من اینجا هستم که به شما کمک کنم نه اینکه شما را قضاوت کنم
- من متأسفم که متوجه نشدم، شما چنین دردی دارید

عزیز خود را به خدمات مراقبتی مرتبط کنید

هر فردی که نشانگان خطر خودکشی یا هر اقدامی جهت خودکشی را نشان می‌دهد، لازم است سریع توسط حرفه‌های حوزه سلامت چون روانشناسی، روانپزشکی، مددکاری اجتماعی و.. مورد ارزیابی قرار بگیرد. بیماری‌های روانشناختی زمینه‌ای درمان نشده می‌توانند منجر به افکار خودکشی شوند، لذا خیلی مهم است که عزیز شما درمان‌های ضروری را دریافت



به عزیزتان قبل و بعد از اقدام به خودکشی کمک کنید

سوالاتی که از تیم درمان و ارائه دهندگان خدمات باید سوال کنید

به عنوان بخشی از درمان و مراقبت از عزیزتان، شما طی مراقبت و پیگیری ممکن است با متخصصان مختلفی روبرو باشید. از جمله اقداماتی که لازم است شما انجام دهید تهیه مجموعه پرسش‌هایی است که در هر مرحله از درمان باید از متخصصان مختلف بپرسید. چون پاسخ‌ها ممکن است براساس نقش متخصص فرق کند. به یاد داشته باشید شما بخش مهمی از تیم مراقبت هستید به همین خاطر در پرسیدن هر سوالی از تیم درمان احساس راحتی داشته باشید. از اینکه مطلبی را در این رابطه نمی‌فهمید خجالت زده نشوید. کاملاً حق دارید که هر سوالی را از متخصصان تیم بپرسید، حتی تصمیم‌های آن‌ها را به چالش بکشید. در زیر نمونه سوال‌هایی آمده است که شما از تیم درمان چه در مراکز بستری و چه در

مراکز سرپایی می‌توانید پرسش کنید:

- نقش شما در تیم درمانی عزیز من چیست؟
- می‌توانید برای من توضیح دهید شما چگونه تصمیم‌هایی درباره درمان و مراقبت از فرزند من می‌گیرید؟
- طرح درمان اصلی شما برای فرزند من چیست؟ چگونه آن را نظارت می‌کنید؟ شما چگونه اثربخشی درمان را اندازه می‌گیرید؟ این برنامه چقدر زمان می‌برد؟
- آیا می‌توانید جزئیات برنامه ترخیص را مرور کنید؟ چه درمان‌ها و چه خدمات تخصصی طراحی شده است؟ و ملاقات‌های درمانی به چه شکل است؟
- چه درمان‌ها و مداخله‌هایی عزیز من اینجا دریافت کرده است؟ و هر کدام چه مزایا و معایبی دارند؟
- آیا شما برای عزیز من دارو تجویز می‌کنید؟ داروها چقدر





- زمان می برد تا تاثیر بگذارد؟
- من چه کمکی می توانم بکنم که برای عزیزم خیلی موثر باشد؟ به ویژه برنامه هایی که به پیشگیری و درمان خودکشی کمک می کند.
 - من با چه کسی باید صحبت کنم زمانی که یک نگرانی در رابطه با خدماتی که فرزندم دریافت می کند دریافت کردم.
 - یک طرح امنیت safety plan چگونه است و من چگونه می توانم یک کپی از آن داشته باشم.
 - هزینه های درمان عزیز من چقدر است کدام شامل بیمه و کدام شامل بیمه نمی شود؟
 - آیا من می توانم گواهی مرخصی برای عزیزم برای محل کار و یا مرخصی آن داشته باشم؟
 - پس از این من باید به دنبال چه چیزی باشم و چه موقع و چگونه از منابع کمک کننده بهره بگیرم؟



به عزیزتان برای پیشگیری از رفتارها و تلاش‌های مرتبط به خودکشی کمک کنید

وقتی که عزیزتان در بحران و یا در معرض خطر فوری خودکشی نیست، گام‌هایی وجود دارد که شما برای کمک به عزیزتان برای سازگاری با زجر روانی و پیشگیری از بحران‌های آینده از طریق ایجاد یک شبکه امن می‌توانید بردارید. این گام‌ها عبارتند از:

یک طرح امنیت ببندید

یک طرح امنیتی شامل یک فهرست مکتوب از راهکارها و منابع مقابله‌ای است تا به فردی که دارای افکار خودکشی است یادآور شود که روی فعالیت‌هایی کمک کننده تمرکز کند یا با افرادی که ممکن است بتوانند کمک کنند، تماس بگیرد. به عزیز خود کمک کنید تا با همکاری یک کارشناس یک برنامه امنیت فردی ایجاد کند. یک گام مهم ایمنی این است

که با برداشتن اشیا تیز، اسلحه، قرص، سموم، طناب و مواردی مانند این محیط را تا حد ممکن ایمن کنید. بیشتر پیامزید و الگوهای برای نحوه ایجاد یک طرح ایمنی از متخصصان این حوزه بیاموزید.

کمک کنید که عوامل محافظ تقویت شود

همان گونه که ورزش و تغذیه سالم می‌تواند از بیماری‌های قلبی پیشگیری کند، عوامل محافظتی نیز می‌تواند به افراد در برابر افکار و رفتارهای خودکشی کمک کند برخی از این عوامل شامل موارد ذیل است:

- ▣ روابط قوی با کارشناسان حوزه سلامت و مراقبت و ارتباط زودهنگام با آن‌ها زمانی که نگرانی و ناراحتی وجود دارد،
- ▣ استفاده از یک طرح درمانی، ویزیت‌های منظم، دارو درمانی و روان درمانی
- ▣ حمایت خانوادگی و اجتماعی (پیوند)



■ اعتقادات معنوی و فردی که مخالف خودکشی هستند

■ مهارت حل مساله و حل تعارض

با عزیز خود در ارتباط بمانید

از طریق پیگیری با عزیزان خود در ارتباط بمانید، تا وضعیت آن‌ها را ببینید. با آن‌ها تماس بگیرید یا پیامک ارسال کنید. این نوع تماس می‌تواند احساس ارتباط را افزایش داده و حمایت مداوم را نشان دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که تماس کوتاه، حمایتی و مداوم می‌تواند به کاهش خطر خودکشی کمک کند.

در جستجوی حمایت برای خود باشید

مراقبت از عزیزانی با افکار و رفتارهای خودکشی فوق العاده چالش برانگیز است. گاهی اوقات خانواده و دوستان می‌توانند برای

کمک به یکی از عزیزان خود هر کاری که از دست شان برمی آید انجام دهند، اما نمی‌توانند از مرگ یا اقدام به خودکشی جلوگیری کنند. در این مورد، بسیار مهم است بدانید که شما مقصر نیستید و کسانی که دارای افکار خودکشی قوی هستند از وجود بیماری رنج می‌برند که شما مسوول درمان و یا پیشگیری از آن نیستید. ضروری است که در این شرایط خود یا دیگران را سرزنش نکنید و از حمایت لازم برای خود برخوردار باشید. برخی از راه‌های بدست آوردن این حمایت و مشارکت در مراقبت از خود شامل تمرین مهارت‌های مقابله ای سالم و دریافت حمایت از دوستان، خانواده، گروه‌های اجتماعی و دریافت کمک از یک متخصص است. شما می‌توانید به یک مشاور متخصص مراجعه کنید و یا با پیوستن به گروه‌های هم‌تا با خانواده‌هایی در ارتباط باشید که مشکلات مشابه را دارند.

دکتر فاطمه جعفری

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

