



چگونه به دوست دارای افکار

خودکشی کمک کنیم؟

تغییر روایت خودکشی

روز جهانی پیشگیری از خودکشی - ۲۰ شهریور

اگر دوستی به شما اعتراف کند که افکار خودکشی یا برنامه از پیش تعیین شده ای برای اقدام به آن دارد، شما با استفاده از راههای گوناگون زیر می‌توانید به او کمک کنید:

حمایتگر باشید نه قضاوتگر

قضاوت یا نكوهش افکار دوستتان یا تلاش برای غیراخلاقی دانستن فعل خودکشی، ممکن است باعث شود تا دوستتان احساس بدتری پیدا کند. این رفتارها ممکن است باعث انزوا و دشواری در یاری رساندن به او شود. به جای آن، از سوالات باز استفاده کنید تا آن‌ها را به گفت‌وگو تشویق کنید؛ مانند: «به چه مشکلاتی دست و پنجه نرم کردی؟» یا «چگونه می‌توانم از تو حمایت کنم؟»

او را جدی بگیرید

سعی نکنید او را با یادآوری سرمایه‌هایش خوشحال کنید و یا سعی نکنید او را به خاطر تأثیری که ممکن است به خاطر خودکشی بر اطرافیانش بگذارد، از انجام این کار منصرف کنید. در عوض به احساساتش گوش دهید و اجازه دهید که بداند شما متوجه رنج او می‌شوید. برای این کار می‌توانید از جملاتی استفاده کنید؛ مانند: "می‌فهمم که تو در حال مبارزه سختی هستی و من اینجا هستم تا گوش کنم."

به آن‌ها شجاعت درخواست کمک دهید

اگر دوست شما افکار خودکشی دارد، نیاز است که از یک والد، درمانگر، پزشک یا مشاور راهنما کمک بگیرد. اگر نمی‌داند با چه کسی صحبت کند، او را تشویق کنید که با شماره ۱۲۳ (اورژانس اجتماعی) و یا با شماره ۱۴۸۰ (مشاوره تلفنی بهزیستی کشور) تماس بگیرد. همچنین می‌توانید به او پیشنهاد دهید که در حضور شما با این مراکز ارتباط برقرار کند.

اگر شما نگران افکار خودکشی دوستتان هستید، اما نمی‌دانید که تا چه حد قصد انجام آن را دارد، به آرامی و مستقیم این نگرانی را با او درمیان بگذارید.

برای این کار می‌توانید پرسش زیر را پرسید: "متوجه شدم که این چند وقت سختی‌های زیادی را داری تحمل می‌کنی. نگرانم که شاید به خودکشی فکر کنی. آیا افکار یا احساسات خودکشی داری؟"

ممکن است این مکالمه برایتان دشوار باشد، اما انجام آن واجب است. همچنین باید بدانیم که تحقیقات به وضوح نشان می‌دهند که پرسیدن از کسی درباره خودکشی، باعث شکل‌گیری افکار خودکشی نخواهد شد.



چگونه از کسی بپرسیم که آیا به خودکشی

فکر می‌کند یا نه؟

تغییر روایت خودکشی

روز جهانی پیشگیری از خودکشی - ۲۰ شهریور



در روز جهانی پیشگیری از خودکشی بدون قضاوت به یکدیگر گوش کنیم و دست یاری به سوی هم دراز کنیم؛ به هم یادآوری کنیم که همواره کمک در دسترس است و ما در این مسیر سخت تنها نیستیم.

ترجمه: هانیه گرمی - دانشجوی پزشکی -
همتایار سلامت روان

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



قول ندهید که این موضوع را مخفی نگه دارید

اگر دوست شما به خودکشی فکر می‌کند، ممکن است احساس کند که باید این موضوع را مخفی نگه دارد یا از شما بخواهد که این کار را نکنید، اما این کار مانع دریافت کمک مورد نیاز آن‌ها می‌شود. اگر او از شما این درخواست را کرد، بگویید که نیاز دارید این موضوع را به یک فرد بالغ و مورد اعتماد بگویید و این برای ایمنی خود اوست. همچنین او را تشویق کنید که خودش نیز با چنین فردی صحبت کند.

به او در یافتن حمایت مناسب کمک کنید

اگر می‌توانید، به او در پیدا کردن یک روان‌درمانگر مناسب کمک کنید یا این که همراهش به اولین جلسه مشاوره بروید. معمولاً پیشنهاد همراهی در شرایط دشوار برای فرد با افکار خودکشی بسیار دلگرم کننده است.

او را به دوری از مواد روان گردان تشویق کنید

استفاده بی‌پروا از موادی مانند الکل یا داروها ممکن است نشانه‌ای باشد که فرد از مرحله افکار به سمت انجام خودکشی می‌رود.

اشیای خطرناک را حذف کنید

اگر با انجام این کار خیالتان راحت می‌شود، وسایلی مانند چاقو، سلاح گرم و داروهای غیر تجویزی که دوست شما ممکن است به وسیله آن دست به خودکشی بزند، را دور کنید. همچنین می‌توانید از یک فرد بالغ مورد اعتماد بخواهید که این کار را انجام دهد.