



چند دقیقه وقت داری حرف‌های جدی بزنیم.....

زندگی، فرصت و نعمت ارزشمندی است که به موجودات زنده داده شده است. موجودات به طور طبیعی برای زنده ماندن تلاش می‌کنند. در بین موجودات، انسان‌ها، ممکن است گاهی به دلایلی به خاتمه بخشیدن به زندگی خود فکر کنند و یا بخواهند نسبت به عملی کردن این فکر اقدام نمایند. ممکن است فکر کنید این مسأله برای دیگران پیش می‌آید و لزومی ندارد ادامه این مطلب را بخوانم... اما... برای این که برای زندگی و زندگی اطرافیان ارزش قائل هستی، به خواندن این متن ادامه بده و حتی اگر به نظرت زندگی ات و یا شنیده‌ای زندگی اطرافیان معنایی ندارد، حتما مطلب را دنبال کن.



خاتمه دادن به زندگی خود، ممکن است به دلایلی متفاوتی رخ دهد: یا اوضاع سخت می‌شود یا دلایلی برای ادامه دادن پیدا نمی‌کنی. عوامل تنش‌آفرین در زندگی، مشکلات اجتماعی، ناامیدی، ناپایداری شغلی، بی‌کاری، نارضایتی عمومی، احساس طرد و تنهایی، تجربه کاهش شدید خلق در برخی از بیماری‌ها مانند افسردگی، اختلالات شخصیت، اختلال دوقطبی و سوء مصرف مواد از جمله این عوامل هستند. هر کدام از ما ممکن است چنین شرایط دشواری را تجربه کرده؛ اما هرگز به خودکشی فکر نکرده باشیم... پس چرا بعضی از افراد در رویارویی با چنین عواملی تصمیم می‌گیرند تا از حرکت بایستند.

فردی که اقدام به خودکشی می‌کند، ممکن است به هر دلیلی در مدیریت هیجان‌های خود توانمندی لازم را نداشته باشد، از حمایت‌های اجتماعی مناسب و کافی برخوردار نباشد، نتواند در برخورد با مشکلات، راه حل کارآمدی را بشناسد یا آن را عملی کند.



نکته آخر این که ممکن است شما هیچ کدام از این شرایط را نداشته باشید؛ اما این احتمال وجود دارد که کسی در اطراف شما، در حال تجربه چنین احساسات، هیجان‌ها و افکار دشواری باشد، نسبت به این مسأله بی تفاوت نباشید و صمیمانه و با آرامش از او بخواهید تا برای بهبود حالش به یک متخصص مراجعه کند. لازم به ذکر است، احساس تنهایی و ناتوانی از جمله سخت‌ترین تجربه‌های این افراد است که موجب اقدام به خودکشی می‌شود. به یاد داشته باشید که انسان‌ها اگر امیدوار باشند که می‌توانند شرایط بهتری را تجربه کنند، هرگز دست به خودکشی نمی‌زنند. خودکشی زمانی رخ می‌دهد که فرد احساس کند، هیچ روزنه‌ای وجود ندارد.

به امید آن که امیدهایتان ناامید نشود.

اگر به کمک ما احتیاج داشتید، در مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه گیلان به روی شما باز است. آدرس ما: رشت، بزرگراه خلیج فارس (کیلومتر ۵ جاده قزوین)، دانشگاه گیلان، بعد از سلف مرکزی، مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه گیلان.

شماره تماس: ۰۱۳-۳۳۶۹۰۴۶۵ و ۰۱۳-۳۳۶۹۰۴۴۸

همواره در کنارتان هستیم.

مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه گیلان

کانون دانشجویی همیاران سلامت روان دانشگاه گیلان



ارتباط با دوستان و اعضای خانواده در صورتی که خودشان عامل استرس‌زا و ایجاد کننده تنش نباشند، به فرد کمک می‌کند تا از اقدامات آسیب‌زننده به خود فاصله بگیرد. اکنون این سوال پیش می‌آید: اگر احساس می‌کنم خانواده‌ام عامل افسردگی، ناامیدی یا نارضایتی من از زندگی است و من را به نقطه دشواری رسانده است، چه کار باید انجام دهم؟ شاید نتوانید شرایط خانواده را به حد ایده‌آل برای زندگی برسانید و اصلاً قرار نیست هدف‌تان هم این باشد؛ اما می‌توانید به این فکر کنید که چه کاری می‌توانم انجام دهم که مانند سپری در برابر افکار مهاجم و آسیب‌رسان خودم، از من دفاع کند.

*** مهمترین گام این است که برای کمک خواستن به یک متخصص در این زمینه مراجعه نمایید. مراجعه به روان‌شناس یا روان‌پزشک می‌تواند قدم بزرگی برای این تصمیم باشد.

*** ابتدا استفاده از داروهای مناسب طبق نسخه پزشک معالج می‌تواند از شما در برابر افکار ناراحت‌کننده‌ای که رهایتان نمی‌کنند، حفاظت کند و فشار آن‌ها را از روی شما بردارد. حالا مغز شما بهتر می‌تواند فعالیت کند.

*** به کمک یک روان‌شناس معتبر می‌توانید مسیر خود را در زندگی پیدا کنید. مهارت‌های لازم برای مدیریت هیجان و حل مسأله را بیاموزید و روابط خود با دیگران را به شکلی تنظیم نمایید که افکار آسیب‌رسان نتوانند کنترل شما را به دست بگیرند.

