



ارزیابی خودکشی و سوال در مورد آن موجب می شود افراد به فکر این کار بیفتند.

بسیاری از کسانی که خودکشی می کنند از یک اختلال روانی رنج می برند که اگر خطر خودکشی به موقع در آنها تشخیص داده شود می توان از آن پیشگیری کرد. اگر فردی قصد کشتن خود را داشته باشد، سوال در مورد افکار خودکشی موجب رفتار خودکشی نمی شود برعکس، ارزیابی خطر خودکشی و توجه به درد هیجانی و همدلی با هیجان هایی که فرد را به سمت خودکشی سوق می دهد یکی از مولفه های مهم کاهش شدت افکار خودکشی است.

کسانی که اقدام به خودکشی می کنند فقط به دنبال جلب توجه هستند.

در برخی موارد خودکشی یک فریاد نومیدانه و درخواست کمک است و این معادل با جلب توجه نیست.

ژست خودکشی را نباید جدی گرفت.

برخی معتقدند کسی که بلافاصله پس از اقدام به خودکشی، تقاضای کمک می کند، یا زمانی این کار را انجام می دهد که دیگران بتوانند فوراً متوجه شوند و او را نجات دهند، و یا از روش هایی استفاده می کند که منجر به مرگ نمی شود هدف دیگری غیر از کشتن خود دارد. اگرچه ممکن است این موضوع درست باشد، ولی حداقل به دو دلیل باید ژست خودکشی را جدی گرفت: اول- بیمار ممکن است حساب و کتابش غلط از آب دربیاید و نجات پیدا نکند و دوم- اگر فرد پاسخ مورد نظر را دریافت نکند ممکن است اقدام شدید تری انجام دهد.

نشانه های خطر خودکشی:

- ابراز افسردگی، اضطراب، استرس، و احساس ناامیدی

- افزایش تعارضات نسبت به دیگران یا افزایش پرخاشگری نسبت به دیگران

- صحبت کردن یا نوشتن درباره مرگ و مردن، کشتن خود، یا تمام کردن همه چیز

- بخشیدن دارای بها و تمام کردن کارهای ناتمام

- قطع ارتباط با خانواده، دوستان و فعالیتهایی که فرد زمانی از آنها لذت میبرد است

- افزایش مصرف الکل، و افزایش رفتارهای پرخطر دنبال تهیه اسلحه و قرص و چاقو بودن

## باورهای نادرست و واقعیت ها در مورد خودکشی

باورهای نادرستی در مورد خودکشی وجود دارد که ممکن است در شناسایی افرادی که در خطر خودکشی هستند تداخل ایجاد کند. شایع ترین این باورها در زیر آمده است:

اگر کسی حرف خودکشی را می زند بعید است که واقعا به خودش صدمه بزند.

باور غلط واقعیت

بسیاری از افرادی که از اقدام به خودکشی می میرند، قبلا در مورد افکار و نقشه خود برای خودکشی حرف زده بودند.

خودکشی همیشه یک عمل تکانه ای است و بدون هشدار قبلی اتفاق می افتد.

بسیاری از افرادی که اقدام به خودکشی می کنند به صورت ناگهانی این کار را نمی کنند. آنها از مدت ها قبل افکار خودکشی داشته اند و به یک شکلی، کلامی یا رفتاری، افکار یا قصد خودکشی را بیان کرده اند.

خودکشی همیشه یک عمل تکانه ای است و بدون هشدار قبلی اتفاق می افتد.

بسیاری از افرادی که اقدام به خودکشی می کنند به صورت ناگهانی این کار را نمی کنند. آنها از مدت ها قبل افکار خودکشی داشته اند و به یک شکلی، کلامی یا رفتاری، افکار یا قصد خودکشی را بیان کرده اند.

افرادی که واقعا در خطر خودکشی قرار دارند، تصمیم خود را گرفته اند و هیچ تردیدی برای انجام آن ندارند.

معمولا شدت افکار و قصد خودکشی در طی زمان نوسان دارد. بسیاری از افرادی که اقدام به خودکشی می کنند ممکن است مدت ها با این موضوع کلنجار رفته باشند و برخی نیز ممکن است در مورد افکارشان حداقل با یک کسی حرف زده باشند و حتی به پزشک یا روان شناس زنگ زده باشند. این کار حاکی از تردید و احساس دوگانه در مورد از بین بردن خود است.

افرادی که خودکشی می کنند خودخواه و ضعیف هستند. کسی که باهوش و موفق است هرگز خودکشی نمی کند.

بسیاری از کسانی که اقدام به خودکشی می کنند مبتلا به یک بیماری روانپزشکی هستند که ممکن است تشخیص داده نشده و یا درمان نشده باشد. علاوه بر این، خودکشی در بسیاری از موارد مرزهای فرهنگی و اقتصادی و اجتماعی را پشت سر می گذارد.

واژه خودکشی در انگلیسی () از واژه لاتینی به معنای قتل نفس گرفته شده است. دورک هایم، هر نوع مرگی را که مستقیم یا غیرمستقیم، از عمل مثبت یا منفی فردی حاصل گردد که از نتیجه اقدام خود آگاه باشد، خودکشی مینامد. انجمن روانشناسی آمریکا نیز خودکشی را بدین شکل تعریف میکند: خودکشی، مرگ خود خواسته است؛ اگر شواهد آشکار یا تلویحی مبنی بر آنکه فرق قصد مردن داشته است، پیدا شود. در مجموع، رفتار خودکشی به چهار دسته اصلی افکار،

برنامه ریزی، اقدام و خودکشی انجام یافته تقسیم بندی می شود. در افکار خودکشی فرد اندیشه و برنامه ریزی برای خودکشی را در ذهن می پروراند، اما ممکن است هرگز عملی نشود. فرد در مرحله برنامه ریزی برای خودکشی فراهم آوردن شرایط، ابزار و یا مکان مناسب جهت خودکشی مبادرت می ورزد. اقدام به خودکشی عمل آگاهانه و عمدانه ایست که معمولاً برای جلب توجه دیگران انجام می شود و هدف فرد از این اقدام به طور قطع خاتمه بخشیدن به زندگی نمی باشد، در حالی که در خودکشی انجام یافته، فرد عمدانه به اقدامی دست می زند که ممکن است به مرگ او منتهی گردد. نزدیک به ۸۰۰ هزار نفر سالانه در جهان بر اثر خودکشی می میرند که یک سوم این افراد جوان هستند. به نحوی که در هر یازده دقیقه یک نفر در اثر خودکشی فوت می کند. خودکشی دومین علت مرگ و میر افراد در سنین ۱۵-۲۹ سالگی است. هم چنین دومین علت مرگ زنان ۱۵-۱۹ ساله می باشد. در بین دانشجوین نیز خودکشی دومین عامل مرگ محسوب می شود. با دانستن و فهمیدن حقایق مربوط به پیشگیری از خودکشی می توان زندگی افراد را نجات داد.

بتا یا QPR را برای کمک به افراد مستعد خودکشی فرا موش نکنید

## Refer Persuade Question

پرس ترغیب کن ارجاع بده

# بتا

از آنجایی که خودکشی نوعی تابو است، پرسیدن از خودکشی ممکن است در ابتدا ناخوشایند یا دشوار به نظر برسد. اما حقیقت این است که شاید شما بهترین شخص در بهترین موقعیت برای تشخیص نشانه های خطر بحران خودکشی و پیشگیری از آن باشید. همانطور که شجاعت استفاده از مانور هایملیخ را برای کمک به غریبه ای که با یک تکه گوشت در حال خفگی است دارید، پس میتوانید از بتا هم برای کسی که در معرض خودکشی است استفاده کنید. در اینجا چند راهنمایی برای کار بست بتا آورده شده است.

زمان و مکانی برای پرسیدن سؤال "در باره خودکشی" مشخص کنید.

سعی کنید با فرد، تنها یا در جایی خصوصی باشید. مداخله بتا ممکن است یک ساعت زمان ببرد، پس عجله نکنید و حوصله به خرج دهید. بسیاری از افرادی که فقط از آنها پرسیده می شود آیا به خودکشی فکر می کنند، نیاز زیادی به حرف زدن دارند. پس لازم است مهارت های گوش دادن را فرا بگیریم.

### ملاحظات قبل از پرسیدن

اگر نشانه های خطر را مشاهده کرده اید و قصد پرسش در مورد افکار خودکشی دارید، در نظر داشته باشید که مقدمه ای مورد نیاز است. لازم است ابتدا نگرانی و توجه خود را با بیان دقیق رفتارهایی که موجب نگرانی شما شده است، نشان دهید. به عنوان مثال «من متوجه غیبت های اخیر شما شده ام و این مساله مرا نگران کرده است».

پرسیدن سؤال از خودکشی، احتمال خطر خودکشی را افزایش نمیدهد.

## گام اول - پرس

با تأیید و تصدیق پریشانی فرد شروع کنید. روش غیر مستقیم تر:

آیا اخیراً غمگین بوده ای؟ آیا اخیراً خیلی غمگین بوده ای؟ آیا آنقدر غمگین بوده ای که آرزوی مرگ کرده باشی؟ یا آیا هرگز آرزو کرده ای کاش به خواب می رفتی و هرگز بیدار نمی شدی؟ یا میدانی، وقتی افراد به اندازه شما غمگین به نظر می رسند، گاهی آرزو می کنند بمیرند. من دارم فکر می کنم آیا شما هم این احساس را داشته اید؟

روش مستقیم تر:

آیا هرگز خواستی زندگی را تمام کنی؟ آیا در باره خودکشی فکر کرده ای؟ سؤال های تکمیلی:

وقتی آدم ها تحت فشار زیادی قرار می گیرند، گاهی به خودکشی فکر می کنند، آیا شما تاکنون به فکر خودکشی افتاده اید؟

## گام دوم - ترغیب کن

ترغیب یک فرد برای پایان ندادن به زندگی اش یا دریافت کمک، با اقدام ساده گوش کردن شروع می شود. گوش کردن میتواند نجات دهنده زندگی باشد. اول گوش کنید (این مهارت در انتها بحث خواهند شد) سپس ترغیب کنید.

بعد از پرسیدن سؤال "در باره خودکشی" و علنی شدن موضوع خودکشی، به مشکلاتی که با خودکشی حل خواهند شد گوش دهید. حدس ها و تردیدهایتان را با سوال پرسیدن و ارسای کنید و اگر سر تکان دادنی به نشانه توافق یا بله گرفتید، کمک بزرگی به فرد کرده اید تا راهی برای زندگی کردن پیدا کند. هدف از ترغیب کردن مشخص است. همه ما میخواهیم کاری برای فرد انجام دهیم تا قبول کند و کمک بگیرد/

## گام سوم - ارجاع

آخرین گام در بتا ارجاع است. چند راهنمایی کلی در اینجا آمده است:

بهترین ارجاع حالتی است که شما شخصاً فردی را که نگرانش هستید پیش یک متخصص سلامت روان یا سایر متخصصان مرتبط ببرید.

دومین ارجاع مناسب حالتی است که شخص موافقت میکند که پیش متخصص برود و شما میدانید که واقعاً قرار ملاقاتی ترتیب میدهد.

سومین ارجاع مناسب، جلب موافقت شخص برای قبول کمک حتی در آینده است. بیشتر افراد خودکشی گرا که با دریافت کمک موافقت می کنند، با صداقت شایسته ای عمل خواهند کرد و کمکی که نیاز دارند می گیرند. اگرچه، ممکن است برخی افراد به خاطر انگیزه که مشاوره گرفتن یا کمک حرفه ای برای درمان اختلال روانی و هیجانی دارد، پیگیری نکنند و پیش متخصص نروند. به همین دلیل است که ما توصیه می کنیم، در صورت امکان، شما شخصاً فرد را پیش کسی که میتواند کمک کند ببرید. اگر مطمئن شوید فردی که بتا را برای او به کار برده اید، توسط یک متخصص واجد شرایط دیده و ارزیابی شده است، احساس راحتی بیشتری خواهید کرد.

## آیا هیچ متخصص سلامت روانی نمی شناسید؟

اگر هیچ مشاور یا متخصص کمک رسانی را نمی شناسید، به مرکز مشاوره دانشگاه، صدای مشاور سازمان بهزیستی، اورژانس اجتماعی یا اورژانس زنگ بزنید و برای ارجاع سؤال بپرسید. شما همیشه میتوانید برای دریافت مشاوره رایگان با کارمندان آموزش دیده اورژانس اجتماعی با شماره تلفن ۱۲۳ تماس بگیرید. چنانچه برخی افراد بخواهند به جای صحبت با فردی غریبه با روحانی محل خود، مشاور یا معلم مدرسه ای که میشناسند صحبت کنند، خیلی ساده کمک کنید و به آنها در پیگیری انتخاب خودشان یاری برسانید. در صورت امکان از فرد در معرض خطر بخواهید همراه شما، پیش فردی که میشناسد و اعتماد دارد بروید.

تهیه کننده:  
محمد ظاهری

طراح:  
سری نوبهار