



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

معاونت درمان و توانبخشی مرکز مشاوره و روانشناسی اسما



خودکشی

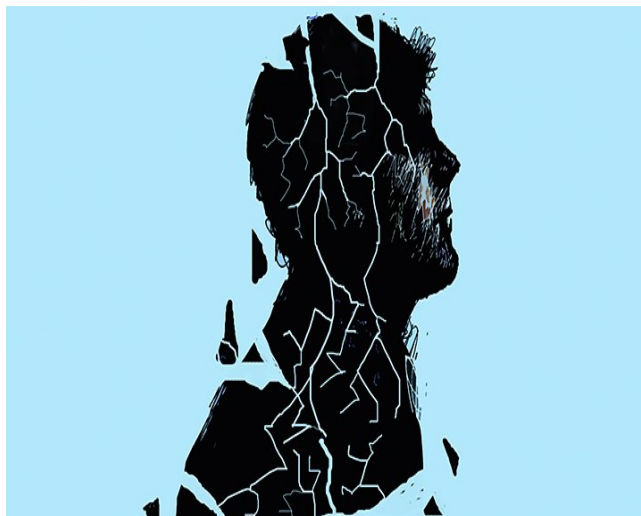
تهیه کننده: رضا شم آبادی

(دانشجو ارشد روانشناسی بالینی کودک و نوجوان)

نشانی: خ سید جمال الدین اسد آبادی، نبش خ ۲۰
ام، مرکز توانبخشی اسما

تلفن: ۸۸۴۸۰۵۸۶-۸۸۵۵۶۶۰۰

www.asma.uswr.ac.ir



اگر فردی که قصد خودکشی دارد از قبل برای آسیب رساندن به خود دست به اقداماتی زده، به عنوان مثال، از مقدار زیادی دارو استفاده کرده، نیروهای امدادی را از ماهیت کار وی، مثلاً، نوع دارویی که استفاده کرده است، مطلع کنید.

در صورتی که خودتان قصد دارید فرد را به بیمارستان انتقال دهید، مطمئن شوید که این کار سریع تر انجام خواهد شد و خطرات بیشتری برای فرد به همراه نخواهد داشت.

البته این کار را نیز باید با اطلاع دیگران انجام دهید. گام بعدی مراجعه به مرکز مشاوره و مطلع ساختن مشاوران برای کمک به فردی است که دست به خودکشی زده است. کسانی که به نحوی تحت تأثیر این شرایط قرار گرفته اند نیز می توانند از مشاوران کمک بگیرند.

افراد ممکن است در شرایط عادی در واکنش به مشکلاتی که در زندگی روزمره خود با آنها روبه رو می شوند، دچار افسردگی، غم یا احساس درماندگی شوند. کسانی که در واکنش به این مشکلات، خودکشی را انتخاب می کنند، به احتمال زیاد بیشتر از دیگران در معرض آسیب ها و ناکامی هایی قرار گرفته اند که به آنها توجهی نشده است یا به جای رویارویی با مشکلات بزرگ، در مقابل آنها درمانده و ناتوان شده اند.

به نشانه های هشداردهنده زیر دقت کنید:

• افسردگی، شامل احساس شدید گناه و شرم، انتقاد از خود و خشم.

• حس بی ارزش بودن و برخورداری از عزت نفسی پایین؛ به ویژه اگر با انتظارات و آرمان هایی بسیار بالا همراه باشند.

• احساس ناامیدی، عجز و بیهودگی

• حس بیگانگی، انزوا و تنها بودن

• داشتن سابقه اقدام به خودکشی

• داشتن یک نقشه مفصل برای خودکشی

• استفاده از موادمخدر و مشروبات الکلی

• بیان سخنانی درباره کشتن خود یا پوچ بودن زندگی

• یک رویداد استرس زا یا آسیبی سخت مانند فقدان بزرگ یا

ترس از پیش آمدن این فقدان

• تغییرات رفتاری چشمگیر، مانند گوشه گیر شدن؛ به ویژه

اگر این حالت در فرد غیرعادی به نظر آید.

به یاد داشته باشید که درست نیست بگوییم «افرادی که نیت

خود را برای خودکشی به زبان می آورند، واقعا دست به این

کار نمی زنند.

خودکشی



خودکشی از عوامل شایع مرگ ومیر در میان جوانان به شمار می رود، با این وجود بیشتر افرادی که دست به خودکشی می زنند، نسبت به این کار و کشتن خود تردید دارند، آنچه این افراد در پی آنند پایان دادن به احساسات طاقت فرسا یا شرایطی است که به نظر تحمل ناپذیر می آیند. افرادی که تمایل به خودکشی دارند، ممکن است احساساتی مانند ترس، ناامیدی، ناتوانی، سردرگمی و افسردگی داشته باشند. خودکشی برای برخی افراد پیامد دوره ای از افسردگی است، درحالی که برای برخی دیگر عملی تدافعی است که ممکن است در برابر تجربه ای تلخ، مانند از دست دادن یکی از اطرافیان یا حتی حادثه ای نسبتاً بی اهمیت، از خود نشان دهند.

آنچه در ذیل می آید فهرستی از افکار و رویدادهایی است که می توانند به ایجاد حس خودکشی در افراد کمک کنند:

۱- تنهایی، این حالت به تدریج این احساس را در شخص ایجاد می کند که کسی را ندارد و هیچ کس حقیقتاً به زنده بودن یا مردن او اهمیت نمی دهد. فرد خودکشی گرا ممکن است به شدت احساس تنهایی و انزوا کند.

۲- حس ناامیدی و بی پناهی، در این شرایط فرد احساس می کند که شرایط از آنچه هست بهتر نخواهد شد و کسی نیز نمی تواند به وی کمک کند.

۳- حس بی ارزش بودن، در این حالت فرد احساس بیهودگی می کند؛ به همین دلیل هرگز قادر به پذیرش چیزی نیست و از نظر وی هرگونه توجه، علاقه و تشویق دیگران ناموجه و بر مبنای یک فرض اشتباه است. این قبیل افراد چون احساس می کنند که شایسته توجه دیگران نیستند، معمولاً از عزت نفسی پایین برخوردارند و تشویق ها و تمجیدهای دیگران را نمی پذیرند .

۴- فسردگی، کسانی که افسرده اند، معمولاً از خود، دیگران یا شرایط موجود برداشتی منفی دارند. نه تنها بسیاری از احساسات ذکر شده در بالا در میان افراد افسرده شایع است بلکه از نظر آنها این احساسات کاملاً درست و منطقی است. بنابراین اگرچه ممکن است ناظران و کسانی که نگران این افراد هستند، از استعدادها و پیشرفت های آنها آگاه باشند، لازم است برداشت های درونی آنها نیز به دقت مورد توجه قرار گیرند.

۵- شکست در اجرای طرح ها، این حالت به ویژه، در شرایطی صدق می کند که اهداف از اهمیت شخصی برخوردارند؛ به عنوان نمونه، ناموفق بودن در دانشگاه، پایان یافتن یک رابطه مهم یا دست نیافتن به اهداف تحصیلی. در این صورت ممکن است فرد احساس شکست، شرمندگی یا بی کفایتی کند و تصور کند که دیگران او را دوست ندارند.

