

علل خودکشی راه های پیشگیری از خودکشی

مدرس : غلامحسین ریاحی

دوره ضمن خدمت مداخله در بحران خودکشی
مرکز علمی کار بردی شهرداری بیارجمند

علل خودکشی

- ⊙ علل خودکشی به اندازه تمام انسان‌ها گسترده بوده و هر کس دلیل خاص خود را برای رهایی از این دنیا دارد .
- ⊙ این سؤال همیشه به وجود می‌آید که یک فرد به چه نقطه‌ای از رنج و عذاب می‌رسد که هم جرات و هم قصد پایان دادن ارادی به زندگی خود یعنی خودکشی را پیدا می‌کند .

⊙ ثروتمند و فقیر ، کارگر و کارفرما ، پیر و جوان ، همه و همه گاهی ممکن است به مرحله خودکشی برسند . اما علت خودکشی هر چه که باشد همیشه منجر به وقوع خودکشی نمی‌شود .

⊙ اگر احساس می‌کنید در اطراف شما کسی نشانه‌ای از خودکشی دارد ، بهتر است با حضور در این کارگاه به برخی از مهم‌ترین علل خودکشی پی ببرید .

⊙ با برطرف کردن این علل می‌توانید به فرد در معرض خطر کمک کنید و یا با در میان گذاشتن موضوع با افراد متخصص با راه‌های پیشگیری از خودکشی آشنا شوید .

پیش از علل ، ماهیت خودکشی را بشناسید

ماهیت خودکشی چیست؟

- ⊙ خودکشی انفرادی‌ترین تصمیم زندگی انسان است . در خودکشی فرد به جایی می‌رسد که دیگر زندگی و این دنیا را نمی‌خواهد و یا در جستجوی پایان شکنجه است .
- ⊙ نکته‌ای که در تمام این افراد بارز است ، خسته شدن از زندگی و ناتوانی در تحمل شرایط است .
- ⊙ مسائلی که در این کارگاه به آن خواهیم پرداخت ، دلایلی است که فرد را از زندگی خسته می‌کند و به قولی عطای آن را به لقایش می‌بخشد ؛ در نتیجه اقدام به خودکشی می‌کند .

علل اصلی خودکشی چیست؟

- ⊙ عِلل خودکشی مثل راه‌های آن متفاوت است .
- ⊙ هرکس مشکلات زندگی خود و توانایی سازگاری متفاوتی دارد
اما اصلی‌ترین عِلل خودکشی به شرح زیر است :

نداشتن مهارت سازگاری :

- ⊙ به دلیل ناتوانی در مقابله با شرایط و اتفاقات آسیب زا ، ممکن است افراد برای مقابله تصمیم به خودکشی بگیرند .
- ⊙ به دلیل ضعف تربیتی والدین و سیستم غلط آموزش و پرورش ، کودکان در سنین پایین مهارت‌های مقابله ای ، مهارت سازگاری و مهارت‌های زندگی را نمی‌دانند و در شرایط سخت تصمیم به خودکشی می‌گیرند .

اختلالات روانی :

- ◉ تجربه اختلالات روانی و یا داشتن سابقه خانوادگی اختلالاتی مثل افسردگی ، دوقطبی ، جنون آنی ، اضطرابی و ... یکی از علل اصلی خودکشی است .
- ◉ به دلیل ناآگاهی افراد از شکل بروز بیماری‌های خلقی ، معمولاً زمان مناسب برای درمان را از دست می‌دهند . بیماری‌های روحی مثل بیماری‌های جسمی درد ندارد و با پرخاشگری ، بی‌حوصلگی ، خواب نامناسب ، غمگینی ، انزوا و ... خود را نشان می‌دهد .
- ◉ واکنش دیگران به این رفتارها حتی توهین آمیز و سرکوب کننده می‌باشد ، اما در مقابل دردهای جسمی اکثراً ترحم و توجه دریافت می‌شود .

خشم شدید :

- گاهی اوقات خشم و ناراحتی شدید فرد ، باعث می شود او به جایی برسد که نخواهد دیگر در زندگی بماند . او به جای تخریب فردی که اشتباه کرده ، خود را از بین می برد .
- آموزش مهارت های کنترل خشم برای کاهش این نوع خودکشی بسیار لازم به نظر می رسد .

بیماری‌های جسمی :

- ⊙ کسانی که از بیماری‌های شدید جسمی رنج می‌برند یا طی یک حادثه ، نقص شدید عضوی پیدا کرده‌اند ، در معرض خطر اقدام به خودکشی هستند .
- ⊙ این افراد نمی‌توانند با زندگی جدید کنار بیایند و به حدی می‌رسند که تحمل بیماری از توانایی آنها خارج است . ناامیدی ، افسردگی و بی‌انگیزگی برای ادامه زندگی آنها را اقناع به خودکشی می‌کند .

ارتباطات ناسالم :

⊙ روابط دوستانه و عاشقانه آسیب زا با افرادی که وضعیت روانی با ثباتی ندارند باعث آسیب دیدن روان فرد و تغییر نگرش او نسبت به زندگی می شود . ارتباطات ناسالم خطر خودکشی نوجوانان را بیشتر می کند .

سوء مصرف مواد مخدر:

⊙ سابقه مصرف مواد مخدر ارتباط زیادی با خودکشی دارد . بار روانی مصرف مواد مخدر ، توهم‌های ناشی از مصرف ، عدم کنترل خود و واکنش قهری دیگران باعث می‌شود فرد برای فرار از پیامدهای اعتیاد ، اقدام به خودکشی کند .

ناامیدی :

- ◉ شرایط بحرانی اقتصادی و فرهنگی یک جامعه باعث می شود که افراد ، به سختی خود را نسبت به آینده ای روشن امیدوار کنند .
- ◉ نابرابری ، تبعیض ، بیکاری و امثال این مشکلات ، باعث احساس یاس شده و فرد حس می کند هیچکاری از دستش بر نخواهد آمد و هیچ شانسی برای موفقیت ندارد .

برخی دیگر از دلایل شامل:

- ◉ شکست خوردن متعدد در تجارب زندگی
- ◉ سابقه خانوادگی خودکشی
- ◉ مرگ یک عزیز
- ◉ از دست دادن یک رابطه مهم
- ◉ از دست دادن شغل
- ◉ احساس شدید حقارت
- ◉ تجربه مورد تجاوز قرار گرفتن یا سوء استفاده جنسی و جسمی.

بررسی علل خودکشی پیش از وقوع حادثه

⊙ در برخورد با کسی که قصد خودکشی دارد ، بیشتر باید به این نشانه‌ها توجه کنید . اما گاهی می‌بینیم که فردی بدون هیچ علامت و نشانه‌ای و به ظاهر در کمال سلامت ، خود را می‌کشد و هیچ پیش‌بینی را ممکن نمی‌کند .

برخی از علائم هشدار دهنده خودکشی که قابل شناسایی هستند عبارتند از :

- ⊙ داشتن علائم افسردگی
- ⊙ خروج از جمع دوستان و خانواده
- ⊙ ناراحتی و ناامیدی
- ⊙ عدم علاقه به فعالیت‌های لذت بخش قبلی یا بی‌حسی نسبت به اتفاقات اطراف .
- ⊙ تغییرات فیزیکی مثل عدم انرژی ، خواب نامنظم ، تغییر در اشتها و وزن .

- ⊙ از دست دادن اعتماد به نفس و داشتن نظرات منفی در مورد خود .
- ⊙ صحبت زیاد درباره مرگ ، جهان پس از مرگ ، فلسفه زندگی و خودکشی .
- ⊙ انجام شدید برخی فعالیت‌های شخصی مثل نظم دادن به اموال ، شرایط بیمه و ...

راه های پیشگیری از خودکشی :

⊙ در برخی از موارد ، تشخیص فردی که قصد خودکشی دارد بسیار دشوار است . تمام شرایط ، طبیعی به نظر می رسد اما به محض مشاهده هر یک از شرایط هشدار دهنده ، باید اقدامات زیر را انجام دهید . حتی در شرایط عادی نیز این اقدامات لازم است اما در شرایط بحرانی بسیار ضروری خواهد بود .

روان درمانی راهی موثر در رفع علل خودکشی

- بسیار مهم است که در صورت مشاهده عوارض اختلالات روانی ، به خصوص افسردگی ، حتما بلافاصله به روانشناس مراجعه کنید .
- شاید شما فکر کنید که این رفتارها نشانه بلوغ یا نشانه جلب توجه است ، اما این فکر نشانه ناآگاهی و عدم توانایی شما در ارتباط موثر با فرزندتان است . بنابراین مشکلات روانی را جدی بگیرید و برای درمان آن اقدام کنید .
- مشاوره افسردگی ضروری بوده و در نظر داشته باشید که هزینه‌های روان درمانی بسیار ناچیزتر از هزینه‌های تحمیلی ثانویه خواهد بود .

پیشگیری از خودکشی با دارو درمانی

- ⊙ گاهی اوقات مشکلات به حدی است که فرد نیاز به استفاده از دارو دارد . در این گونه موارد با تشخیص پزشک و روان پزشک و کمک روانشناس ، داروهای مناسب برای کنترل وضعیت خلقی و مکانیزم‌های مغزی فرد تجویز خواهد شد .
- ⊙ به همراه دارو درمانی نیاز است روانشناس دائم وضعیت روانی فرد را تحت نظر داشته باشد تا از خودکشی احتمالی جلوگیری کند .

توجه مثبت نامشروط

- گاهی پاسخ «خوبم» دیگران نسبت به احوال پرسى شما دقیقاً معنی اصلاً خوب نیستیم می دهد اما شما متوجه نمی شوید .
- خیلی ها می گویند : خوب هستند ؛ چون حوصله و رغبتی برای پاسخ دادن یا حرف زدن با شما را ندارند .
- به آنها نزدیک شوید ، بدون قضاوت و با توجه مثبت نامشروط با آنها برخورد کنید .

پیشگیری از خودکشی با آموزش توانایی سازگاری

- ⊙ آموزش توانایی سازگاری توسط روانشناس و متخصص ، برای همه افراد مهم است ، مخصوصا کسانی که زمینه انجام خودکشی را در آن ها حس می کنید .
- ⊙ فرد باید بداند نسبت به شرایط سخت چگونه رفتار کند و چگونه به بحران ها واکنش نشان دهد .
- ⊙ خودکشی در مقابل تمام شدن یک رابطه عاطفی سطحی و کوتاه مدت و یا خودکشی بخاطر مشروط شدن در دانشگاه قطعا راه حل مناسبی نیست .
- ⊙ مهارت های حل مسئله به افراد کمک می کند تا در زمان های بحرانی با دید بهتری به موضوع نگاه کنند .

داشتن ارتباطات سالم

- ⊙ هرکس در زندگی ، افرادی را نیاز دارد ، که او را دوست داشته باشند و به او اهمیت دهند .
- ⊙ داشتن خانواده مهربان و دلسوز ، داشتن دوستان فداکار و صمیمی و داشتن یک رابطه عاشقانه کامل و لذت بخش ، همه و همه به فرد مستعد ، انگیزه ادامه زندگی ، حتی در شرایط سخت را خواهد داد .

داشتن هدف و انگیزه

- ⊙ مهم‌ترین علت خودکشی ، بی انگیزگی است . لازم است که صحبت‌های عزیزانتان درباره آینده و ناامیدی او را جدی بگیرید .
- ⊙ علل بی انگیزگی او را کشف کرده و از متخصص برای راهنمایی کمک بگیرید .
- ⊙ داشتن یک شغل مناسب ، انجام فعالیت‌های هنری و ورزشی و انگیزه‌های تحصیلی ، می‌تواند به فرد برای ادامه زندگی محرک کافی را بدهد .
- ⊙ درمان‌های شناختی نیز به فرد برای اصلاح تفکر نسبت به زندگی و تغییر نگرش‌های منفی بسیار لازم است .

⊙ معمولاً کسی که اقدام به خودکشی می‌کند، مدت‌ها درباره آن فکر کرده و برای اقدام به خودکشی برنامه ریزی می‌کند. بنابراین نادیده گرفتن صحبت‌ها و نشانه‌های خودکشی موضوعی را حل نمی‌کند.

⊙ بسیاری از خانواده‌ها با وجود نشانه‌های خودکشی به آن اهمیت نداده و تنها پس از ارتکاب آن به فکر درمان و حل مسئله می‌افتند.

⊙ حتی اگر فرد از خودکشی جان سالم به در ببرد آسیب‌های جبران‌ناپذیری به جسم خود ممکن است وارد کرده باشد. بنابراین پیشگیری از خودکشی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

ضرورت کمک گرفتن از مشاور و روانشناس

- ⊙ در بسیاری موارد اقدام برای خودکشی و پرورش دادن افکار خودکشی به وجود اختلال افسردگی در افراد مربوط می شود .
- ⊙ افسردگی بیماری است که بدون بهره‌مندی از روش‌های روان درمانی و جلسات مشاوره قابل درمان نیست و در صورت خود درمانی علائم آن هر چند وقت یک بار با شدت بیشتری بر می‌گردد و در نهایت ممکن است پیامدهایی همچون خودکشی را به دنبال داشته باشد .

پایان

- دوره ضمن خدمت مداخله در بحران خودکشی
- مدرس : غلامحسین ریاحی
- ۲۴ دی ماه ۱۳۹۹
- بیارجمند