



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره روانشناسی

خودکشی و سوگ

روز جهانی پیشگیری از خودکشی ۱۹ شهریور ۱۴۰۲، ۱۰ سپتامبر ۲۰۲۳

مقدمه

۱۰ سپتامبر روز جهانی پیشگیری از خودکشی (WSPD#) است. هدف "ایجاد امید از طریق اقدام" و ایجاد و افزایش اعتماد به نفس در همه ما است؛ زیرا اقدامات ما ممکن است برای کسانی که درگیر این مسئله هستند امید ایجاد کند.



در ۱۰ سپتامبر هر سال، انجمن بین‌المللی پیش‌گیری از خودکشی، از همه در سراسر جهان دعوت می‌کند برای نشان دادن حمایت از تلاش‌های پیشگیری و به نشانه احترام برای بازماندگان خودکشی و به یاد کسانی که در اثر خودکشی از دست رفته‌اند؛ شمع روشن کنند.



سوگ یک واکنش طبیعی به از دست دادن یک فرد مورد علاقه است. اگرچه شباهت‌هایی در واکنش سوگ در انواع حالت‌های مرگ وجود دارد؛ اما کیفیت و روند سوگ پس از خودکشی نزدیکان و عزیزان اغلب تفاوت‌هایی دارد.

افرادی که در اثر خودکشی نزدیکان سوگوار می‌شوند، به عنوان بازماندگان خودکشی شناخته می‌شوند. آنها اغلب با سؤالاتی دست و پنجه نرم می‌کنند؛ که تاثیر عمیقی بر روان آنها دارد. برای مثال «چرا فرد بر اثر خودکشی مرده است؟». همچنین آنها می‌توانند درگیر نشخوارهای ذهنی زیادی شوند؛ که به شدت آزار دهنده است. برای مثال آنها در مورد احتمالات از دست رفته تشخیص علائم و راه‌های جلوگیری از خودکشی دائم فکر می‌کنند. آنها اغلب با ترکیب پیچیده‌ای از احساس درد، اندوه، گناه، خشم، پشیمانی و سایر احساسات منفی مواجه می‌شوند. همچنین خطر مشکلات سلامت روانی مانند اضطراب و افسردگی و خطر رفتار خودکشی در آنها افزایش می‌یابد.

متأسفانه، بازماندگان خودکشی اغلب احساس می‌کنند که توسط دیگران درک نمی‌شوند و حس تنهایی آنها را فرا می‌گیرد. این افراد به سختی می‌توانند در سوگ خود جنبه حمایتی پیدا کنند. این مسئله تا حدی به انگ و شرم پیرامون موضوع خودکشی مربوط می‌شود.

چگونه می‌توانم کمک کنم؟

- در فعالیت‌های روزمره، آنها را حمایت کنید. به نیازهای اولیه این افراد، توجه نشان دهید.
- واکنش‌های غم و اندوه آنها را بپذیرید؛ حتی اگر این واکنش‌ها و رفتارها ثبات نداشته باشد.
- نیازی به توصیه کردن نیست. همین که گوش شنوا باشید؛ کافی است.
- ممکن است کسانی که داغدار شده‌اند؛ نیاز داشته باشند بارها و بارها در مورد این موضوع صحبت کنند.
- امکان دارد این افراد از سوگواری عقب نشینی کنند. شما حامی باقی بمانید.
- مطمئن شوید که از سلامت روان خودتان نیز مراقبت می‌کنید.

شما می‌توانید با اقدامات خود امید بسازید.

شما می‌توانید روشنایی باشید.



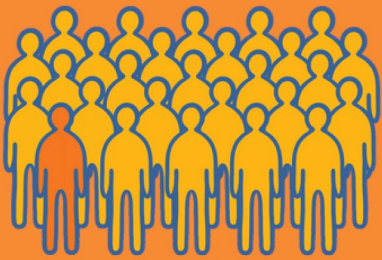
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
سازمان دانشجو پزشکی
مرکز مشاوره روانشناسی

خودکشی و سوگ

روز جهانی پیشگیری از خودکشی ۱۹ شهریور ۱۴۰۲، ۱۰ سپتامبر ۲۰۲۳

آمار

خودکشی و پیشگیری از آن یک چالش جهانی است. خودکشی به طور مداوم در بین ۲۰ علت اصلی مرگ و میر در سراسر جهان در تمام گروه های سنی قرار دارد. از هر ۱۰۰ مرگ در سراسر جهان، یک مورد نتیجه خودکشی است. خودکشی می تواند همه ما را تحت تاثیر خود قرار دهد.



نرخ جهانی خودکشی در میان مردان بیش از دو برابر بیشتر از زنان است.



بیش از نیمی (۵۸ درصد) از کل خودکشی های جهان قبل از ۵۰ سالگی رخ می دهد.

اگر به دلیل خودکشی، سوگوار شدیم چه کاری انجام دهیم؟

-مراقبت از سلامتی جسم را فراموش نکنید؛ حتی با حرکات جزئی و روزانه
-برای به یاد آوردن عزیزتان در مراسمی (مانند روشن کردن شمع، دعا و نیایش، برسرمدار رفتن، خیرات دادن و...) شرکت کنید.
-احساساتتان را با افرادی که به آنها اعتماد دارید در میان بگذارید.
-در گروه درمانی های مرتبط با سوگ حاصل از خودکشی نزدیکان شرکت کنید.
-کارهای معناداری انجام دهید که به طور موقت حواس شما را از این مسئله پرت کند. مانند نوشتن یادداشت روزانه، نقاشی کردن یا عضویت در یک خیریه.
-سعی کنید به چیزی خوشایند مشغول شوید یا فعالیت جدیدی را برای تغییر عادات و بازگشت به روتین معمول زندگی شروع کنید.

تهیه کنندگان

تهیه و ترجمه:

نازنین فاطمه میرزا خانی دانشجوی ارشد روانشناسی بالینی

گرافیک و دیزاین:

علی محمودی دانشجوی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران