

## بحران خودکشی

آیا تاکنون با پیشامدهای ناکام کننده ای در زندگی مواجه شده اید، طوری که دلتان بخواهد به همه چیز خاتمه دهید؟ آیا تاکنون مرگ به عنوان راه حلی بهتر از مبارزه با زندگی برایتان مطرح شده است؟ بسیاری از مردم در دوره ای از زندگی خود به مرگ فکر کرده اند ولی تعداد بسیار کمی از آنها واقعاً به خودکشی عمل می کنند. بحران خودکشی تجربه ای مغشوش کننده، دردناک و سخت است. برای بیرون آمدن از بحران خودکشی، تعیین عوامل ایجاد کننده بحران، فهم احساسات شخص خودکشی کننده و مواجهه با افکار خودکشی گرا مسائل بسیار مهم و اساسی هستند.

چه چیزی به بحران خودکشی منجر می شود؟

یک بحران خودکشی معمولاً توسط یک تجربه آسیب زا و یا مجموعه ای از تجارب که احساس ارزشمندی شخص را پایمال می کنند، ایجاد می شود. این تجارب شامل یک فقدان اساسی، ناکامی در نیل به اهداف شخصی و یا مشکلات شخصی دراز مدت می باشند. زمانی که نظام مقابله ای شخص قادر به رویارویی با تجارب منفی زندگی نباشد، افسردگی و یأس ناشی از آن می تواند شخص را به افکار خودکشی آسیب پذیر نماید.

□ احساسات شخص خودکشی کننده

عموماً شخص در معرض خودکشی به دلیل احساس بیگانگی از تعاملات اجتماعی کناره گیری می کند. او در پس انبوه جمعیت احساس انزوا و تنهایی می نماید. نیروی لازم برای عملکردهای روزانه کاهش می یابد. احساس خستگی و نوسانات خلقی ایجاد می شوند. خواب، خوراک و عادات مراقبت از خود از نظم معمول خارج می گردند. شخص ممکن است بدلیل سخت و غیر قابل تحمل بودن الزامات زندگی از خوردن خودداری کند، در خواب مشکل داشته باشد، کلاس درس یا کار خود را فراموش کند و از آرایش ظاهری خود غفلت نماید. عواطف خشم، آسیب و غمگینی احساس ناامیدی و درماندگی فرد را در بر می گیرد.

□ شیوه های مواجهه با افکار خودکشی

در زیر چند راهبرد جهت مواجهه با معمای بحران خودکشی ذکر شده است. نکته کلیدی برای پیشرفت از طریق این حالت، برقرار کردن رابطه با یک شخص و مشارکت در یافتن راههای جایگزین جهت (توجیه) زندگی (زنده ماندن) است.

(۱) ترسها، ناکامی ها و نگرانی های خود را با والدین، دوست، همسر، استاد، مشاور یا یک روحانی در میان بگذارید. اگر شما راه حلی برای مشکلات ندارید به این معنی نیست که برای آن مشکلات دیگر هیچ راه حلی وجود ندارد. ابراز افکار و احساساتتان آغاز کننده فرایندی است که از طریق آن نیرو، امید و احساس ارزشمندی مجدداً ایجاد شده و به کشف راه حل های دیگر جهت حل و فصل بحران منجر می گردد. اگر افکار خودکشی پیش از چند روز طول کشید، کمک حرفه ای و تخصصی الزامی خواهد بود.

(۲) آنچه را که موجب ناراحتی شما می شود بطور مشخص بنویسید. علاوه بر این، چگونگی رویارویی تان با مشکلات را معین کنید. با مشخص کردن آنچه جهت مقابله با یک موضوع خاص انجام می دهید، دریچه ذهن خود را برای راه حلهای دیگر باز می گذارید.

(۳) افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید. اگر شما بطور دائمی درباره نقائص، تقصیرها و بدبختی های زندگی خود تعمق و تفکر نمائید، خود پنداره و نگرشی منفی در مورد آینده را درونی خواهید کرد. تمرکز بر اسنادها، توانایی ها و مشارکت های شخصی مثبت، نگرشی متعادل در مورد خود و توانایی هایتان ایجاد خواهد کرد. در بعضی اوقات جهت ایجاد احساس بهتر با خودتان حرف بزنید.

(۴) کسانی را که در صورت کشتن خودتان زندگی آنها آسیب خواهد دید، مشخص کنید. تعیین اینکه آیا کسی در زندگی خود به شما نیازمند است، کاری سخت است. بهرحال، ما همه در شبکه های اجتماعی درگیر هستیم و در هر لحظه از زمان شخصی وجود دارد که رابطه ای معنی دار با شما داشته باشد. در نظر داشته باشید که شما به حساب می آئید (برای دیگران مهم هستید)، ارزشمندید و استحقاق این را دارید که چیزها را بهتر سازید.

زندگی در دوره هایی از زمان سخت می گردد، همه فراز و نشیب دارند. یک بخش از خوبی زندگی در این است که شما امیدوارید فردا بهتر از دیروز خواهد بود.  
اگر شما از افسردگی، ناامیدی و افکار خودکشی در رنج هستید، مطمئن باشید که مراجعه به متخصصین بهداشت روانی برای شما بسیار کمک کننده خواهد بود.

ترجمه :

مجدید محمودعلیلو کارشناس دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و همکار مرکز مشاوره دانشگاه تهران

