



مرکز مشاوره و راهنمایی دانشجویان
دانشگاه علوم پزشکی تهران

دوستانتان در معرض خودکشی است!

چه می کنید؟





مشغول مطالعه برای
امتحان فردا هستید، تلفن
زنگ می زند، بهترین دوست
شما آن طرف خط است .
اصلاً فکر نمی کردید این
جملات را از او بشنوید:
" دیگر نمی توانم به این
زندگی ادامه دهم، باید آن را
تمام کنم، می خواهم خودم را
بکشم."

احساس می کنید موجی از
دلهره و نگرانی در تمام
بدنتان پخش می شود. با
دستهای لرزان و اندوهی
شدید این موضوع از ذهنتان
می گذرد:

"چه باید بگویم ... چه باید کرد!"

راهنمای پیشگیرانه خودکشی!

برخورد مناسب با بحران خودکشی به دلیل شرایط خاص احساسی و عاطفی حاکم بر آن دشوار است و مسئولیتی که نسبت به زندگی فرد مقابل احساس می کنید اضطراب شما را بیشتر می کند. در این مواقع توجه به موارد زیر می تواند راه گشا باشد:

- ✓ اگر شک دارید که دوستان افسرده است یا افکار خودکشی دارد از او سوال کنید. می توانید به ترتیب از او پرسید:
- ✓ اخیراً بی حوصله و افسرده به نظر می رسی، مشکلی پیش آمده؟
- ✓ آیا گاهی ناامید می شوی به طوری که آرزو کنی کاش مجبور نبودی بیشتر از این زندگی کنی؟
- ✓ آیا به مرگ یا خودکشی فکر می کنی؟
- ✓ آیا طرح و نقشه ای برای از بین بردن خودت در ذهن داری؟

شاید می ترسید که سوالات فوق روی او تاثیر گذاشته و او را به فکر خودکشی بیندازد، نگران این موضوع نباشید، بیشتر افرادی که به مرگ فکر می کنند به راحتی و به درستی به این سوالات پاسخ می دهند، ضمناً مطمئن باشید که پرسیدن این سوالات احتمال خودکشی را افزایش نمی دهد. به یاد داشته باشید وقتی در مورد خطر مرگ صحبت می کنید مستقیماً از اصطلاحاتی مثل "خودکشی"، "نقشه خودکشی" استفاده کنید.

این کار باعث می شود تا او نسبت به واقعیت این رویداد دقیقاً توجه کند و به شما نیز کمک می کند تا در صورتی که دوستان طرح عملی برای خودکشی دارد جدی تر به کمکش بشتابید.

- ✓ سعی کنید به آنچه دوستان می گوید یا احساس می کند دقیقاً گوش کنید و کمتر حرف بزنید. غالباً با گوش کردن فعالانه بیشتر از صحبت کردن می توانید به او کمک کنید.

✓ او را تشویق کنید تا احساساتش را ابراز نماید. ابراز احساسات راهی است برای برون ریزی ناکامی ها و کاهش تنش ها، برای تسهیل این کار می توانید از او بپرسید: "وقتی آن اتفاق افتاد چه احساسی داشتی؟"

✓ تلاش نکنید که با گفتن این جملات دوست خود را خوشحال کنید:

"اوضاع بهتر خواهد شد"، "زندگی مشکل است اما تو دلایل زیادی برای زندگی کردن داری". اینگونه جملات نه تنها نمی توانند تاثیری در روحیه اش داشته باشند. بلکه او را خشمگین کرده و باعث بروز حالت تدافعی می شوند.

✓ از بحث های فلسفی یا مذهبی پرهیزید و بیشتر به صحبت در مورد مشکلات عینی و واقعی او بپردازید.

✓ به او کمک کنید تا گزینه ها یا احتمالات دیگر را برای حل مشکلش انتخاب کند. کسانی که مرگ را به عنوان راه حل انتخاب کنند چشم خود را به روی انتخاب های دیگر می بندند درحالی که مرگ یک راه حل همیشگی برای یک مشکل موقتی است. سعی کنید پس از بررسی همه جانبه مشکلی که باعث بروز افکار خودکشی شده با او هم فکری کرده، ذهنتان را آزاد بگذارید و همه راه حل های ممکن را در نظر بگیرید، با ارزیابی آنها قطعاً می توانید به انتخاب درستی برسید.

✓ دوست خود را تشویق کنید که عجالتاً هر چیز خطرناکی که در دسترس اوست (مثل قرص، تیغ و...) را به شما بدهد و یا خودتان محیط زندگی او را برای پیدا کردن اینگونه اشیاء و ارسی کنید. (در نظر داشته باشید که ممکن است فرد در زمان گفتگو با شما اقدام به خودکشی کرده اما هنوز علائم اولیه آن ظاهر نشده باشد، جستجوی محیط برای

پی بردن به این موضوع به شما کمک می کند).

✓ اگر پی بردید که دوستان نقشه خاص و یا زمان معینی را برای خودکشی در نظر گرفته بی درنگ مسئول خوابگاه یا دانشکده را خبر کنید و تا وقتی او را به فرد مطمئنی نسپرد اید هرگز تنهائش نگذارید. حتی اگر با اصرار بخواهد به شما بقبولاند که حالش خوب است و از خودکشی منصرف شده.

✓ سعی نکنید حل مشکل او را خودتان به عهده بگیرید، حتماً از افراد متخصص در این زمینه مثل روانشناسان و روانپزشکان مرکز مشاوره یاری بخواهید.

✓ به یاد داشته باشید افکار خودکشی و دیگر کشی تنها مواردی هستند که طبق اصول اخلاق حرفه ای مجازیم رازدار فرد نباشیم. بنابراین وقتی جان دوستان در خطر است نباید کماکان رازدار او باقی بمانید. حتی اگر از شما قول گرفته باشد که درباره افکارش با کسی صحبت نکنید وفادار ماندن به این قول در این شرایط منطقی نیست. ممکن است او در آن زمان به خاطر فاش کردن این راز نسبت به شما عصبانی شود اما مطمئن باشید پس از گذشت بحران تشکر خواهد کرد.

✓ محدودیت های خود را در ارتباط با مسئولیت هایتان در نظر بگیرید. شما می توانید از راه های مختلف مثل مشاوره تلفنی، ارجاع به مرکز مشاوره، مطلع کردن خانواده فرد و خبر کردن پلیس در جهت حل بحران گام بردارید به خاطر داشته باشید مسئولیت شما وقتی فرد را به مراجع ذی صلاح سپردید تمام شده است.

✓ وقتی بحران به پایان رسید خود شما نیاز به مشاوره دارید. لازم است برای حفظ سلامت روان، افکار و احساسات خود را در آن شرایط استرس زا با فردی در میان بگذارید. شاید به خاطر فاش کردن راز دوست خود و یا کمک گرفتن از دیگران احساس گناه و بی کفایتی کنید، به یاد داشته باشید یاری خواستن از دیگران شما را به نجات یک زندگی مطمئن تر خواهد کرد.

منابع

[http : //www. Coun sel. Ufl . edu](http://www.Counsel.Ufl.edu)

[http : //www. Tulan. edu](http://www.Tulan.edu)