



خودکشی، نشانه های هشدار دهنده و نحوه مقابله با آن

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 سازد. 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 کند. 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 حتی از خوردن خودداری کند، در خواب مشکل داشته باشد، کلاس درس یا کار خود را فراموش کند و از آرایش و پیرایش ظاهری خود غفلت کند. عواطف خشم، غمگینی، احساس ناامیدی و درماندگی فرد را در بر می گیرد، برخی از این افراد ممکن است قبل از اقدام به خودکشی احساسات خود آسیبی داشته باشند، در نتیجه عامدانه به خودشان آسیب بزنند، به طور مثال بخشی از بدن خود را ببرند یا بسوزانند. این دو مفهوم یعنی خود آسیب رسانی و خودکشی باهم تفاوت هایی دارند، اما اغلب برای کاهش بار معنایی خودکشی از کلمه خود آسیب رسانی به جای خودکشی نیز استفاده می شود.

سرنخ ها و علائم هشدار دهنده خودکشی

سرنخ های کلامی

می خواهم خودکشی کنم یا می خواهم همه چیز را تمام کنم.

اگر فلان و فلان اتفاق نیافتد، خودم را خواهم کشت
 از زندگی خسته ام، نمی توانم بیشتر از این ادامه دهم،
 فقط می خواهم بروم

به زودی دیگر مجبور نیستید نگران من باشید

به زودی به منزل اصلی ام باز خواهم گشت

من دیگر تسلیم شدم، زندگی بی فایده هست

خانواده ام بدون من بهتر خواهند بود

سرنخ های رفتاری

خداحافظی رسمی و غیر معمول

بخشش پول یا دارایی های ارزشمند

تهیه اسلحه گرم یا سرد

تعیین تکلیف امور شخصی و مالی برای بعد از مرگ هدا

اعضای بدن به مراکز پزشکی

نوشتن وصیت نامه

برنامه ریزی برای مراسم تدفین

شیوه های مواجهه با افکار خودکشی

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

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. خودگویی های تحریف شده ای را که موجب احساسات خود آسیبی است، مشخص و با خودگویی های مثبت و سازنده جایگزین 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

۴. دلایل رد کننده و تایید کننده خودکشی و پیامدهای آن را فهرست کنید

۵. جنبه های مثبت زندگی تان را فهرست کنید و مورد بحث قرار دهید

۶. تعاملات اجتماعی خود را افزایش دهید و یک سیستم حمایتی شناسایی کنید که هنگام هجوم احساسات خود تخریبی، کمک کننده باشد

۷. کسانی را که در صورت کشتن خودتان زندگی آنها آسیب خواهد دید، مشخص کنید

۸. از روانپزشک یا روانشناس کمک تخصصی بگیرید

مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه کیلان

منابع:

کتاب مشاوره و درمان مشکلات شایع دانشجویی. تالیف

کامیل هلکووسکی، کریس ای، استوت، آرتورای جانگسما.

ترجمه دکتر سید احمد جلالی

کتابچه برنامه بتا وزارت علوم، تالیف دکتر منصوره السادات

صادقی

کتاب خلاصه روانپزشکی جلد اول، نویسنده کاپلان سادوک،

ترجمه فرزین رضاعی