



چگونه افکار خودکشی خود را مدیریت کنیم؟

تغییر روایت خودکشی

روز جهانی پیشگیری از خودکشی - ۲۰ شهریور

اگر شما افکار خودکشی دارید، بسیار مهم است که از متخصصان بهداشت روان آموزش دیده کمک بگیرید. کسی که بتواند به شما کمک کند تا احساس بهتری داشته باشید و افکار خودکشی خود را مدیریت کنید تا بدتر نشوند و منجر به رفتارهای خودکشی یا اقدام به آن نشوند؛ با انجام این کارها شما در نهایت احساس بهتری پیدا خواهید کرد.

افرادی هستند که در هر زمانی از روز آماده کمک به شما هستند. برای مکالمه محرمانه با یک مشاور آموزش دیده می‌توانید با شماره‌های ۱۴۸۰ (مشاوره تلفنی از ساعت ۷ تا ۲۴) و یا اگر به هر شکلی احساس ناامنی داشتید با ۱۲۳ (اورژانس اجتماعی - ۲۴ ساعته) تماس بگیرید.

اگر خود یا اطرافیانتان در معرض خطر فوری هستید، با ۱۱۵ (اورژانس کشور) تماس بگیرید و توضیح دهید که برای یک بحران سلامت روان، نیاز به حمایت دارید.



• شبکه حامی خود را بسازید

همه ما نیازمند و سزاوار یک شبکه حامی قدرتمند هستیم؛ اما وجود چنین ارتباطی در هنگام حضور افکار خودکشی به مراتب ضروری‌تر می‌شود. شما می‌توانید از دوستان، بالغین مورد اعتماد و متخصصان سلامت روان (مانند درمانگر، روانپزشک یا مشاور) کمک بخواهید.

• کمک حرفه‌ای دریافت کنید

هنگامی که متخصصان حرفه‌ای به شما کمک می‌کنند، می‌توانید خطرات خود را ارزیابی کرده و با یکدیگر یک برنامه درمانی بسازید.

• سرچشمه افکار خودکشی را کشف کنید

یافتن سرچشمه افکار یا احساسات خودکشی می‌تواند دشوار باشد و گاهی لازم است برای برطرف کردن آن مشکلات زمینه‌ای دیگری حل شوند. به همراه یک درمانگر یا مشاور، سعی کنید از خودتان پرسش‌هایی مانند موارد زیر بپرسید:

"اولین باری که چنین حسی را تجربه کرده‌ام، چه زمانی بوده است؟"

"آیا من می‌خواهم به زندگی‌ام پایان دهم یا دیگر نمی‌خواهم این درد را داشته باشم و پایان دادن به زندگی‌ام تنها راهی است که می‌توانم به آن فکر کنم تا آن را متوقف کنم؟"

"آیا قبل از این که چنین احساسی داشته باشم، رویداد یا تغییری در زندگی من رخ داده است؟"

"آیا بعد از یک محرک خاص احساس بدتری دارم؟ آیا این محرک یک شخص، یک تجربه یا موضوع خاصی است؟" این سوالات به شما کمک می‌کند تا بفهمید چگونه استرستان را کاهش دهید یا از موقعیت‌هایی که باعث شعله‌وری افکار خودکشی می‌شوند، اجتناب کنید.

"آیا این افکار گهگاهی هستند یا همیشگی و بدترشونده‌اند؟"

"آیا چیزی وجود دارد که باعث شود احساس بهتری داشته باشم یا افکار خودکشی را فراموش کنم؟" این سوالات به شما کمک می‌کند تا راهکار مقابله با افکار خودکشی را در مواقع نیاز پیدا کنید.



چگونه افکار خودکشی خود را مدیریت کنیم؟

تغییر روایت خودکشی

روز جهانی پیشگیری از خودکشی - ۲۰ شهریور

• استرس خود را کم کنید

هنگامی که با مورد استرس‌زایی که باعث تحریک افکار خودکشی در شما می‌شود، مهم است که راه‌های جدیدی برای مقابله با این استرس‌ها و احساسات منفی پیدا کنید.

چند روش توصیه شده:

- یک برنامه اجتماعی داشته باشید: فعالیت‌های اجتماعی مختلفی با افراد در حلقه اجتماعی خود داشته باشید، مانند تماس‌های تلفنی هفتگی، قرار کافه، گروه‌های مطالعه یا کلاس‌های ورزشی گروهی.
- یک سرگرمی جدید را امتحان کنید: سرگرمی‌های خلاقانه مانند نقاشی، طراحی، نویسندگی می‌توانند به شما کمک کنند تا احساسات خود را به روش جدیدی بیان کنید.

• یک دفتر خاطرات داشته باشید: برای نوشتن افکار و احساسات خود، چه منفی و چه مثبت، از یک دفترچه یادداشت استفاده کنید.

• ورزش کنید: تحرک بدنی و ورزش‌های هوازی را امتحان کنید تا احساس خوب را در جسم و روان تان آزاد کنید. سعی کنید سطح تناسب اندام خود را قضاوت نکنید، فقط راهی برای تحرک خود پیدا کنید که برای شما سرگرم کننده باشد (مثلاً پیاده‌روی کنید، یک برنامه ورزشی را دنبال کنید، یا به باشگاه بروید).

• از تمرینات تنفسی استفاده کنید تا استرس را از بین برده و در لحظه بمانید. ذهن آگاهی و مدیتیشن را تمرین کنید: مدیتیشن و ذهن آگاهی، توجه شما را بر نفس و حضورتان متمرکز می‌کند و می‌تواند به کاهش سطح اضطراب شما کمک کند.

• زمانی را در فضای باز بگذرانید: پیاده‌روی یا نشستن در طبیعت (به عنوان مثال، حیاط خلوت، پارک، یا فضای سبز) در بهبود حال شما موثر است.

• حواس خود را درگیر کنید: تمرکز بر چیزهایی که می‌توانید ببینید، بو کنید، بچشید، بشنوید و یا لمس کنید می‌تواند به شما کمک کند ذهنتان آزاد شود. تماشای یک اثر هنری زیبا، دعا و نیایش کردن، گوش دادن به یک موسیقی مناسب، خوردن تنقلات مورد علاقه‌تان، همه این تجربیات می‌توانند شما را از افکار منفی بیرون آورده و به لحظه آرام کنونی بیاورند.

• برای روزهای سخت یک "بسته مبارزه" درست کنید: غذاها و سایر اقلامی را که به شما آرامش می‌دهند را در محفظه‌ای بگنجانید. عکس‌های عزیزان و یادداشت‌های محبت‌آمیز را نیز می‌توانید به آن اضافه کنید تا در مواقعی که مشکلی پیش آمد، باعث دلگرمی شما شوند.

• یک برنامه ایمنی تهیه کنید

برنامه ایمنی شامل لیستی از افراد حمایت‌کننده شما، راه‌های ارتباطی مورد نیاز (مانند شماره تلفن‌های اورژانسی) در مواقع حساس، راهکارهایی که می‌توانید در هنگام رویارویی مشکل یادآوری و استفاده کنید و روش‌های مختلفی که برای بازیابی افکار خود برای یافتن امید در لحظات ناامیدی به کار می‌برید.

• دسترسی خود را به اشیای آسیب‌رسان محدود کنید

در حالی که در حال درمان افکار یا رفتارهای خودکشی هستید، مهم است که دسترسی به مواد خطرناک یا ابزارهای با امکان استفاده برای آسیب رساندن به خودتان، محدود کنید.

اگر برای انجام این کار به کمک نیاز دارید، از شخصی که به آن اعتماد دارید بخواهید وسایلی مانند چاقو را از دست‌رسان خارج کند یا بر مصرف داروهای مورد نیاز تجویزی نظارت داشته باشد.

مترجم: پریناز کریمی - دانشجوی گفتار درمانی -
همتایار سلامت روان

تهیه و طراحی: عطیه میریاقری - دانشجوی پزشکی -
همتایار سلامت روان

