

خودکشی و ناامیدی



واحد آموزش سلامت مرکز چشم پزشکی علوی تبریز

دنیا پر از کسانی است که زمانی در زندگی خود فکر خودکشی در سر داشته اند اما بعدها از این افکار آزاد شده اند و حتی سال ها بعد درک این موضوع که زمانی حالشان بسیار بد بوده و به خودکشی فکر می کرده اند برایشان عجیب بوده است.



چه زمانی باید کمک بخواهم؟

اگر شدیداً فکر خودکشی در سر دارید؛ حتماً و حتماً در این باره از یک فرد حرفه ای مثل روانشناس و روانپزشک کمک بگیرید، در این مورد نباید تردید کنید. می توانید با مرکز درمانی یا کلینیک روان درمانی تماس بگیرید. اگر احساس می کنید که برای خودتان تماس گرفتن سخت است می توانید از کسی بخواهید که شما را همراهی کند. بهتر است هرچه زودتر این کار را انجام دهید. اگر شدیداً به فکر خودکشی هستید و یا نقشه ای مشخص برای پایان دادن به زندگی خود دارید باید فوراً به افراد خانواده خود توضیح دهید که چه افکار یا تصمیماتی برای پایان دادن به زندگی خود دارید. ممکن است واقعاً اینطور نباشد و این شما باشید که به این نتیجه رسیده اید. گاهی ممکن است فکر خودکشی به طور موقت شما را آرام کند و انگار که از فکر کردن به مشکلات خود استراحت می گیرید. همزمان با این، گاهی نیز خود فکر خودکشی باعث افزایش اضطراب در فرد می شود و وضعیت را وخیم تر از آنچه هست می کند



با فکر خودکشی چه بکنم؟

اگر فکر خودکشی داشته باشید نباید آن را پیش خود پنهان کنید، فکر خودکشی نباید مخفی نگه داشته شود بلکه باید با یک نفر (یک دوست صمیمی، فامیل و یا یک مشاور روانشناسی با تجربه) در باره آن صحبت کرد. به یاد داشته باشید بیشتر اوقات افکار خودکشی موقتی هستند. وقتی فکر خودکشی و یا مشکلات خود را به فرد دیگر بازگویی کنید کلمات شما و گوش دادن آن فرد دیگر باعث می شود که شما یک دیدگاه دیگری در باره ی مشکلات خود پیدا کنید و امکانات تازه ای برای حل آنها کشف کنید. گاهی اوقات، زمانی که مشکلات خود را بازگو می کنید متوجه می شوید این مشکلات هرچند بزرگ هستند ولی زندگی و جان شما ارزش بیشتری دارد.

علائم هشدار دهنده چیست؟

- فرد اکثر اوقات در مورد مسایل مربوط به مرگ صحبت می کند، حتی گاهی به طور مشخص در مورد خودکشی اظهار نظر می کند.
- فرد احساس اندوه عمیق دارد.
- علاقه خود را به فعالیت های روزمره و همیشگی خود از دست داده است.
- در خواب و اشتها دچار مشکل شده است.
- احساس ناتوانی می کند.
- احساس می کند ارزشمند نیست.



اگر یکی از دوستان و بستگان ما فکر خودکشی یا اقدام به خودکشی داشت چه کار باید بکنیم ؟

- اگر فردی تهدید یا اقدام به خودکشی کرد تا برطرف شدن خطر، او را تنها نگذارید. شاید لازم باشد تا فرد را به مکان امن تری منتقل کنید.
- هرگونه وسایل آسیب رسان را از دسترس او خارج کنید .
- حتما و در اسرع وقت با یک روانپزشک مساله را مطرح کنید و به مصرف داروهایی که توسط روانپزشک تجویز شده نظارت دقیق داشته باشید. مساله ویزیت روانپزشک در مورد خودکشی را نباید پشت گوش انداخت. خودکشی یک اورژانس روانپزشکی است، دقیقا مثل نیاز به مداخله فوری و احیاء قلبی و ریوی در تصادفات شدید.
- عوامل محرک را شناسایی کنید در این مورد از افراد متخصص و آموزش دیده در حیطه روانشناسی بهره بگیرید.
- به هیچ عنوان فرد را نصیحت یا سرزنش نکنید .
- اجازه بدهید فرد بداند تنها نیست و بودنش برای شما یا خانواده اش اهمیت دارد.

باور های غلط درباره خودکشی



• آدم بی ایمان خودکشی می کند:

هیچ مطالعه علمی و روانشناسی رابطه بین ضعف ایمان و تمایل به خودکشی را ثابت نکرده، در واقع افراد با ایمان یک نیروی بازدارنده قوی در مقابل خودکشی دارند اما برعکس این قضیه صادق نیست. خودکشی در بین افراد با هر باور مذهبی و دینی دیده شده است. فراموش نکنیم قضاوت و برچسب زدن بدتر از هرچیز دیگری می تواند مشکلات روانی فرد را تشدید کند.

• کسی که قرار است خودش را بکشد هیچ موقع آن را بازگو نمی کند و به زبان آوردن آن فقط برای جلب توجه است:

آمار نشان داده افرادی که قصد خودکشی داشته اند به نحوی دوستان و اقوام خود را از این فکر خود با خبر کرده اند و حداقل یکبار تمایل به خودکشی را بیان کرده اند.

• اگر درباره خودکشی صحبت کنیم بیشتر به در مورد آن تلقین می کنیم و باعث القای خودکشی در افرادی شویم:

هرگز چنین نیست! صحبت در باره خودکشی باعث تسلی روانی فرد می شود چه بسا در حین همین صحبت ها به ارزشمند بودن خود و بی فایده بودن خودکشی پی ببرد و یا حتی راهکارهای جدیدی برای مقابله با مشکلات روانی خود فرگیرد. گاهی احساس بی یاور بودن بدتر از مشکل اصلی، فرد را از پای در می آورد به خاطر داشته باشید انزوا، حس تنهایی و نداشتن حمایت خانوادگی یکی از دلایل مهم خودکشی است.

• فقط افراد روانی و یا افراد با بهره هوشی پایین تر خودکشی می کنند :

اول از همه این را باید بدانیم خود افسردگی نوعی مشکل روانی محسوب می شود که اگر مداخله به موقع صورت نپذیرد ممکن است مشکلات جدی تری نظیر خودکشی را به همراه داشته باشد. این قضیه یک مداخله درمانی است و مانند هر بیماری دیگر این ناراحتی هم با متخصص مربوطه درمان خواهد شد. خودکشی در هر سطحی از بهره هوشی، تحصیلات و سن و مذهب ممکن است اتفاق بیافتد در واقع هر فردی که دچار تنگنای روانی و بن بست در زندگی شد ممکن است اقدام به خود کشی کند.