

پیشگیری از اشتباه‌ترین پایان برای زندگی

به مناسبت روز جهانی پیشگیری از خودکشی سراغ ۲ کارشناس رفتیم تا باراه‌های

مواجهه با فردی که افکار اشتباه دارد، آشنا شویم



مخید حسین زاده | روزنامه نگار

پرونده

خودکشی عملی است آگاهانه یا نیت و قصد قبلی و با هدف از بین بردن خود؛ اما نقش اطرافیان افرادی که چنین انگیزه‌هایی در آن‌ها دیده می‌شود، در پیشگیری از این مسئله بسیار پررنگ است. از آن طرف، یک رفتار اشتباه ممکن است باعث تحریک یک نفر با افکار نامناسب برای عملی کردن این تصمیم اشتباه شود. فردا یعنی دهم سپتامبر «روز جهانی پیشگیری از خودکشی» است که به منظور افزایش اطلاع رسانی در زمینه اقدامات پیشگیرانه ضروری با هدف کاهش نرخ قربانیان خودکشی در سراسر جهان نام‌گذاری شده است. به همین بهانه در پرونده امروز زندگی سلام یادکتر «اردشیر بهرامی»، جامعه‌شناسی که، ساله دکتراو پایان‌نامه ارشدش درباره خودکشی بوده و اکنون مدیر بهزیستی قرچک و مسئول کمیته آموزش حوزه اورژانس اجتماعی استان تهران است و کتابی هم با عنوان «فرهنگ، توسعه و خودکشی»، نوشته، درباره راهکارهای مواجهه با فردی که نشانه‌های تمایل به خودکشی دارد، گفت‌وگو کردیم. همچنین یک روان‌شناس، باورهای اشتباه بسیار رایج درباره خودکشی را مرور می‌کند تا از این طریق یاد بگیریم چطور هشدارهای مهم را در اطرافیان بشناسیم.

با فردی که نشانه‌های تمایل به خودکشی دارد، چه کنیم؟

دکتر «اردشیر بهرامی»، تقریباً ۱۰ سال است که به صورت تخصصی در حوزه خودکشی فعالیت دارد. او می‌گوید: اگر متوجه شدیم فردی درگیر افکار خودکشی است، باید به چند نکته مهم توجه کنیم.

🔍 **تماس با اورژانس اجتماعی** اولین مرحله این است که با شماره اورژانس اجتماعی (یک، دو، سه) یا همان ۱۲۳ تماس بگیریم. آن‌جا کارشناس‌های تخصصی مددکار و روان‌شناس آماده مداخله و راهنمایی هستند تا بتوانند در کمتر از چند دقیقه، فرد را تحت حمایت خودشان قرار دهند.

🔍 **سرزنش و برچسب‌زدن ممنوع!** با این حال اگر فردی می‌خواهد خودش با فردی که درگیر یک سری افکار خودکشی شده یا تصمیم به انجام آن دارد، صحبت کند و احتمال خطر وجود دارد یا فردی راضی به صحبت تلفنی با کارشناس اورژانس اجتماعی نمی‌شود یا...، باید یک سری کارهای مقدماتی و ساده انجام دهد. یکی این که به هیچ‌وجه فرد را سرزنش نکند که چرا افکار خودکشی دارد. به او برچسب نزنند که تو آدم مشکل داری هستی، روانی هستی، عقلت را از دست دادی و... همچنین در آن لحظات، صحبت کردن، فراموش کند. پای مسائل اعتقادی را هم در آن لحظات استرس‌زا وسط نکشد و نگوید این کار گناه است چون فرد در آن لحظات در شرایط روحی بسیار آشفته، حاد و ناایمن قرار دارد و قدرت تسلط بر رفتار و کارهای خودش را از دست داده است بنابراین این حرف‌ها کارساز نیست.

🔍 **همدلا نه، آرامش را به فرد برگردانیم!** هیجان‌های خشم، ترس و... به صورت همزمان بر فردی که تصمیم به خودکشی گرفته، چیره می‌شود بنابراین ما باید در آن شرایطی که فرد آن‌ها را تجربه می‌کند با رویکرد همدلانه، آرامش را به او برگردانیم. باید در کنار فرد بمانیم، شرایطش را درک کنیم، اجازه بدهیم درد و مشکلات روانی‌اش را با ما در میان بگذارد. باز هم تاکید می‌کنم فقط باید شنونده باشیم. در تمام مدت این گفت‌وگوها فقط باید او را حمایت کنیم تا بتواند تسلط خودش بر افکارش را به دست بیاورد.

🔍 **رهایش نکنیم!** نکته آخر هم این که تا این فرد به شرایط ثبات نرسیده، به هیچ وجه نباید رهایش کنیم چون اگر تنهایش بگذاریم، زمینه اقدام به خودکشی‌اش را فراهم کرده‌ایم. در آن لحظات از آدم یا کارهای مورد علاقه این فرد که بتواند حال‌وهوایش را بهتر کند، کمک بگیریم. البته با توجه به این که معمولاً شرایط روانی این افراد نیاز به کار روان‌شناسی و درمانی حرفه‌ای و پیگیرانه دارد، باید مسئله اصلی و ریشه‌ای که باعث این تصمیم شده مثل بیکاری، طلاق، مورد تجاوز قرار گرفتن، اعتیاد و... را شناسایی کنیم و با کمک خود فرد، به دنبال شکوفایی توانایی‌ها برای درمان برویم.

آیا خودکشی همان چیزی است که در فیلم‌ها دیده‌اید؟

بر خلاف آن‌چه در قاب جادویی می‌بینید، در بیشتر مواقع خودکشی اقدامی است با دردورنجی مافوق تصور و آسیب‌هایی جبران‌ناپذیر

این مدت، تنها عضوی از بدنش که کار می‌کرد، همان مغزی بود که سال‌ها به خودکشی می‌اندیشید. کلینر کنجکاو شد بداند سر نوشت آدم‌هایی که خودکشی می‌کنند به کجا می‌کشد؟ مدت‌ها به بخش اورژانس بیمارستان‌های رفت‌وایدکترها و پرستارها مصاحبه می‌کرد. اما نتیجه آن قدر برایش هولناک بود که

به هیچ‌وجه از خودکشی‌های خیابانی فیلم نگیرید

دکتر بهرامی، مسئول کمیته آموزش حوزه اورژانس اجتماعی استان تهران که در این سال‌ها بیش از ۱۲۰ یا ۱۳۰ نفر که اقدام به خودکشی کرده بودند مصاحبه و مذاکره‌های چندین جلسه‌ای داشته است، درباره تجمع مردم در محل خودکشی‌های خیابانی هم می‌گوید: «به مردم عزیز ایران عرض می‌کنم، فردی که می‌رود بالای یک پل، برج یا فضای بلند، می‌خواهد خشم، اعتراض، ناراحتی‌اش و... را که باعث شده تا تصمیم به خودکشی بگیرد، در ملأ عام به همه نشان بدهد. بهترین واکنش این است که مردم تحت هیچ شرایطی در این مواقع تجمع نکنند، فیلم‌ها و عکس‌ها نگیرند و فرد را انگیزه خودکشی را با رفتارهای ناصحیح، غیرمنطقی و... تحریک به اقدام‌هایی نکنند. بارها پیش آمده من برای مداخله در خودکشی رفتم، هزاران نفر در آن‌جا جمع شدند که این خودش باعث تحریک فرد می‌شود. همچنین تا حد امکان مردم نباید مداخله کنند چون آن فرد در شرایط روحی و روانی بسیار نامناسب، خشمگین و عصبی است و مداخله اصلی باید توسط اورژانس اجتماعی صورت گیرد چون این افراد تکنیک‌های لازم برای انجام این کار را فرا گرفته‌اند. کسی که می‌رود بالای پل، دارد به همه مادرخواست

۱۲۳

چنانچه افکار نامناسبی داشتید با اورژانس اجتماعی تماس بگیرید

شیرین‌ترین
خاطره‌ام نجات یک
هم وطن سیل زده از
خودکشی بود

او درباره یکی از فراموش‌نشده‌ترین مداخله‌هایش برای منصرف کردن یک فرد از خودکشی هم می‌گوید: «من تجربه حضور در سیل رستان را دارم. ما باید علایم رفتاری و کلامی این اتفاق را بشناسیم یعنی بدانیم فردی که انگیزه خودکشی دارد، چه حرف‌هایی می‌زند که نشانه تصمیم جدی‌اش برای خودکشی است. بنابراین من در آن‌جا با یکی از ساکنان که به دلیل شرایط سختی که در آن بود درگیر چنین افکاری شده بود، هم‌کلام شدم. خیلی زود فهمیدم تصمیم به خودکشی دارد. چندین ساعت وقت گذاشتم، پذیرای صحبت‌ها و درد دل‌هایش شدم، مداخله اصولی داشتم و آخرش گفت شما چقدر خوب متوجه شدید و کارتان را انجام دادید، من تصمیمم برای خودکشی جدی بود و منصرف شدم. کمک به یک انسان خیلی ارزشمند و لذت‌بخش است و همه ما با کسب آگاهی‌های لازم می‌توانیم در حد خودمان موثر باشیم».

قدرت بلعیدن راز از دست داده اما زنده بودند. بارها و بارها کسانی را دید که ده‌ها یا صدها قرص خورده بودند و در حالت کما به بیمارستان می‌رسیدند.

مدت‌ها درباره‌اش کابوس می‌دید. 🔍 **خودکشی اصلاً دراماتیک نیست** خودکشی برخلاف آن‌چه در فیلم‌ها دیده بود، اصلاً دراماتیک نیست. این طور نیست که آدم‌ها مشت‌قرص بخورند و همه چیز در آرامش تمام شود. برعکس، در بیشتر مواقع خودکشی اقدامی است با دردورنجی مافوق تصور و آسیب‌هایی جبران‌ناپذیر. یک بار دکتري برای او توضیح داد که «مقاومت بدن ما در برابر آسیب‌ها شگفت‌آور است، انسان‌ها به راحتی پا در نمی‌آیند.» او در فت‌وآمدش به اورژانس این مسئله را بارها دید. کسانی را دید که لوله‌تفنگ را روی سر خودشان گذاشته و شلیک کرده بودند، جمجمه‌شان نابود شده بود اما مغزشان سالم مانده بود، یا فلج شده بودند یا توانایی حرف زدن و

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

پنج شنبه ۱۸ شهریور ۱۴۰۰
۲ صفر ۱۴۴۲ ۹ سپتامبر ۲۰۲۱
شماره ۲۰۷۴۹

۱۹۶۹

۶ باور اشتباه درباره افرادی

با افکار خودکشی

معمولاً هیچ فردی به‌طور ناگهانی تصمیم به خودکشی نمی‌گیرد بنابراین شناخت نشانه‌های هشدار دهنده در این باره در پیشگیری بسیار موثر است

دکتر پرستو امیری | متخصص روان‌شناسی سلامت

فردی که تمایل به خودکشی دارد معمولاً مدت‌ها با خودکشی مشغولیت ذهنی داشته است اما در دوره کوتاهی توانایی اقدام به آن را به دست می‌آورد؛ به ندرت پیش می‌آید که فردی هرگز به خودکشی فکر نکرده باشد و ناگهان به آن دست بزند؛ هرچند این دوره نهفته فکر کردن درباره خودکشی ممکن است از دید اطرافیان پنهان بماند. این واقعیت یک پیام مهم برای ما دارد؛ افراد معمولاً ناگهانی تصمیم به خودکشی نمی‌گیرند و پیش از آن بارها بارها به آن فکر و حتی برای آن برنامه‌ریزی کرده‌اند بنابراین برای انجام اقدامی موثر در پیشگیری از خودکشی، باید علایم این دوره پیش از اقدام را شناسایی کرد. برای پرداختن به نشانه‌های هشدار دهنده درباره خودکشی، لازم است باورهای اشتباه بسیار رایج در این باره را مرور کنیم و از این طریق یاد بگیریم چطور هشدارهای مهم را در اطرافیان بشناسیم.

❶ **هر کسی که راجع به خودکشی حرف می‌زند، دست به خودکشی نخواهد زد** بسیاری از کسانی که اقدام به خودکشی کرده‌اند قبلاً مستقیم یا غیرمستقیم راجع به تمایل و افکارشان درباره خودکشی با اطرافیان‌شان صحبت کرده‌اند. جملاتی مانند این که «به آخر خطر سیدم»، «هر کاری می‌کنم به نتیجه نمی‌رسم»، «هیچ راهی ندارم»، «اصلاً چرا ما باید این همه رنج در زندگی را تحمل کنیم؟»، «کاش شجاعت خودکشی کردن داشتم»، «من بمیرم از رفتار تان پشیمان می‌شوید»، «من بمیرم شما راحت می‌شوید» و... می‌تواند جملاتی هشدار دهنده باشد.

❷ **باز آن‌ها با یکبار دیدن جمله‌ها از بسیاری از خانواده‌ها شنیده‌ام** که این آدم، خودکشی کردن نیست؛ حتی عرضه خودکشی کردن را هم ندارد فقط می‌خواهد مادر برایش کوتاه بیاایم. این در حالی است که واقعاً ممکن است فرد در مشکلات خانوادگی یا فردی به نقطه‌ای رسیده باشد که فکر کند هیچ راه حلی جز خودکشی پیش رو ندارد. حرف زدن یا تهدید به خودکشی می‌تواند فریادی برای کمک‌خواهی باشد از طرف آدمی که روش‌های حل مسئله و مهارت‌های ارتباطی لازم را ندارد و از این طریق می‌خواهد اطرافیان به حرف‌ها، نیازها و خواسته‌هایش توجه کنند.

❸ **کسی که یک بار از خودکشی نجات پیدا کرده، دیگر خودکشی نمی‌کند** | آمارها نشان می‌دهد افراد با سابقه خودکشی و نجات، با احتمال بالایی ممکن است مجدداً دست به خودکشی بزنند. ممکن است در لحظه و بیارویی با مرگ، گزینه زندگی با شدت بیشتری نمایان و فرد وحشت‌زده و از اقدامش پشیمان شود و ملتزمانه تقاضای کمک کند اما این اصلاً به این معنا نیست که فرد واقعاً قصد مرگ نداشته است و تنها خواسته دیگران را بازی بدهد یا بترساند. همان‌طور که گفتیم در بسیاری از مواقع با فاصله گرفتن از آن بحران، ممکن است مجدداً به فکر خودکشی بیفتد.

❹ **کسی که واقعاً بخواهد خودکشی کند، نمی‌توان مانع‌اش شد** | این هم یک باور اشتباه دیگر است. افراد زیادی با قصدی جدی تا پای اقدام رفته اما با مداخله درست اطرافیان از اقدام‌شان منصرف شده‌اند بنابراین با اقدام و مداخله درست می‌توان جدی‌ترین افراد را هم از اقدام به خودکشی منصرف کرد.

❺ **فقط دیوانه‌ها یا بیماران روانی خودکشی می‌کنند** | درست است که آمار خودکشی در برخی بیماری‌های روانی بیشتر است اما اصلاً به این معنا نیست که آدم‌های معمولی دست به خودکشی نمی‌زنند. استرس‌ها، اضطراب‌ها، غم‌ها، سوگ‌ها، مشکلات خانوادگی، تحصیلی، شغلی، مالی و... می‌تواند آدم‌های معمولی را از تاب‌وتوان‌بیندازد و به نقطه استیصال برساند. یادتان باشد استیصال و درماندگی از مهم‌ترین عوامل خطر و زمینه‌ساز خودکشی هستند حتی در آدم‌هایی بدون سابقه بیماری روان پزشکی.

❻ **صحبت با افراد در معرض خطر، انگیزه خودکشی را بالا می‌برد** | این که نباید از افراد در معرض خطر درباره خودکشی سوال کرد دیرباعت افزایش تمایل آن‌ها به خودکشی می‌شود، از باورهای رایج اشتباه است. اگر احساس می‌کنید در اطرافیان‌تان آدمی هست که این روزها حالش روبه‌راه نیست، رفتارهای عجیبی دارد، در خودش فرو رفته و با کسی حرف نمی‌زند... شما پیش قدم شوید و تشویقش کنید حرف بزند، به او اطمینان دهید هر زمان که آماده صحبت بود شما شنونده حرف‌هایش خواهید بود. بهتر است مستقیم و همدلانه درباره افکار خودکشی از او سوال و تلاش کنید به جای سرزنش و نصیحت با احساساتش همدلی کنید، شنونده باشید و بعد از آن در باره مراحل‌های دیگری به جز خودکشی با او صحبت کنید. به او کمک کنید فهرستی از افراد قابل اعتماد در ذهنش داشته باشد و از او قول بگیرید هر زمان تمایلش به خودکشی زیاد شد، قبل از هر اقدامی با یکی از آن افراد تماس بگیرد.

🔍 **نکته پایانی**

در نهایت توجه داشته باشید که خودکشی، یک مسئله بسیار مهم، پیچیده و تخصصی است و بهترین کار این است تلاش کنید فردی را که تصور می‌کنید تمایلی به خودکشی دارد، تشویق کنید تا با یک روان‌شناس یا روان‌پزشک در ارتباط باشد. در مواجهه با بحران خودکشی، یعنی زمانی که فرد در حال اقدام به خودکشی است، حتماً با اورژانس‌های روان پزشکی و اورژانس اجتماعی تماس بگیرید و از آن‌ها کمک و راهنمایی فوری بخواهید.