



# خودمراقبتی در پیشگیری از خودکشی

## اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- خودکشی را توضیح دهند.
- علل ایجاد افکار خودکشی در فرد را بیان کنند.
- مهارت حل مسأله و گام‌های اصلی آن را نام ببرند.
- بتوانند در زمان خطر این افکار به ذهن از خود مراقبت کنند.



کبری پیرمحمدلو

کارشناس مسؤول آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی زنجان



دکتر وصال شبانی

رئیس گروه سلامت روان  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



## مقدمه

خودمراقبتی شامل اقدام‌ها و رفتارهایی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود و فرزندان و خانواده‌های‌شان انجام می‌دهند تا سالم‌تر بمانند و از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند و نیازهای جسمی روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند. در خودمراقبتی هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا به شکل مستقل از سلامت خود مراقبت کند. منظور از «به شکل مستقل» تصمیم‌گیری درباره خود و با اتکا به خود است. البته این تصمیم‌گیری می‌تواند شامل مشورت و کسب کمک تخصصی یا غیرتخصصی از دیگران (چه متخصص، چه غیرمتخصص) نیز باشد. اگرچه خودمراقبتی، فعالیتی است که مردم برای تامین، حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می‌دهند؛ ولی گاهی این مراقبت به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان، هم محلی‌ها و همشهریان آن‌ها نیز گسترش می‌یابد.



## تعریف خودکشی

خودکشی یکی از معضلات عمده مربوط به سلامت و بخصوص سلامت روان است که به گزارش سازمان جهانی بهداشت میزان آن در چند دهه اخیر افزایش داشته است. خودکشی به عنوان یکی از فوریت‌های روانپزشکی و روان‌شناسی بالینی، مطرح است و افکار آسیب به خود یا اقدام به رفتار خودکشی در تمامی سنین در هر شرایط مکانی و زمانی باید توسط خود فرد، سایر اعضای خانواده، دوستان و آشنایان جدی گرفته شود. افکار و رفتارهای اقدام به خودکشی به دنبال یک بحران به وجود می‌آید و فرد در موقعیتی قرار می‌گیرد که درد جسمی یا روانی غیرقابل تحمل و تنش آور را تجربه

می‌کنند یا موقعیت دردناکی ایجاد شده است که فرد آن را تمام نشدنی و غیرقابل تغییر قلمداد می‌کند.

اما توجه داشته باشید که یکی از مؤلفه‌های اصلی بحران، موقتی و گذرا بودن آن است. بحران معمولاً غیرقابل پیش‌بینی است، یعنی نمی‌توان پیش‌بینی کرد که کی و در کجا اتفاق می‌افتد اما معمولاً غیرمنتظره نیست. بحران ساختارهای عادی و منطقی فکر کردن را با مشکل مواجه می‌کند، فرد نمی‌تواند مانند گذشته منطقی فکر کند و باعث افزایش اضطراب و استرس فرد می‌شود و در نتیجه فرد احساس دلشوره، تنش و بی‌قراری می‌کند و زمانی که توانایی مدیریت بحران و نیز اضطراب خود را ندارد ممکن است از خودکشی به عنوان حل مسأله برای مقابله با موقعیت دردناک استفاده کند. خودکشی، عمل کشتن عمدی خود است. خودکشی نه تنها به معنی «عمل سلب حیات شخصی» بلکه به معنی «شخصی که به دست خود می‌میرد» و «شخصی که سعی یا تمایل به خودکشی دارد» آورده شده است.

خودکشی فقط از دست رفتن یک فرد نیست بلکه یک تراژدی برای والدین، همسر و فرزندان و سایر اعضای خانواده و دوستان است که ممکن است زندگی آن‌ها را از جنبه‌های مختلف روان‌شناختی، اجتماعی و اقتصادی تحت تأثیر قرار دهد.

خودکشی می‌تواند به دلایل متفاوتی انجام شود، اختلالات روانپزشکی، شکست‌های عشقی و عاطفی، مشکلات اقتصادی، مشکلات زناشویی، شکست تحصیلی، انزوای اجتماعی و... از جمله دلایلی هستند که فرد را به سوی رفتار اقدام به خودکشی سوق می‌دهند. ۹۰ درصد موارد خودکشی با یکی از اختلالات روانپزشکی همراه است و در تمامی موارد عوامل روانشناختی دخیل هستند.

**بیماری‌هایی که خطر خودکشی را افزایش می‌دهند،**

**عبارتند از:**

افسردگی، اختلالات اضطرابی بخصوص آن‌هایی که با سوء مصرف و افسردگی همبودی دارند. اختلال دوقطبی، اسکیزوفرنیا، اختلال شخصیت مرزی، وابستگی به الکل یا مواد مخدر و داشتن درد زیاد به خاطر بیماری جسمی مزمن مانند سرطان یا التهاب مفاصل.



نخواهند زد و فقط قصد جلب توجه دارند».

**واقعیت:** بسیاری از کسانی که در اثر خودکشی جان خود را از دست می دهند، احساسات، افکار و نقشه های خود را قبل از مرگ، با دیگران در میان گذاشته اند.

**باور غلط ۲:** «خودکشی همیشه تکانشی و ناگهانی اتفاق می افتد و بدون هیچ هشدار قبلی روی می دهد».

**واقعیت:** معمولاً خودکشی با زمینه فکری قبلی به انجام می رسد. بسیاری از افرادی که خودکشی می کنند، قبلاً نشانه هایی کلامی یا رفتاری که نشان دهنده نیت و افکار خودکشی است، نشان داده اند، مثل حلاوت طلبیدن و ذکر آخرین خداحافظی، دچار پوچی فلسفی شدن، منزوی شدن، نوشتن وصیت نامه و... .

**باور غلط ۳:** «اگر فردی یک بار سعی کرد خود را بکشد، دیگر هرگز این کار را نخواهد کرد».

**واقعیت:** سابقه اقدام قبلی، احتمال خودکشی را ۵۰ تا ۱۰۰ درصد افزایش می دهد.

**باور غلط ۴:** «کودکان هرگز اقدام به خودکشی نمی کنند، چون متوجه مفهوم مرگ نمی شوند یا آنقدر رشد نکرده اند که درگیر عمل خودکشی شوند».

**واقعیت:** اگرچه خودکشی در کودکان نادر است، اما کودکان نیز اقدام به خودکشی می کنند، هر تظاهری از افکار یا رفتار خودکشی در هر سنی باید جدی گرفته شود.

### در مواقعی که افکار خودکشی دارم چه باید بکنم؟

اگر افکاری در مورد خودکشی دارید، احساس تنهایی می کنید، حس می کنید که هیچ کس نمی تواند به شما کمک کند یا این که کسی به شما اهمیت نمی دهد، با مطالعه بخش زیر متوجه می شوید که بیشتر افکار خودکشی موقتی بوده و می توانند تغییر یابند. متخصصان سلامت روان، سازمان های خیریه، خانواده و دوستان به شما کمک خواهند کرد تا از عهده احساسات خود برآید و به شما در پیدا کردن راهکارهایی برای زندگی کمک می کنند. برخی از این راهکارها شامل عوامل زیر است:

#### ۱) با افراد موثق و مورد اعتماد صحبت کنید

گاهی اوقات فقط تقسیم احساسات و افکار خود با دیگران و توانایی ابراز آنها، کمک کننده است. به یاد داشته باشید شما ممکن است در وضعیت ذهنی همیشگی خود نباشید. بنابراین برخی احساسات می توانند گیج کننده

### علل ایجاد افکار خودکشی در افراد چیست؟

خودکشی پدیده پیچیده ای است که علت واحدی ندارد و از تعامل عوامل مختلف حاصل می شود این عوامل به دو دسته بزرگ عوامل خطر و محافظ تقسیم بندی می شوند.

عوامل خطرزا عواملی هستند که احتمال اقدام به خودکشی را افزایش داده و عوامل محافظ عواملی هستند که این احتمال را کاهش می دهند البته این عوامل که برخی قابل تغییر و برخی غیرقابل تغییر هستند، قدرت پیش بینی کنندگی یکسانی ندارند و برخی اهمیت بیشتری از بقیه دارند.

شناسایی عوامل خطر همراه با خودکشی در تصمیم گیری بالینی اهمیت حیاتی دارد. آگاهی نسبت به این عوامل به شناسایی افرادی که در خطر بالایی قرار دارند کمک کرده و پس از آن می توان مداخله پیشگیری را طراحی کرد.

اگر مشاور بتواند فرد را متقاعد کند تا راه حل های بیشتری را برای حل مشکلات به وجود آمده مورد بررسی قرار دهد، ممکن است تصمیم دیگری به جز خودکشی بگیرد. پس لازم است فرد مهارت های اساسی زندگی از جمله مهارت حل مسأله را یاد گرفته، بتواند در زمان بحران از آن استفاده کند و در موقع بروز مشکل از متخصصان سلامت روان، دوستان و خانواده، برای مقابله با احساس خودکشی کمک بگیرد.

### افکار و باورهای نادرست درباره خودکشی

افکار و باورهای نادرستی درباره خودکشی وجود دارد که چند نمونه رایج آن ها ذکر می شود:

**باور غلط ۱:** «کسانی که راجع به خودکشی و قصدشان برای خودکشی، صحبت می کنند، واقعاً به خود آسیبی

باشند و صحبت در مورد آن‌ها با شخص دیگر به شما کمک می‌کند، امور را از دریچه چشم آن‌ها هم ببینید. موقعیت هر کسی متفاوت است، ولی کسانی که ممکن است با گوش کردن، به شما کمک کنند عبارتند از:

\* دوستان نزدیک، والدین و اعضای خانواده  
\* متخصصان سلامت روان شامل: بهورز، مراقب سلامت، روانشناسان بالینی، پزشک

## ۲) به نزدیکترین واحد بهداشتی محله خود مراجعه کنید

برای اینکه از عهده افکار خودکشی خود برآیید، مراجعه به بهورز، مراقب سلامت، پزشک عمومی یا روانشناس نزدیک محل زندگی یا مرکز خدمات جامع سلامت می‌تواند شروع خوبی باشد. شما می‌توانید به اورژانس اجتماعی زنگ بزنید (شماره ۱۲۳) یا به اورژانس نزدیک‌ترین بیمارستان مراجعه کنید و با پزشک مرکز راجع به افکار خودکشی صحبت کنید.

به یاد داشته باشید که بیشتر (ولی نه همه) افراد دارای افکار خودکشی مبتلا به یکی از اختلالات روان هستند. بسیاری از این بیماری‌ها با موفقیت درمان می‌شوند. برای مثال، اگر افسردگی دارید، درمان افسردگی به شما کمک می‌کند که افکار و احساس منفی شما تغییر کند. بعد از درمان، افکار خودکشی‌تان کنترل خواهد شد. اگر بیماری جسمی موجب این افکار شده است پزشک‌تان می‌تواند در این مورد به شما کمک کند تا بهتر از عهده اش برآیید.

در صورت نیاز، پزشک‌تان ممکن است شما را به

متخصص سلامت روان راهنمایی کند. افرادی چون روانپزشک، روانشناسان بالینی و مشاوران هر کدام یا همه این افراد می‌توانند با روش‌های مختلف به شما کمک و از شما مراقبت کنند.

## ۳) مهارت حل مسأله را یاد بگیرید

حل مسأله عبارت است از فرایند شناختی رفتاری که توسط خود فرد هدایت می‌شود و فرد سعی می‌کند با کمک آن‌ها راه‌حل‌های مؤثر یا سازگارانه‌ای برای مسایل زندگی روزمره‌ای خود پیدا کند. به این ترتیب حل مسأله یک فرایند آگاهانه، منطقی و هدفمند است.

### چهار گام اساسی در حل مسأله

**تعریف مسأله و مشکل:** با وجود همه افکار منفی و هیجانی که در رابطه با مشکل وجود دارد، به طور مختصر مشکل را در روی صفحه کاغذ بنویسید. قسمت‌هایی از مشکل که قابل حل است شناسایی کنید.

**نوشتن راه‌حل‌های متفاوت:** راه‌حل‌های مختلفی را که برای حل مشکل به ذهن‌تان می‌رسد بنویسید. (توجه کنید در انتخاب راه‌حل سختگیر نباشید، هر چه به ذهن‌تان می‌آید را بنویسید).

**ارزیابی سود و زیان راه‌حل‌ها:** مزایا و معایب هر یک از راه‌حل‌های نوشته شده را بنویسید.

**به کارگیری بهترین راه‌حل:** از بین راه‌حل‌های نوشته شده راه‌حلی که بیشترین سود و کمترین زیان را دارد، انتخاب کنید.



### نتیجه‌گیری



خودکشی قابل پیشگیری است. در صورتی که مسایل و مشکلات اجتماعی، اقتصادی، خانوادگی یا شکست‌های عشقی و عاطفی و نرسیدن به اهداف علت ایجاد فکر خودکشی است اما باید بدانیم که همه این موارد گذرا است.

می‌توان با کمک گرفتن از افراد متخصص از طریق شرکت در جلسات آموزشی روانشناختی و مهارت‌های حل مسأله، استرس و خشم را کنترل و بر افکار خودکشی غلبه کرد.

منابع  
\* مرادیان بهرام، میرحسینی زینب‌السادات. روانشناسی خودکشی  
\* حسن زاده سید مهدی، متن آموزشی تهیه شده در مورد خودکشی (۱۳۸۶).  
\* دکتر فهیمه فتحعلی لولاسانی. مداخله مختصر برای مدیریت خودکشی.  
\* دستورالعمل‌های طرح ادغام بهداشت روان در ۱۳۶۵ (P.H.C) وزارت بهداشت، درمان و آموزش

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰ تا ۱). کد موضوع ۹۸۲۱۰. پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۹۸۲۱۰)