

چگونه از کسی پرسیم که آیا به خودکشی

فکر می‌کند یا نه؟

تغییر روایت خودکشی

روز جهانی پیشگیری از خودکشی - ۲۰ شهریور



دیدن تحت فشار بودن یکی از عزیزانتان، ممکن است برای شما ترسناک و ناخوشایند باشد. گاهی شاید نشانه‌ها را نادیده بگیرید و یا وقتی کلمات و عباراتی که به خودکشی اشاره دارند را از زبان آنان می‌شنوید، انکار کنید. اما شما در این موقعیت‌ها می‌توانید نقش مهمی در برقراری ارتباط بین کسی که تحت فشار است با یک حمایتگر حرفه‌ای ایفا کنید که به او کمک کند احساس بهتری داشته باشد.

داشتن افکار خودکشی غیرمعمول نیست، بسیاری از نوجوانان و جوانان احساس غم و ناامیدی می‌کنند و برخی به خودکشی فکر می‌کنند. این به این معنا نیست که آن‌ها دست به خودکشی خواهند زد؛ اما همچنین به این معنا نیز نیست که فقط می‌خواهند جلب توجه کنند. این بدان معناست که آن‌ها به کمک (گاهی به صورت فوری) نیاز دارند.

بهترین کاری که در مواجهه با این افراد می‌توانید انجام دهید این است که با وی در ارتباط باشید و درخواست کمک او را جدی بگیرید.

در اینجا راهنمای گام به گام برای انجام این کار را خواهید دید:

• انتخاب زمان و مکان مناسب جهت حفظ حریم خصوصی تا حد ممکن

شما می‌خواهید به حریم خصوصی فرد مورد نظر احترام بگذارید و احتمال قطع شدن مکالمه را به حداقل برسانید. اما در صورت قرار گرفتن در شرایط اضطراری، منتظر نمانید و به مرحله نهم بروید.

• شروع مکالمه با ابراز نگرانی و آمادگی جهت کمک‌رسانی

نگرانی‌های خاص خود را بیان کنید. از عبارات زیر می‌توانید استفاده کنید: "من نگرانم چون متوجه شدم که تو درگیر چالش‌هایی شده‌ای. چگونه می‌توانم در این زمینه به تو کمک کنم؟"

"به نظر می‌رسد اخیراً بالا و پایین زیاد داشتی. من هم در این موقعیت بودم، صحبت کردن درباره آن واقعاً کمک می‌کند."

• پرسیدن مستقیم این که "آیا تا به حال به خودکشی فکر کرده‌ای یا نه؟"

ممکن است شما نگران این باشید که استفاده از کلمه "خودکشی" این ایده را در ذهن آن‌ها بگذارد، اما تحقیقات نشان می‌دهد که عکس این قضیه درست است. پرسیدن این که آیا فردی احساس خودکشی می‌کند، می‌تواند برای او تسکین‌دهنده باشد، چراکه در نهایت تأیید می‌کند که او چه احساس بدی را دارد تجربه می‌کند.

شما می‌توانید به سادگی پرسید:

"آیا به خودکشی فکر می‌کنی؟"

"آیا افکاری درباره خودکشی داشته‌ای؟"



چگونه از کسی پرسیم که آیا به خودکشی

فکر می‌کند یا نه؟

تغییر روایت خودکشی

روز جهانی پیشگیری از خودکشی - ۲۰ شهریور



«امروز فرصتی است تا درباره اهمیت آگاهی از مسائل روانی صحبت کنیم. هر گامی که در راستای پیشگیری از خودکشی برمی‌داریم، می‌تواند تأثیرات بزرگی داشته باشد. با هم تلاش کنیم.»

«همراه با یکدیگر، می‌توانیم آینده‌ای بهتر بسازیم. امروز، یک پیام یا لبخند می‌تواند به کسی نشان دهد که مراقب او هستیم.»



• **باز گذاشتن راه ارتباط در صورت مایل نبودن آن شخص**
اگر آن فرد راحت نیست که با شما صحبت کند، از او پرسید که آیا شخص دیگری وجود دارد که با او احساس راحتی بیشتری داشته باشد؟! اگر برای ایمنی فوری وی نگران نیستید، می‌توانید به او بگویید که همیشه برای صحبت آماده اید و پرسید که اگر مشکلی ندارد، هرچند وقت یک بار از وضعیتش پرس‌وجو کنید.
با یک فرد کاربلد یا کسی که به او اعتماد دارید (مانند عضو خانواده، معلم، استاد، درمانگر یا مشاور) درباره مراحل بعدی مشورت کنید.

• **حفظ آرامش خود در هنگام مواجهه با تایید افکار خودکشی**
این که کسی در گذشته یا اکنون افکار خودکشی داشته، لزوماً به این معنا نیست که در خطر فوری قرار دارد. شما می‌توانید با آرامش به حرف‌هایشان گوش دهید و با پرسیدن چند سوال تکمیلی متوجه شوید که از چه طریقی می‌توانید کمکشان کنید.

• **گوش دادن و همدلی کردن با چالش‌ها**
شما ممکن است تمایل داشته باشید که به عزیزتان همه چیزهایی که برایشان خوب است را یادآوری کنید تا روحیه‌شان را بالا ببرید، اما این کار احساس بی‌اعتنایی به همراه خواهد داشت و احتمال این‌که از حرف زدن با شما پرهیز کنند را بیشتر می‌کند. در اینجا چند جمله جایگزین آورده شده که نباید بگویید:
"اما تو خیلی خوش بختی و چیزهای مثبت زیادی داری!"
"من بدون تو چه کار کنم؟!"

"تاحالا به این فکر کردی که این کارت چه تاثیری رو افراد دیگه داره؟"
می‌توانید بگویید:
"آنچه احساس می‌کنی واقعا دردناک و دشوار به نظر می‌رسه. من راه‌حل اینا رو نمیدونم، اما اینجا هستم تا گوش کنم."
"خیلی خوشحالم که این موضوع رو بهم گفتی. بیا به حرف زدن ادامه بدیم."
"می‌فهمم که واقعا در حال مبارزه هستی و من اینجا هستم تا گوش کنم."

چگونه از کسی پرسیم که آیا به خودکشی

فکر می‌کند یا نه؟

تغییر روایت خودکشی

روز جهانی پیشگیری از خودکشی - ۲۰ شهریور



«وجودتان ارزشمند است. اگر نیاز به حرف زدن دارید، من همیشه در اینجا هستم. مرا به عنوان یک دوست در نظر بگیرید.»

ترجمه: هانیه کریمی - دانشجوی پزشکی -
همتیار سلامت روان

تهیه و طراحی: عطیه سادات میرباقری -
دانشجوی پزشکی - همتیار سلامت روان



• اعلام آمادگی برای ارتباط و کمک کردن به او

اگر دوست شما، یکی از اعضای خانواده یا عزیزتان به خودکشی فکر می‌کند، نیاز به حمایت حرفه‌ای دارد و موثرترین کمک این است که او را با یک حمایتگر حرفه‌ای آشنا کنید.

برای این کار می‌توانید از عبارات زیر استفاده کنید:

"بیا تو را با کسی که برای کمک به تو آموزش دیده آشنا کنم، مانند مشاور مدرسه یا روان درمانگر."

"یک سری خطوط تلفنی می‌شناسم که می‌تونی با اطمینان با مشاوران آموزش دیده در مورد مشکلاتت صحبت کنی. آیا تمایل داری که من بهت کمک کنم با آن‌ها تماس بگیری؟"

• قول ندادن برای حفظ راز شخص مورد نظر

کسی که به خودکشی فکر می‌کند، به حمایت حرفه‌ای نیاز دارد و این موضوع نباید مخفی بماند. ممکن است او در کوتاه‌مدت از شما ناراحت شود، اما باید بهترین کار را برای او در بلندمدت انجام دهید.

• دریافت کمک در صورت احساس خطر در مورد امنیت آن شخص

اگر به نظرتان می‌رسد که عزیزتان و یا آشنایی در شرایط اضطراری قرار دارد (ممکن است به طور مستقیم یا غیرمستقیم متوجه شوید) می‌توانید بگویید: "من واقعا نگرانم که در حال حاضر در امنیت کامل نباشی و می‌خواهم تو را به کسی معرفی کنم که بتواند از تو حفاظت کند." سپس:

- به او کمک کنید تا در صورت داشتن درمانگر با او تماس بگیرد.

- پیشنهاد دهید که با هم به شماره ۱۲۳ (اورژانس اجتماعی) تماس بگیرید.

- اگر تمایلی به تماس نداشت، خودتان می‌توانید با ۱۲۳ تماس بگیرید.

- او را به اورژانس ببرید.

- اگر خطر فوری جسمانی وجود دارد، با ۱۱۵ (اورژانس کشور) تماس بگیرید و

به اپراتور بگویید که به حمایت فوری برای یک بحران روانی نیاز دارید.

- تا زمانی که کمک دریافت کند، در کنارش بمانید.

• مراقبت از خودتان

کمک به کسی که با افکار و احساسات خودکشی دست و پنجه نرم می‌کند، می‌تواند بسیار طاقت‌فرسا باشد. حتماً به سلامتی خودتان اهمیت دهید و با کسی که مورد اعتمادتان هست، صحبت کنید یا از یک روان‌درمانگر کمک بگیرید. شما که حمایتگر خوبی برای دیگران بوده‌اید، حالا همان مراقبت را برای خودتان نیز انجام دهید.