

پرتگاهی برای زندگی

مروری بر علایم هشدار و نحوه اصولی رفتار با فردی که انگیزه خود کشی

دارد به مناسبت هفته جهانی پیشگیری از آن



نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



سازمان بهداشت جهانی ۱۰ تا ۱۷ سپتامبر را هفته جهانی پیشگیری از خود کشی نام گذاری کرده است. بر اساس گزارش WHO، هر سال حدود ۸۰۰ هزار نفر بر اثر خود کشی در سراسر دنیا می میرند؛ یعنی یک نفر در هر ۴۰ ثانیه! اما یادمان نرود که می شود از خود کشی پیشگیری کرد. به مناسبت هفته پیشگیری از خود کشی، به این موضوع مهم پرداخته و از علایم هشدار آن گفته ایم.

از سیل عاطفه تا فروپاشی

«زندگی بالا و پایین زیاد دارد»، جمله پرتکراری است که بارها خودمان گفتیم و شنیدیم. اما گاهی فشار ه آن قدر زیاد می شوند که دل مان می خواهد با آگاهی و اراده خودمان، مجلس ترحیم زندگی را برپا کنیم! این اتفاق را می توان در کلمه «خود کشی» خلاصه کرد. مرگی خودخواسته که می تواند نوعی فروپاشی به حساب بیاید که چند جنبه دارد. فرد خودش را در مقابل انبوهی از هیجان های غیر قابل تحمل و دردناک می بیند. مرحله ای که به آن «سیل عاطفه» می گویند.

فرد سعی می کند تا به این عواطف تنش زا، مقابله کند. موفقیت و شکست، دوروی سکه هستند و در صورت ناامید شدن فرد به سمت مرحله سوم حرکت می کند.

در این مرحله غرق شدن در عواطف، ناامیدی و عدم کنترل اتفاق می افتد که می شود به آن به چشم «فروپاشی» نگاه کرد.

برنامه ریزی و تلاش برای رها شدن از جسم و بیرون آمدن از سیلاب عواطف ناخوشایند، مرحله ای است که آن را با عنوان «بقای

بلندپروازانه و رهایی از جسم» می شناسیم.

اختلالات روانی مانند افسردگی، تجربه از دست دادن، تنهایی، تبعیض، شکست عاطفی، بیماری و دردم زن، خشونت، مشکلات مالی و تعارضات ارتباطی هم جزو عوامل خطر ساز هستند. تحقیقات تجربی زیادی از سال ۲۰۰۱ تا کنون نشان داده اند که پیوستگی زیادی بین اضطراب، اندوه و خود کشی وجود دارد.

زندگی را از خلاقیت و معنا عریان نکنیم

ارنست بکر، نویسنده و انسان شناس، معتقد است که «هراس انسان از مرگ است که جامعه انسانی را تمدن ساز کرده است». میل به زندگی از یک سو و ترس از مرگ از سمت دیگر کمک می کند تا مرآق خودمان باشیم و از عوامل کشنده فاصله بگیریم. در سایه ترس از مرگ است که نمی گذاریم آسیب بی جان مان وارد شود. آگاهی از این که بالاخره روزی می میریم، عمر جاودانه نداریم و محدودیت هایی باعث می شوند جسم مان دچار زوال شود و بمیریم، «مرگ آگاهی» به حساب می آید که اتفاقا راه چاره ای هستند تا زندگی خلاقانه تر و معنادار ی داشته باشیم. اما میل به



نیستی (افکار خود کشی)، زندگی را از خلاقیت و معنا عریان می کند و با ناامیدی به آینده و در نهایت تصمیم برای خود کشی، به اوج خودش می رسد. پس یادمان باشد که مرگ آگاهی، کارآمد است و هرگز به معنای مرگ خواهی و زندگی گریزی نیست.

علایم هشدار یا پرچم های قرمز

نشانه های هشدار دهنده ای هستند که در قالب یک پرچم قرمز خودشان را نشان می دهند و نباید بی توجه از کنارشان عبور کرد. لازم است به این علایم (چه در خودمان و چه در دیگران) حساس باشیم و به موقع برای پیشگیری اقدام کنیم تا اتفاق تلخ و ناگواری رخ ندهد. اگر جملاتی مثل «کاش بمیرم از دست این زندگی راحت بشم، مرگ به این زندگی پر در دسر می آرزو، کاش بمیرم و این همه سختی نکشم...»، جزو خودگویی های رایج ما هستند و نشانه های افسردگی (ناامیدی، تمایل به خود کشی، خواب و اشت های نامناسب، خستگی مفرط، نداشتن انگیزه و...) را احساس می کنیم، لازم است حتماً به یک در مانگر حرفه ای مراجعه کنیم. گاهی به اشتباه منتظر گذر

زمان می مانیم تا همه چیز حل شود اما زمان به تنهایی حلال مشکلات نیست و برای پیشگیری باید کارهایی انجام داد.

راه هایی برای پیشگیری از خود کشی

خود کشی، حمله یکی از ساختارهای روانی (سوپرایگو) به خود ماست. خشمی که به منبع اصلی اش ابراز نشده باشد، ممکن است بی رحمانه به درون برگردد و یک حمله مرگبار را شکل دهد. حالا اهمیت مهارت های مقابله ای بهتر مشخص می شود. اگر خشمی دیرینه در مانفس می کشد، بهتر است در یک فضای امن درمانی در باره اش حرف بزیم تا تبدیل به خشونت علیه خودمان نشود. تقویت مهارت های تنظیم هیجان، حل مسئله و تعارض، خودمراقبتی (جسمی و روانی) و گسترش ارتباط های حامیانه، ما را در مقابل مشکلات زندگی تا حد زیادی واکسینه می کنند. (البته نباید نقش مشکلات ژنتیکی، سابقه خانوادگی و ضایعه های مغزی را در ریسک خود کشی نادیده گرفت).

از جملات ممنوعه تا کمک های مفید

بعضی جملات، ضربه ای هستند که فرد آسیب دیده را به چاهی عمیق هل می دهند. به کسی که افکار یا قصد خود کشی دارد، هرگز این جملات را نگوییم: «اگه جرئتش رو داشتی تا حالا خود کشی کرده بودی، واسه جلب توجه فکر خود کشی به سرت زده، زیادی زندگی رو سخت می گیری، به چند وقت بگذره یادت می ره، داری شوخی می کنی». فقط یک فرد نابلد است که به جای گوش کردن، نصیحت یا سرزنش می کند! پس از گفتن شان پرهیز کنیم. در حالت های اضطراری، حتماً با اورژانس اجتماعی به شماره ۱۲۳ تماس بگیریم و موضوع را با کارشناسان مداخله در بحران در میان بگذاریم. وقتی با کسی مواجه شده ایم که افکار یا قصد خود کشی دارد، همدلانه به او گوش بدیم و راه های کمکی (معرفی یک در مانگر) را برایش هموار کنیم. مهارت گوش کردن فعالانه، انعکاس احساسات فرد به خودش و اعلام حمایت ما از فرد، به شکل موقتی مسکن های بسیار خوبی است اما هرگز جایگزین مداخله در بحران توسط متخصصان نیست. همه ما در زندگی، با محدودیت ها و موانعی روبه رو هستیم. برای عبور از موانع، نیاز به پل داریم. چه بهتر که برای همدیگر پل بسازیم و کمک کنیم تا میل به زیستن بر میل به مرگ، غلبه داشته باشد و بگوئیم تا شعار «همکاری با یکدیگر برای جلوگیری از خود کشی» عملی شود.

قرار و مدار

روز تجربه کردن چاشنی جدید

پیشنهاد امروزمون، درست کردن یک چاشنی جدید برای میل کردن به همراه غذاتونه، چاشنی ها معمولا مفلوطی از سبزی ها، ادویه ها و ... هستند. با یک جست و جوی ساده در اینترنت، می شه چاشنی جدید پیدا کرد، امتحانش کنین، ضرر نداره.

ما و شما

راه را باطای با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* عجیب ترین ستاره که در پرند «عجیب و غریب ترین پدیده های کیهانی» در باره اش نوشته اید، خیلی هم اتفاق عجیبی براش نمی افته. منم گاهی به آسمون که نگاه می کنم، ستاره هایی رو می بینم که هی پرنور و کم نور میشن.

* آخه عکس چاپ شده در صفحه سلامت برای «درمان خانگی مشکل گوارشی سالمندان» چه ربطی به مطلبش داشت؟ خخخ. دست بارو رو گرفته که ببره دست شویی؟ مگر این جوری ربطش بدین!

* مطلب «مزگشایی از پیام های بسته بندی محصولات» که در صفحه نوجوان کار شده، خوب بود. ممنون.

* پژوهش چاپ شده در صفحه خانواده در باره تفکر دلفینی و کوسه ای، بسیار جالب بود. اهمیت کار گروهی رونشون مید که ما ایرانی ها، کمتر بهش توجه می کنیم. بیشتر مون دوست داریم که فقط خودمون موفق بشیم.

* لطفا پرونده ای در زندگی سلام کار کنید و از مشکلات خانواده هایی مثل ما بگوئید که عزیزان مون رو در چند وقت اخیر به خاطر کرونا دست دادیم. حتی یک مراسم ختم هم نتونستیم برای بابام بگیریم. احساس خوبی نداریم. کسی هم به فکر مانیتس.

* توقع داشتم که عکس پاستای کیهانی، یک شباهتی به ماکارونی و پاستا داشته باشه ولی هیچ شباهتی نداشت! الکی الکی هم هوس پاستا کردم بعد از خوندن مطلبش!

* در باره مطلب صفحه خانواده باید بگم که همه آدم های موفق، تفکر کوسه ای دارن. این رو مطمئنم.

دشمنان شیرین شدن زندگی مشترک

۱ زوم کردن روی نداشته ها به جای داشته ها

۲ تلاش دایمی برای تغییر شخصیت همسر

۳ نداشتن روحیه گذشت

۴ شوخی های نامناسب و نابه جا

۵ پاسخ ندادن به ابراز علاقه همسر

۶ نداشتن مدیریت در دخل و خرج



سپیده پور حسین روان شناس

به خاطر کرونا می ترسم به دیدن والدین سالمندم بروم

برای سالمندان ایجاد کند. اکنون خیلی از سالمندان دچار اختلالات افسردگی شده اند و کسی متوجه این موضوع نیست.

الگوی جدید برای دیدار با سالمندان بسازید

با توجه به این که زمان پایان شیوع ویروس کرونا مشخص نیست، باید یک الگو و سبک زندگی جدید برای رفتار با سالمندان و دیدار آن ها پیدا کنیم چرا که ممکن است این دوره طولانی مدت باشد و وضعیت روانی سالمندان با خطر جدی مواجه شود. این افراد نمی توانند بیش از حد تنهایی را تحمل کنند. باید یک فضای محافظتی ایجاد کنیم و نوه ها و فرزندان را به دیدار سالمندان ببریم. این اقدام می تواند برای دیدار حضوری و پیشگیری از تنهایی سالمندان مناسب باشد. رعایت نکات بهداشتی در دیدار حضوری الگوی جدیدی است که برای دیدار پدران و

مادران مان در زمان شیوع کرونا می توانیم به کار ببریم. مثلاً دیدار در فضای باز، استفاده از ماسک، ضد عفونی کردن صندلی هایی که استفاده می کنیم و ... در این شرایط ضروری است.

غمگین بودن شان را درک کنید

برای این که سالمندان دچار مشکل نشوند، باید اول سلامت روان داشته باشند تا سلامت جسم شان هم تضمین شود. خیلی از مشکلات روانی فرد را دچار مشکلات فیزیکی از جمله بیماری های قلبی می کند که سلامتی سالمندان را به خطر می اندازد. پرستار یا کسانی که از سالمندان مراقبت می کنند، نمی توانند جای فرزندان و نوه ها را برای فرد پر کنند بنابراین از تنها گذاشتن والدین خود اجتناب کنید البته با هم تاکید می کنم با رعایت پروتکل ها به دیدار شان بروید. والدین خود را حمایت کنید و انتظار این را داشته باشید که به دلیل از دست دادن زندگی عادی و روزمره شان خیلی غمگین و خسته شوند و سعی کنید شرایط را برای آن ها عادی کنید.

از فوتبال کمک بگیرید

۴ توصیه به مادرانی که دوست دارن در رابطه خود با پسران شان رابطه کمک موضوعات مورد علاقه او تقویت کنند



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

همه ما از اهمیت تقویت رابطه بین فرزندان و والدین با خبر هستیم. در این بین به صورت معمول رابطه مادر و دختر و پدر و پسر به واسطه نقش پذیری بیشتر فرزندان از والد هم جنس خود، در فرایند رشد می تواند خود به خود تقویت شود. اما در مقابل داستان رابطه فرزندان با والد غیر هم جنس، به صورت معمول پیچیدگی های بیشتری دارد. در این مطلب در پی مرور نکاتی هستیم که می تواند کمک کند تا مادران با استفاده از موضوعات مورد علاقه پسر شان رابطه خود را با او بهبود ببخشند.

با فوتبال آشنا شوید

داشتن شناخت از موضوعات مورد علاقه فرزند اهمیت زیادی در تقویت رابطه دارد. با توجه به علایق پسران، تلاش کنید اطلاعاتی کسب کنید. اگر به فوتبال علاقه مند است، سعی کنید از قوانین فوتبال اطلاعاتی حداقلی داشته باشید، تیم مورد علاقه و بازیکنان محبوب فرزندان را شناسایی کنید و از زمان بازی های حساس تیم مورد علاقه اش اطلاع داشته باشید. اگر فرزندان اهل بازی های رایانه ای است، به همین ترتیب از بازی های مورد علاقه او، قوانین بازی که دوست دارد و اصطلاحات تخصصی آن اطلاعات کسب کنید.

در زمان پخش بازی ها او را همراهی کنید

زمانی که با موضوع مورد علاقه فرزندان آشنا شدید، آن وقت متوجه خواهید شد که فرصت های زیادی در اختیار شماست تا به کمک آن ها، توجه خود به فرزندان را نشان دهید. اما منظور از فرصت ها و بهره بردن از آن ها چیست؟ به عنوان مثال وقتی می دانید تیم مورد علاقه فرزندان بازی حساسی دارد، با فراهم کردن شرایطی خوب برای تماشای فوتبال و تهیه تنقلات، می توانید مطمئن باشید که پسران تحت تاثیر قرار خواهد گرفت.

فرصت تمرین به او بدهید

بعد از کسب اطلاع و نشان دادن توجه می توانید در قدم سوم، سراغ فراهم کردن فرصت برای انجام فعالیت های مورد علاقه او بروید. برای این منظور به عنوان مثال فراهم کردن امکانات برای بازی فوتبال برای پسر علاقه مند به فوتبال از سمت مادر، یکی از گزینه هاست. یا اگر بر فرض پسر شما عاشق موضوعی مانند آشپزی است، شرایط آشپزی کردن طبق سلیقه خودش را برایش فراهم کنید.

با او همراه شوید و گل بزنید

قدم بعدی برای تقویت رابطه با کمک موضوعات مورد علاقه، همراه شدن در زمان عمل است. به عنوان مثال نشستن کنار پسران و تماشای فوتبال با او یا اگر او عاشق ساخت وسایل یا کار دستی است، همراهی او در ساخت یک کار دستی باحال. برای این که بتوانید همراهی بهتری با پسران در موضوعات مورد علاقه اش داشته باشید، لازم است کمی از تصورات قالبی «کارهای مردانه» و «کارهای زنانه» فاصله بگیرید. وقتی فعالیت ها را محدود به جنسیت نکنیم، آن وقت می بینیم که ما هم به عنوان مادر می توانیم پسرمان را در فعالیت های مورد علاقه اش همراهی کنیم و هر دواز انجام آن لذت ببریم.



زندگی سلام • سه شنبه • ۲۵ شهریور ۱۳۹۹ • شماره ۱۶۹۵

خانواده و مشاوره

