

## علائم خطر خودکشی را بشناسیم

فردی که می خواهد خودکشی کند، از مدت ها قبل علائمی را از خود بروز می دهد که با توجه به آن ها می توان خطرات را کاهش داد و به آن ها کمک کند.

شناخت علائم هشدار دهنده خودکشی و جدی گرفتن آن ها می تواند به پیشگیری از این اقدام هولناک کمک کند. اگر فکر می کنید در میان دوستان یا آشنایان نزدیک شما تفکراتی درباره مرگ یا خودکشی وجود دارد، توصیه می کنیم این مقاله را مطالعه نمایید و به نجات یک زندگی کمک کنید.

با توجه به آمار رسمی که توسط سازمان بهداشت جهانی منتشر شده است، سالانه یک میلیون نفر در جهان بر اثر خودکشی جان خود را دست می دهند. باور پذیری این مسئله برای افرادی که گرفتار یاس و ناامیدی نیستند، سخت و دشوار است. اما واقعیت این است که فردی که اقدام به خودکشی می کند درد و رنج فراوانی را متحمل می شود، به طوری که توان ادامه دادن زندگی را در خود نمی بیند و تصمیم می گیرد که به زندگی خود پایان ببخشد.

در واقع می توان گفت خودکشی تلاشی است برای فرار از رنجی غیر قابل تحمل.

البته با اینکه آرزوی این افراد پایان بخشیدن به دردهایشان است، اما در واقعیت آن ها تمایل دارند که به راه حلی به جز مرگ دست پیدا کنند. به همین دلیل است که توجه اطرافیان و کمک آن ها می تواند به پیشگیری از خودکشی کمک کند.

فراموش نکنید که خودکشی قابل پیشگیری است.

علائم هشدار دهنده خودکشی

به خاطر بسپارید افرادی که خودکشی می کنند، نمی خواهند بمیرند، بلکه قصد دارند به دردهای خود پایان دهند به همین دلیل توجه داشته باشید که صحبت های اطرافیانتان را درباره خودکشی جدی بگیرید و بی تفاوت از کنار این صحبت ها رد نشوید. اگر علائم خطرناکی مانند تفکر درباره آسیب رساندن به خود یا تفکرات جدی درباره مرگ یا خودکشی را مشاهده کردید حتما از دیگران کمک بگیرید.

مهمترین علائم هشدار دهنده عبارتند از:

- تفکر درباره خودکشی: برخی از افراد به طور علنی درباره تفکرات خودکشی خود صحبت می کنند و میل شان به خودکشی را با دیگران در میان می گذارند. از جملاتی مانند «کاش به دنیا نمی آمدم» یا «بهتر است بمیرم» را جدی بگیرید.

- تهیه وسایل کشنده :این اشخاص به دنبال تهیه و یا تحقیق درباره راه های خودکشی با اسلحه، چاقو، طناب دار یا داروها هستند.
- توجه بیش از حد به مرگ :توجه بیش از حد به مردن و یا سرودن و خواندین اشعار و نوشته های در وصف مردن.
- ناامیدی :احساس درماندگی بیش از حد، ناامیدی و بیچاره بودن یکی دیگر از نشانه های خطرناک است.
- احساس نفرت از خود :احساس بی ارزشی، گناه، نفرت و شرم از خود و احساس اینکه دنیا بدون من بهتر است و یا اینکه اطرافیان بدون وجود من زندگی بهتری دارند.
- نظم بخشیدن به برخی امورات :مانند تنظیم وصیت نامه و یا یادداشت هایی برای بازماندگان، بخشیدن برخی از لوازم گرانبها یا با ارزش به دیگران.
- خداحافظی :دیدارها یا تماس های غیر معمول و غیر منتظره برای خداحافظی با دوستان و خانواده.
- رفتارهای مخرب و خطر آفرین :مانند رانندگی در شرایط مستی، سوء مصرف الکل و مواد مخدر، روابط جنسی ناامن و پرخطر.

علاوه بر این ها، فرد از برقراری رابطه با خانواده و نزدیکان خود اجتناب کرده و علاقه اش را نسبت به فعالیت های اجتماعی از دست می دهد. این اشخاص گوشه گیر و منزوی می شوند، علائم ناامیدی را نشان می دهند و صریحا درباره درد و رنج خود صحبت می کنند.

نوسانات خلقی، اختلال در خواب به خصوص کم خوابی شدید، **افسردگی**، **اضطراب**، احساس غم، عصبانیت، بدخلقی، پرخاشگری و تحریک پذیری از علائم هشدار دهنده و جدی هستند که باید به آن ها توجه کنید.

افراد زیر بیش از سایرین در معرض خطر هستند:

- کسانی که اختلال روانی دارند.
- افراد که اعتیاد به مصرف الکل یا مواد مخدر دارند.
- کسانی که از یک بیماری جسمی جدی رنج می برند.
- کسانی که یکی از عزیزان خود را از دست داده اند یا در یک رابطه عاطفی و شغلی مهم شکست خورده اند.
- کسانی که مشکلات جدی مالی یا حقوقی دارند.
- افرادی که مورد سوء استفاده جنسی، تجاوز، تبعیض های جنسیتی، خشونت و پرخاشگری قرار گرفته اند.

چگونه می توانیم به این افراد کمک کنیم؟

اولین مسئله ای که باید به آن توجه داشت این است که علائم خطر و هشدار را جدی بگیرید و در صورت مشاهده آن ها از افراد و گروه های حمایتی کمک بگیرید. فردی که تصمیم به خودکشی دارد را تنها نگذارید و او را تشویق کنید با یک روانپزشک یا مشاور صحبت کند.

## راه‌های جلوگیری از خودکشی در نوجوانان

بسیاری از جوانان و نوجوانان در سنین بلوغ و جوانی، مشکلات خانوادگی، استرس و آشفتگی را تجربه می‌کنند. تغییرات هورمونی و جسمی نیز می‌تواند یکی دیگر از دلایل تمایل به خودکشی در این گروه سنی باشد. به همین دلیل خودکشی سومین دلیل مرگ میر در بین جوانان ۱۵ تا ۲۴ ساله است و سالانه تقریباً ۵۰۰۰ نفر در این گروه سنی جان خود را از دست می‌دهند.

با اینکه ممکن است اقدام به خودکشی در بین زنان بیشتر از مردان داشته باشد، اما تعداد مردانی که به واسطه خودکشی جان خود را از دست می‌دهند بیشتر است و ۸۴٪ از این آمار را به خود اختصاص می‌دهند. دلیل آن هم این است که در بین مردان روش‌های خطرناک‌تر و خشن‌تری برای اقدام به خودکشی مورد استفاده قرار می‌گیرند که متأسفانه این روش‌ها موفقیت بیشتری را به دنبال دارند.

عوامل خطر ساز در نوجوانان چه هستند؟

در افرادی که سابقه خودکشی در خانواده را دارند باید این مسئله جدی گرفته شود، زیرا برخی از جوانان و نوجوانان زمینه خودکشی ارثی را دارند. علاوه بر این‌ها، شرایط خطر آفرین در میان جوانان و نوجوانان عبارتند از:

- سابقه خودکشی قبلی
- اختلالات روانشناختی و روانی به ویژه افسردگی، اختلالات خلقی، اسکیزوفرنی و اضطراب اجتماعی
- سابقه مصرف مواد
- سابقه خشونت جنسی، تجاوز و تعرض
- سابقه خانوادگی در خودکشی
- احساس ناامیدی
- بیماری‌های جسمی
- رفتارهای پر خاشگراانه
- تجربه خسارت مالی یا اجتماعی
- از دست دادن رابطه
- انزوا یا عدم حمایت‌های اجتماعی
- رفتارهای خطرناک مانند خودزنی
- تحقیق درباره روش‌های آسان خودکشی
- تعامل با دوستانی که تجربه خودکشی دارند

## روش های محافظت از جوانان در برابر خودکشی

روش های زیر مواردی هستند که می توانند از نوجوانان در برابر خودکشی محافظت کنند:

- مراقبت های روان شناختی و بالینی برای درمان اختلالات روحی و روانی
- محدود کردن دسترسی به راه و روش های خودکشی
- حمایت های خانوادگی و اجتماعی
- به کارگیری مهارت های کافی برای حل معضلات و تعارض های خانوادگی
- تشویق نوجوانان به استفاده از روش های فرهنگی و مذهبی که خودکشی را منع می کنند

آیا افسردگی و خودکشی با یکدیگر ارتباط دارند؟

همانطور که پیش تر هم اشاره کردیم، یکی از علائم هشدار دهنده در افرادی که اقدام به خودکشی می کنند، زمینه های افسردگی است. به همین دلیل درک این مسئله بسیار مهم و ضروری می باشد. افسردگی در افراد، به خصوص جوانان و نوجوانان می تواند زمینه احساس درماندگی، ناامیدی، بی ارزشی و غم و غصه باشد و در صورت طولانی تر شدن این علائم، وضعیت فرد جدی تر می شود.

افرادی که حداقل ۵ مورد از علائم زیر را داشته باشند، باید مسئله افسردگی را جدی بگیرند:

- بیشتر اوقات روز احساس ضعف، افسردگی و ناراحتی می کنید
- افزایش احساس تحریک پذیری و عصبانیت
- از دست دادن علاقه به کارهای روزمره
- **کاهش وزن** یا افزایش وزن قابل توجه
- کاهش یا افزایش اشتها
- اختلال در خوابیدن (خواب زیاد یا کم خوابی)
- احساس خستگی یا بی انرژی بودن
- احساس بی ارزشی یا گناه
- مشکل در تمرکز
- احساس بلاتکلیفی
- افکار مکرر درباره مرگ
- برنامه ریزی برای خودکشی

در برخورد با فردی که تهدید به خودکشی می کند چه باید کرد؟

نوجوانانی که به خودکشی فکر می کنند باید فوراً از دوستان، خانواده یا یک روانشناس کمک بگیرند. در صورتی که شما با یک نوجوان برخورد دارید که فکر می کنید مستعد اقدام به خودکشی است، فوراً به مراکز درمانی و تخصصی مراجعه کرده و از آن ها تقاضای کمک کنید. حتی اگر در مورد جدی بودن تهدید به خودکشی تردید دارید، باز هم لازم است شرایط را جدی فرض کنید و از کنار این مسئله به راحتی عبور نکنید.

از معلمان، دوستان، افراد مذهبی، گروه های حمایتی، پزشکان و مراکز خدمات درمانی برای درمان این مشکل کمک بگیرید.

تهیه کننده : رزیتا بخشی زاده

سوپروایزر آموزشی بیمارستان