



به مناسبت روز جهانی پیشگیری از خودکشی



ارائه دهنده :

خانم رستمی (روانشناس بالینی مر
بوعلی)

بسیاری از جوانان و نوجوانان دارای احساسات شدید هستند و هر از گاهی به مرگ فکر می کنند. آنها ممکن است احساس ناراحتی یا درد کنند. آنها ممکن است واقعاً نخواهند بمیرند، اما گرفتن زندگی خود را تنها راه نجات می دانند.

با حمایت، همه چیز می تواند بهبود یابد و آنها می توانند از بحران عبور کنند.




آیا تهدید به خودکشی در جوانان و نوجوانان را باید جدی گرفت؟ به طوری که خودکشی در نوجوانان دومین دلیل مرگ و میر این گروه سنی محسوب می‌شود؛ بنابراین این موضوع برای خانواده‌ها و جامعه اهمیت بسیار دارد و ممکن است آسیب‌های شدید روانی به خانواده و جامعه زده شود.



خودکشی در بین جوانان و نوجوانان به سومین عامل مرگ و میر (بعد از تصادفات و انواع سرطان ها) در بین آنان تبدیل شده است. آمارها نشان می دهند که دختران جوان بیش از پسران جوان دست به خودکشی می‌زنند. اما پسران بیشتر از دختران قصد خود را عملی می‌سازند. رفتارها و اقداماتی که منجر به خودکشی جوانان می‌شود حاصل مشکلات عمیق روانی، خانوادگی و اجتماعی هستند.


مطالعات نشان می‌دهند که دو نوع رفتار منجر به خودکشی در جوانان وجود دارد:

(۱) گروه اول؛ کناره‌گیری‌های طولانی مدت از اجتماع است که معمولاً با



۲) گروه دوم؛ جوانانی هستند که تحت فشارهای عصبی شدید قرار می‌گیرند. این گروه ممکن است الزاماً علائمی از افسردگی و انزوای طلبی نداشته باشند اما اختلالات رفتاری گوناگونی مثل رفتارهای ضد اجتماعی، پرخاشگرانه و خودآزارگرانه از خود نشان می‌دهند.

جوانانی که دست به خودکشی می‌زنند معمولاً زمینه‌ی طولانی از عدم ثبات و سازگاری در خانواده، مدرسه، محل کار و اجتماع خود دارند. از آنجایی که آنها اغلب تصور می‌کنند که والدین، اعضای خانواده و مراقبان آنها مورد اطمینان نیستند و نمی‌توانند مشکل خود را با آنها در میان بگذارند لذا با یکی از دوستانشان درباره اقدام خود صحبت می‌کنند.



باور عموم بر این است که افسردگی صرفاً خود را در غالب اندوه و انزوا نشان نمی دهد. برخی ظاهر کاملاً شاد هستند.

بیشتر نوجوانانی که اقدام به خودکشی می کنند احساس نا امیدی، بیچارگی و نبود راهکار دردی که در درون حسن میکنند شدید است، در این لحظه جزء خودکشی راهی به نظرشان نمی رسد، در واقع راهی بدنبال توقف در دمای عاطفی خود هستند، آنها از رنج کشیدن خسته شدن کسی آنها را درک نمی کنند خسته شده اند.

سوء تفاهم ها در مورد خودکشی جوانان و نوجوانان و تصورات اشتباهات:

- جوانان و نوجوانانی که تهدید به خودکشی می کنند فقط دنبال جلب توجه هستند.
- حرف زدن در مورد خودکشی ریسک اقدام آن را افزایش می دهد.
- جوانان و نوجوانانی که پس از اقدام خودکشی نجات پیدا می کنند و اقدام خود جدی نبوده اند و دیگر به آن دست نمی زنند.
- معمولا جوانان و نوجوانان زمان زیادی را صرف برنامه ریزی و تهیه وسایل خودکشی می کنند.

تهدید به خودکشی فعال و منفعل

در نوجوانان، ایده خودکشی از فکر کردن و خیال پردازی در مورد اقدام به خودکشی می شود، که در آن از خودکشی به عنوان راهی برای پایان دادن به رنج زیاد می شود. اما هیچ اقدامی واقعی برای انجام آن برداشته نمی شود.

فکر می کند و خود را بیچاره حس می کند. وقتی خودکشی فکر فعال خودکشی می کند نوجوان شروع به برداشتن گامهایی برای اقدام به خودکشی می کند، به روشهای مختلف بعد وسایل لازم را تهیه می کند.

علائم خودکشی



1- روابط اجتماعی ضعیف

2- فقدان حمایت از سوی خانواده

3- آزارهای جنسی، جسمی و عاطفی

4- مصرف الکل

5- مشکلات جسمی و معلولیت

6- مسخره شدن و مورد آزار قلدری قرار گرفتن

در کنار این ژنتیک هم می تواند فرد را مستعد ابتلا به افسردگی و اقدام به خودکشی کند. در اغلب موارد یکی از اعضای خانواده در اثر خودکشی از دست دادن بودند.

برخی از علائم هشدار در نوجوانان اقدام به تهدید به خودکشی می کنند

- تهدید به خودکشی یا حرف زدن مداوم
- نوشتن حواشی از:
- داشتن آرزوی مرگ برای مشکلاتش
- تغییر در الگوی خواب، خوراک و روتین زندگی
- خداحافظی از دوستان و اطرافیان
- شروع به مصرف مخدر و الکل.
- وجود ابزارهای لازم برای خودکشی در اتاقش
- تغییر روشن زندگی
- دوری از خانواده و دوستان
- رفتارهای مخرب و ریسکی
- بخشیدن وسایل و داشته های خود.

البته در هر فرد می تواند متفاوت باشد، برخی از نوجوانان افکارشان را برای خود نگه می دارند.

مثال: از فکر کردن نقل و انتقال مکان دوست اش به شهر دیگر

چطور با نوجوانی که قصد خودکشی دارد حرف بزنیم؟

بر خلاف اعتقاد عموم حرف زدن درباره ایده خودکشی (اگر نوجوان در فکر آن نباشد) آنها را به فکر اجرای آن نمی اندازد. در واقع حل مشکل و جلوگیری از آن کمک می کند. با حرف زدن فرزند فکر میکند که این شما هستید که همیشه به او کمک می کنید.

پیشگیری از خودکشی

اگر شما یا کسی که می شناسید افکار خودکشی دارید، اولین کاری که باید انجام دهید این است که در مورد آن صحبت کنید. از سوال پرسیدن نترسید. صحبت کردن و گوش دادن به یک جوان اجازه می دهد تا در مورد آنچه در حال گذراندن است صحبت کند و اولین قدم ها را برای دریافت کمک بردارد.

قول ندهید که آن را مخفی نگه دارید، چرا که آن ها به کمک حرفه ای نیاز دارند. به آن ها اطلاع دهید که از آنها حمایت خواهید کرد. از آنها بخواهید قول دهند که اگر دوباره چنین احساسی داشته باشند، همیشه به

خودکشی قابل پیشگیری است