



سازمان بهداشت و رفاه اجتماعی
مرکز ملی پیشگیری از خودکشی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره سلامت و کمک زندگی



**چگونه به افرادی که
افکار خودکشی دارند کمک کنیم؟**

آیا در مورد افکار خودکشی گفتگو کنیم؟

گفتگو در مورد افکار خودکشی، چه افکار شما و چه افکار فرد دیگری، بدون شک موضوعی بسیار دشوار است. همچنین تصور خودکشی از نظر هیجانی عمیقاً دردناک است و بسیاری از مردم از پیش کشیدن این موضوع می‌ترسند، زیرا نمی‌خواهند آن هیجانات دشوار به سطح بیایند و با آن روبه‌رو شوند.

در نتیجه چنین فشارهای اجتماعی و درونی، اکثر مردم در مورد صحبت پیرامون خودکشی تردید دارند. کسانی که افکار خودکشی را تجربه می‌کنند ممکن است به دلیل ترس از تحت فشار قرار گرفتن توسط عزیزان‌شان، سکوت اختیار کنند. اما نکته بسیار مهم این است که بهترین انتخاب در زمینه افکار خودکشی گفتگو در خصوص آن است.

گفتگو درباره افکار خودکشی و احساسات مرتبط با آن می‌تواند نقش بسیار مهمی در نجات جان افراد داشته باشد.



چگونه از کسی در مورد افکار خودکشی بپرسیم؟

اگر فردی مشکوک است که یکی از نزدیکانش به خودکشی فکر می‌کند باید در مورد آن با او صحبت کند. البته، گفتن این کار بسیار آسان‌تر از انجام آن است. شروع یک گفتگو در مورد افکار خودکشی شخص دیگر، می‌تواند یک کار بسیار

چالش برانگیز به نظر برسد و طبیعی است که با این فکر، احساس اضطراب یا نگرانی کنید. اما صحبت کردن راحت و صادقانه در مورد افکار خودکشی یکی از قدرتمندترین سلاح‌ها در مبارزه با آن است و دانستن اینکه فرد از حمایت و درک دیگران برخوردار است می‌تواند به کسی که با افکار خودکشی دست و پنجه نرم می‌کند بسیار بیشتر از آنچه عزیزانش تصور می‌کنند کمک کند.

❖ من مشکوکم که یکی از عزیزانم در مورد خودکشی فکر می‌کند، اما نمی‌دانم چگونه آن را مطرح کنم؟ چه کار باید بکنم؟

بدون شک پرسیدن از یک شخص در مورد افکار خودکشی می‌تواند دلهره‌آور باشد. اما انجام این کار می‌تواند زندگی وی را نجات دهد و حداقل به وی نشان می‌دهد که به او اهمیت می‌دهید. مهم است به یاد داشته باشید که هیچ گفتگوی «درست» دقیقی وجود ندارد و یک گفتگوی ناقص بسیار بهتر از عدم گفتگو است.



به جای اینکه بلافاصله در مورد خودکشی سؤال شود بهتر است شروع مکالمه با اشاره ساده به

نشانه‌های هشداردهنده‌ای که مشاهده شده است مانند کناره‌گیری فرد از فعالیت‌های روزانه یا تغییرات ناگهانی در خلق و خو باشد و یا باز کردن باب یک گفتگوی بزرگتر که به هر دو طرف کمک می‌کند تا احساس راحتی بیشتری داشته باشند. اما هنگامی که مکالمه آغاز شد، متخصصان معتقدند که هیچ ضرری در پرسیدن مستقیم در مورد اینکه آیا آن‌ها در مورد آسیب رساندن به خود فکر کرده‌اند وجود ندارد.

اگر آن‌ها گفتند که در مورد خودکشی یا خودآزاری فکر کرده‌اند، تلاش کنید با همدلی و بدون قضاوت گوش دهید. به آن‌ها بگویید که همراه آن‌ها هستید، تنها نیستند و کمک در دسترس است.

افکار خودکشی می‌تواند به سرعت و بدون هشدار بروز کند؛ افرادی که با این افکار دست و پنجه نرم می‌کنند از دانستن اینکه فرد آشنایی از کشمکش درونی آن‌ها آگاه است و در صورت نیاز، برای کمک در دسترس است، برایشان دلگرمی است. صرف نظر از اینکه چه اقداماتی انجام شود، مهم است پیگیر احوال فرد مورد نظر باشید و با او در تماس باشید.

👉 اگر یکی از نزدیکان من می‌گوید که به خودکشی فکر می‌کند، چگونه باید پاسخ دهم؟

اگر دوست، عضو خانواده، همسر یا سایر عزیزان شما بیان کردند که در مورد آسیب زدن به خود فکر می‌کنند، متخصصان تاکید می‌کنند که بهتر است شوکه نشده یا وحشت‌زده عمل نکنید؛ زیرا فقط باعث ایجاد فاصله شده و همچنین امکان دارد که فرد مورد نظرتان احساس کند که مورد قضاوت قرار گرفته است.



مهم‌تر از حل مسئله به صورت مستقیم، همدلی کردن و بدون قضاوت گوش کردن است. بپرسید چه چیزی باعث شده است که این احساسات را داشته باشد؟ به او بگویید من اینجا هستم تا به حرف هایت گوش دهم، هرچیزی که می‌خواهی به من بگو و... او را تشویق کنید تا بیشتر در مورد احساساتش صحبت کند و احساسات او را تأیید کنید

با گفتن جملاتی (مانند: می فهمم که این وضعیت چه قدر برایت سخت است یا احساساتت کاملاً برایم قابل درک است) که همه این موارد می‌تواند در کمک به فرد برای احساس شنیده شدن و درک شدن بسیار موثر باشد.

توجه داشته باشید که بعضی رفتارها و جملات می‌توانند خطرناک باشند و وضعیت را بدتر کنند مانند: بی اهمیت جلوه دادن احساسات فرد، در جواب به او بگوییم این که چیزی نیست و همه ما این احساسات را داریم و یا ارائه راهکارهای ساده و سطحی مانند این که مثبت فکر کن یا سرزنش کردن که منجر به ایجاد احساس گناه در فرد شده و فقط نتیجه معکوس می‌دهد و یا بی‌توجهی به صحبت های فرد با گفتن جملاتی مانند همه چیز درست میشه، این حرف هارو نزن و ...

👉 ایده پرسیدن در مورد خودکشی باعث اضطراب یا ناراحتی من می‌شود. چگونه می‌توانم با این احساسات کنار بیایم؟

احساس اضطراب، خجالت یا ناراحتی هنگام سوال پرسیدن درباره افکار خودکشی کسی که احتمال می‌دهیم این افکار را دارد دارد، بسیار طبیعی است. اما مهم است که اجازه ندهید این احساسات مانع از کمک به فرد مذکور شوند.

برنامه‌ریزی قبلی در مورد برخی نکات گفتگو (به عنوان مثال: نوشتن چند رفتار نگران‌کننده یا علائم هشداردهنده‌ای که مشاهده کرده‌اید یا شناسایی برخی منابع یاری‌رسان در منطقه خود) می‌تواند اضطراب را کاهش داده و کمک کند تا احساس کنترل بیشتری بر اوضاع داشته باشید. تحقیق در مورد بهترین روش کمک



به فرد، می‌تواند به شما در تدوین یک برنامه کمک کند و احساس توانمندی برای شروع یک گفتگوی بالقوه دشوار را به شما بدهد (برای کسانی که مطمئن نیستند چه بگویند یا چه انتظاری داشته باشند، بروشورهای موجود در فضای مجازی در مورد پیشگیری از خودکشی یک نقطه شروع خوب است) و در نهایت، مهم است که به یاد داشته باشید که خودکشی تقریباً همیشه برای گفتگو چالش برانگیز است و هیجانات منفی چیزی نیست که باید از آن شرمند بود. پذیرش چنین هیجاناتی به جای تلاش برای سرکوب آن‌ها می‌تواند به شما برای کنار آمدن کمک کند و ممکن است منجر به یک گفتگوی صادقانه‌تر و همدلانه‌تر شود.

👉 من در مورد خودکشی اطلاعات زیادی ندارم و هیچ آموزشی در مورد سلامت روان ندیده‌ام. چگونه باید برای گفتگو آماده شوم؟

شما نیازی به روانشناس آموزش دیده برای شروع یک گفتگو در مورد خودکشی ندارید. یادگیری در مورد علائم هشدار دهنده رایج، عوامل خطر و جایی که می‌توانید برای کمک بیشتر مراجعه کنید، می‌تواند به شما در درک آنچه که



فرد موردنظرتان ممکن است تجربه کند، کمک کند و به شما اجازه می‌دهد تا از نظر هیجانی برای گفتگو آماده شوید.

به یاد داشته باشید که حل کامل مسئله ممکن است زمان‌بر بوده و نیاز به تلاش‌های مداوم داشته باشد و در همان شروع صحبت، نیازی به حل مسئله نیست بلکه هر قدم کوچک می‌تواند به بهبود وضعیت کمک کند. ارتباط برقرار کنید و هر طور که می‌توانید، کمک کنید تا فرد مورد نظر احساس کند که درک می‌شود.

👉 اگر من از کسی در مورد خودکشی بپرسم، آیا فکر و ایده خودکشی را در ذهن او فعال نخواهم کرد؟

اصلاً اینطور نیست. این فکر که پرسیدن از کسی در مورد خودکشی «این فکر را در سر او فعال می‌کند» یک افسانه اجتماعی قدیمی است. در واقع، حجم وسیعی از پیشینه تحقیقاتی نشان می‌دهد که گفتگوهای باز در مورد خودکشی بعید است که افکار خودکشی را افزایش دهند و حتی می‌توانند در کاهش خودکشی موثر باشند، به ویژه زمانی که با همدلی و حمایت همراه باشد.

👉 چگونه می‌توانم فردی که افکار خودکشی دارد را برای دریافت کمک تشویق کنم؟

تشویق فردی که افکار خودکشی دارد برای دریافت کمک، نیازمند حساسیت و دقت است. ابتدا باید به او اطمینان دهید که در کنار او هستید و او را قضاوت نمی‌کنید، به او بگویید که من اینجا هستم تا به صحبت‌های تو گوش کنم و کمکت کنم.

HELP

در گام دوم به طور صادقانه نگرانی خود را با او در میان بگذارید مثلاً من واقعا نگرانتم و می خواهم که حالت بهتر شود و سپس به او پیشنهاد دریافت کمک حرفه ای را بدهید و به او بگویید که صحبت با یک مشاور یا روان شناس می تواند خیلی کمک کننده باشد.

شما به عنوان دانشجو می توانید برای دریافت کمک فوری از دانشگاه تهران با شماره های ۰۲۱۶۶۱۹۵۰۴ و ۰۲۱۶۶۹۶۲۳۷۷ تماس بگیرید و همچنین خارج از دانشگاه، با شماره ۱۲۳ (اورژانس اجتماعی) یا شماره ۱۴۸۰ (صدای مشاور بهزیستی) تماس بگیرید.

دکتر احمد عابدیان - روانشناس مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه تهران