

بسمه تعالی

احتمال خودکشی در چه افرادی بیشتر است؟ تا به حال فکر کرده‌اید چه چیز باعث می‌شود شخصی دیگر نخواهد به زندگی ادامه دهد؟ افراد در سنین و جنسیت متفاوت به دلیل مشکلات متعدد، اقدام به خودکشی می‌کنند. افرادی که در گذشته مشکلات زیادی داشته‌اند و با مشکلات جسمی و روانی جدی درگیرند، احتمال بیشتری دارد که دست به خودکشی بزنند. اختلالات روانی و اختلالات شخصیت نقش بسیار مهمی در اقدام به خودکشی دارد. در بین تمام افرادی که اقدام به خودکشی می‌کنند، زنان بیشترین آمار را به خود اختصاص می‌دهند و مردان بیشترین تعداد خودکشی منجر به مرگ را دارند. با آگاهی از احتمال خودکشی در افراد مختلف و علائم آن می‌توانید از عزیزان خود محافظت کنید و گامی در جهت درمان حال روحی آنان بردارید.

اکثر افرادی که قصد خودکشی دارند، قبل از اقدام به خودکشی رفتارهای خاصی از خود نشان می‌دهند. شناخت علل خودکشی ممکن است منجر به پیشگیری از آن شود. برخی از رفتارهای افرادی که احتمال خودکشی در آنان هست از این قبیل هستند:

- صحبت کردن در مورد موضوعاتی مانند مرگ یا خودکشی، بی‌فایده بودن زندگی

- تمایل به انزوا و گوشه‌نشینی و دوری از ارتباطات اجتماعی

- داشتن نوسانات خلقی و تغییرات شدید اخلاقی

- احساس ناامیدی و به آخر خط رسیدن

- استعمال بیش از حد مواد مخدر و الکل

- تغییر روال عادی زندگی، تغییر در خواب و خوراک و امور زندگی

- روی آوردن به رفتارهای پرخطر با هدف تخریب خود

- یادگاری گذاشتن برای دیگران و حلالیت طلبیدن

به طور معمول افرادی که کودکی سخت و بی‌ثباتی داشته‌اند یا اتفاقی بسیار استرس‌زا تجربه کرده‌اند بیشتر اقدام به خودکشی می‌کنند. همچنین افرادی که حامی و دوستی ندارند تا به او اطمینان کنند و از مشکلات خود برای او بگویند، امکان خودکشی بالاتری دارند. تحقیقات نشان داده اکثر افرادی که در سنین بالا تنها زندگی می‌کنند، همسرشان را از دست داده‌اند و یا اختلالات روانی جدی داشته‌اند، با خودکشی به زندگی خود پایان داده‌اند.

بسیاری از افرادی که خودکشی می‌کنند و جان خود را از دست می‌دهند، واقعا قصد خودکشی و مردن نداشته‌اند و تنها از روی هیجانات لحظه‌ای اقدام به خودکشی کرده‌اند. به همین دلیل ضروری است که افراد به دنبال درمان مشکلات خود باشند. اگر متوجه شدید که فردی از نزدیکانتان قصد خودکشی دارد و نشانه‌های مرتبط با آن را نشان می‌دهد، از یک روانشناس کمک بگیرید.

توصیه‌هایی برای نحوه صحبت کردن با فردی که تمایل به خودکشی دارد:

- مکانی خلوت را انتخاب کنید، جایی که طرف مقابل در آن احساس راحتی کند.
- مطمئن شوید هر دوی شما وقت کافی برای حرف زدن دارید.
- اگر حرف اشتباهی زدید، نترسید؛ به خودتان زیاد سخت نگیرید.
- تمرکزتان روی طرف مقابل باشد، تماس چشمی برقرار کنید و گوشی‌تان را کنار بگذارید. همه توجه‌تان را به او بدهید.
- صبور باشید. ممکن است طول بکشد و چند بار مجبور به سعی کردن شوید تا طرف مقابل شروع به حرف زدن کند.
- از سوالات باز استفاده کنید که پاسخ‌شان بیشتر از بله یا نه باشد. مطمئن شوید منظورتان درست منتقل شده است.

- حرف طرف مقابل را قطع نکنید و راه حل ارائه ندهید. وسط مکالمه ایده‌های خودتان در مورد احساسات احتمالی او را مطرح نکنید.
- مطمئن شوید می‌داند از کجا می‌تواند کمک حرفه‌ای بگیرد.

” قصد خودکشی دارم. ” شنیدن این ۴ کلمه از کسی که قصد خودکشی دارد شوکه‌کننده است، اعلام خبری خوف‌آور از یک دوست یا عضو خانواده، که نمی‌خواهید او را از دست بدهید. این فکر به ذهن‌تان می‌آید که چگونه به این فکر افتاده است که خودش را بکشد؟ و آیا این قصد یا تصمیم را عملی خواهد کرد؟

قصد خودکشی

درست است که شنیدن این کلمات برای شما ناخوشایند است، اما عزیزتان یک هدیه به شما داده است. او شما را به حریم خود راه داده است. این فرد با گفتن این که می‌خواهد بمیرد، به شما فرصتی می‌دهد تا به او کمک کنید.

چیزی که بعد از شنیدن این جمله و قصد خودکشی یک نفر می‌گویید خیلی مهم است. این می‌تواند باعث شود دوست یا عضو خانواده‌تان شما را بیش‌تر به حریم خود راه بدهد- یا کلا در را ببندد. قابل درک است که شما سرشار از هیجان هستید، و ممکن است افکار زیادی داشته‌باشید که بعضی از آنها مثبت هستند و بعضی دیگر نه.

در ادامه ۱۰ واکنش رایج به جمله قصد خودکشی دارم آمده است که می‌تواند واقعا زبان‌بار با شد. قبل از هر چیز: یک هشدار: در کل این جملات می‌تواند القاکننده‌ی قضاوت با شد و بی‌زاری فرد را بیش‌تر کند. اما بسته به شرایط، ممکن است بعضی آدم‌ها حداقل به برخی از این پاسخ‌ها واکنشی مثبت نشان دهند.

۱. “چه طور می‌توانی به خودکشی فکر کنی؟ زندگی تو تا این حد بد نیست.”

شاید زندگی فردی که قصد خودکشی دارد از بیرون “تا این حد بد” به نظر نمی‌رسد. درد زیر این پوسته است. اگر فردی که قصد خودکشی دارد احساس کند کسی او را درک می‌کند، خیلی برایش مفید خواهد بود. چنین جمله‌هایی القاکننده‌ی عدم باور و قضاوت است، نه درک کردن.

۲. “تو نمی‌دانی اگر خودت را بکشی من نابود می‌شوم؟ چه طور می‌توانی فکرش را بکنی که چنین آسیبی به من بزنی؟”

عزیز شما به خودی خود حس بدی دارد. انباشتن بار گناه روی شانه‌هایش قرار نیست به او احساس آرامش یا درک شدن بدهد یا او را تشویق کند که بیش‌تر با شما حرف بزند.

۳. “خودکشی خودخواهی است.”

این جمله احساس گناه بیش‌تری را به او القا می‌کند. این جا ۲ نکته اهمیت دارد. یکی این که بسیاری از آدم‌هایی که به خودکشی فکر می‌کنند، تصور می‌کنند زنده ماندن شان باری به دوش خانواده شان است. بنابراین، در میان حس درماندگی شان، حتی شاید در وضعیت ذهنی بیمارگونه، با رها کردن عزیزان شان از این بار به آنها کمک کنند. دوم، آیا در واکنش به دردی مشقت‌بار طبیعی نیست که اول به فکر رهایی خودشان از این رنج باشند؟

۴. "خودکشی کار آدم‌های ضعیف است."

این جمله حس خجالت را القا می‌کند. هم‌چنین در واقع اصلا منطقی نیست. بیشتر آدم‌ها از مرگ می‌ترسند. هرچند من تردید دارم که خودکشی را شجاعت یا شهامت تلقی کنم، اما غلبه بر ترس از مرگ را هم ضعف تلقی نمی‌کنم.

۵. "منظورت این نیست. تو واقعا نمی‌خواهی بمیری."

پیام این جمله که اغلب به خاطر اضطراب یا ترس گفته می‌شود، بی‌اعتباری و بی‌اعتنایی فرد است. فرض کنید منظور آن شخص واقعا این است که می‌خواهد بمیرد. اگر به فردی که حقیقتا قصد خودکشی دارد، بی‌اعتنایی کنید خیلی زیان‌بارتر از این است که کسی را که قصد خودکشی ندارد جدی بگیرید. بنابراین چرا همه را جدی نمی‌گیرید؟

۶. "تو چیزهای زیادی داری که به خاطرشان زندگی کنی."

در بعضی شرایط ممکن است این نوع جملات یادآور تسکین‌بخش و فور نعمت و امید باشد. اما برای بسیاری از آدم‌ها که به خودکشی فکر می‌کنند و اصلا احساس نمی‌کنند چیزی زیادی برای زندگی کردن دارند، این گفته می‌تواند عدم درک بسیار عمقی را انتقال دهد.

۷. "اوضاع می‌توانست بدتر از این باشد."

بله اوضاع می‌توانست بدتر از این باشد، اما دانستن آن هیچ خوشی یا امیدی را القا نمی‌کند. من برای مقایسه، ۲ فرد را تصور می‌کنم که چاقو خورده‌اند، یکی در قفسه‌ی سینه و دیگری در پا. چاقو خوردن در قفسه‌ی سینه خیلی بدتر است، اما به هر حال، تصور آن درد فردی را که پایش چاقو خورده‌است رفع نمی‌کند. این درد هم‌چنان رنج‌آور است. خیلی زیاد. بنابراین آدم‌هایی که به خودکشی فکر می‌کنند، حتی اگر چیزهای خوب زیادی برایشان وجود داشته‌باشد، حتی اگر زندگی‌شان می‌توانست خیلی بدتر باشد، باز هم او ضاعی را تجربه می‌کنند که ظاهرا غیرقابل تحمل است و باعث شده‌است بخواهند بمیرند.

۸. "آدم‌های دیگر مشکلاتی بدتر از تو دارند و نمی‌خواهند بمیرند."

این حقیقت دارد، و ممکن است عزیزتان قبلا با شرمساری به این موضوع فکر کرده‌باشد. آدم‌هایی که می‌خواهند بمیرند اغلب خودشان را با دیگران مقایسه می‌کنند و به این نتیجه می‌رسند. حتی ممکن است احساس نقص یا فروپاشی بکنند. مقایسه‌ی او با کسانی که بهتر با مشکلات کنار می‌پایند ممکن است فقط حس محکوم کردن خود را در او تشدید کند.

۹. "خودکشی راه‌حلی دائمی به یک مشکل موقت است."

من آدم‌ها، به‌ویژه نوجوانانی را می‌شناختم که این جمله برایشان بی‌نهایت مفید بوده‌است. این جمله با آنها حرف می‌زند. اما در عین حال این پیام را منتقل می‌کند که مشکلات یک فرد موقتی است، در حالی که ممکن است این‌طور نباشد. در چنین اوضاعی، یک هدف واقع‌گرایانه برای آن فرد می‌تواند این باشد که یاد بگیرد با مشکلات کنار بیاید و با وجود آنها زندگی معناداری داشته‌باشد. مشکل دیگر

چنین جمله‌ای پیامی است که القا می‌کند: خودکشی یک راه‌حل است - بلکه یک راه‌حل دائمی. من توصیه می‌کنم حداقل کلمه‌ی "راه‌حل" را با "اقدام" یا "کنش" عوض کنید، فقط برای این‌که که این ایده‌ی راه‌حل بودن خودکشی را تقویت نکنید.

۱۰. "اگر در اثر خودکشی بمیری به جهنم خواهی رفت."

احتمالاً عزیزتان قبلاً درباره‌ی چنین امکانی فکر کرده‌است. شاید او به جهنم اعتقاد ندارد. شاید اعتقاد دارد خدایی که او را می‌پرستد گناه خودکشی‌اش را خواهدبخشید. به هر حال آرزوی مرگ در او باقی می‌ماند. گفتن این‌که به جهنم خواهدرفت می‌تواند احساس بیگانگی را در او تشدید کند.

یک بار دیگر می‌گوییم، ممکن است همه‌ی افکار بالا به ذهن‌تان برسد یا اصلاً هیچ‌کدام‌شان به فکرتان نیاید. معنی‌اش این نیست که شما اشتباه کرده‌اید یا به خاطر این‌که چنین واکنشی نشان داده‌اید بد هستید.

به هر حال شما انسان هستید. ممکن است احساس خشم، رنجش، یا خیانت کنید. شما نمی‌توانید افکار و احساساتی را که به شما هجوم می‌آورد کنترل کنید. فقط می‌توانید آن‌چه را در واکنش به این افکار و احساسات می‌گویید یا کاری را که انجام می‌دهید کنترل کنید.

وقتی فردی افکار مرتبط با قصد خودکشی را برای شما افشا می‌کند، حرف‌ها و رفتارشان می‌تواند به او کمک کند کم‌تر احساس تنهایی کند و در نتیجه، امیدوارتر شود. سوال‌های خوبی که می‌توانید از خودتان پرسید این است: "آن‌چه من می‌خواهم بگویم چه کمکی به این فرد می‌کند؟ چه آسیبی به او می‌زند؟"

پاسخ شما به این سوال‌ها می‌تواند به معنی این تفاوت باشد که فرد احساس کند درباره‌اش قضاوت شده‌است و حتی بیش‌تر احساس تنهایی کند - یا احساس پذیرش و درک شدن بکند.

اگر قبلاً حرفی زده‌اید چه باید بکنید؟

من گمان کردم اگر این مقاله را همین‌جا تمام کنم، از آدم‌هایی که قبلاً به شیوه‌هایی نه‌چندان مفید یا هم‌دلانه به این خبر واکنش نشان داده‌اند، ایمیل‌های دیوانه‌واری دریافت خواهم‌کرد. شاید وقتی دوست یا عضو خانواده‌شان اظهار کرده‌است که می‌خواهد بمیرد، ترس و اضطراب‌شان فوران کرده‌باشد.

این ترس و اضطراب قابل درک است. همان‌طور که واکنش‌های بالا قابل درک است. اما وقتی حرف گفته‌شده قابل بازگشت نیست چه باید کرد؟

می‌خواهید بدانید توصیه‌ی من چیست؟ دوباره پیش آن فرد بروید و بگویید متوجه شده‌اید پاسخ مفید و درستی به او نداده‌اید، بگویید از تصور خودکشی و مردن او ترسیده‌اید، اما می‌خواهید ترس‌هایتان را کنار بگذارید و آرزوی مرگ او را بهتر درک کنید تا بتوانید گوشه‌شنوا باشید، شریکی در دشواری‌هایش باشید، هم‌پیمانی باشید که می‌خواهد کمک کند او کم‌تر احساس تنهایی و ناامیدی کند.

و سپس پرسیدن مهم‌ترین سوال می‌تواند مفید باشد:

"چگونه می‌توانم کمکت کنم؟"