به نام خدا

**خودمراقبتی برای پیشگیری از خودکشی در نوجوانان**

**خودکشی چیست؟**

خودکشی، عمل کشتن عمدی خود می‌باشد. خودکشی با آسیب زدن به خود متفاوت است. آسیب زدن به خود لزوماً به قصد مردن انجام نمی‌شود؛ اگرچه کسانی که به خود صدمه می‌زنند، خطر بالایی جهت اقدام به خودکشی دارند.

خوشبختانه بیشتر افرادی که افکار خودکشی دارند دست به این کار نمی‌زنند. فکر به خودکشی ترسناک و ناخوشایند است. افراد وقتی که در حالت معمول و همیشگی خود از لحاظ ذهنی نیستند، افکار خودکشی را تجربه می‌کنند. این امر می‌تواند به دلیل بیماری‌هایی مانند افسردگی و یا به دلیل اتفاقات استرس‌زای زندگی باشد. به همین دلیل می‌توان گفت این افکار معمولا زودگذر و قابل درمان هستند. راه‌های فراوانی برای کنترل افکار خودکشی و جلوگیری از پیش آمدن حادثه‌ای غم‌انگیز وجود دارد.

چه عواملی خطر خودکشی را افزایش می دهند؟

**چرا افراد افکار خودکشی دارند؟**

افرادی که در حالت عادی و همیشگی نیستند مثلا افراد افسرده و یا تحت تاثیر مواد، یا افرادی که احساس ناامیدی نسبت به تحمل درد و یا مشکلات زندگیشان دارند، ممکن است تمایل به خودکشی، پیدا کنند.. معمولاً این احساسات و افکار قابل درمان هستند و یا با گذشت زمان تغییر می کنند.

افراد با افکار خودکشی اغلب فکر می‌کنند دیگران بدون آن ها راحت تر هستند. اما حقیقت این است که خودکشی باعث ایجاد احساس گناه در بازماندگان فردی که خودکشی کرده است می شود. افراد خانواده، دوستان و متخصصان سلامت روان از خود سوال می‌کنند که چه کار دیگری برای کمک به فردی که خودکشی کرده می‌توانستند انجام دهند و آرزو می‌کنند کاش فردی که خود را کشته است، احساساتش را با آن ها در میان گذاشته بود.

**افکار و باورهای نادرست درباره ی خودکشی**:

1. این فکر غلط است که: "کسانی که راجع به خودکشی و قصدشان برای خودکشی صحبت می کنند، واقعاً به خود آسیبی نخواهند زد و فقط قصد جلب توجه دارند." بسیاری از کسانی که در اثر خودکشی جان خود را از دست می دهند، احساسات، افکار و نقشه های خودکشی خود را قبل از مرگ، با دیگران در میان گذاشته اند. هرگونه تهدید مبنی بر آسیب رساندن به خود باید کاملاً جدی تلقی شود.
2. این فکر غلط است که: "خودکشی همیشه تکانشی و ناگهانی اتفاق می افتد و بدون هیچ هشدار قبلی روی می دهد". اگرچه ممکن است برخی از مرگ های ناشی از خودکشی ناگهانی روی دهد، ولی معمولاً خودکشی با زمینه فکری قبلی صورت می گیرد. 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 حلالیت طلبیدن و ذکر آخرین خداحافظی، دچار پوچی فلسفی شدن، منزوی شدن، نوشتن وصیت نامه و ...).
3. این فکر غلط است که: " خودکشی برای بقیه است نه برای ما." خودکشی ممکن است برای همه ی آدمها در هر خانواده یا نظام اجتماعی رخ دهد.
4. این فکر غلط است که: "اگر فردی یک بار سعی کرد خود را بکشد، دیگر هیچ گاه این کار را نخواهد کرد." در واقع سابقه اقدام قبلی، یکی از مواردی است که ممکن است خودکشی مجدد را افزایش بدهد.
5. این فکر غلط است که: "کودکان هیچ گاه اقدام به خودکشی نمی کنند، چون متوجه مفهوم مرگ نمی شوند یا آنقدر رشد نکرده اند که درگیر عمل خودکشی شوند." 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.

**اگر افکار خودکشی دارم چه کاری می‌توانم انجام دهم؟**

اگر افکاری در مورد خودکشی دارید، احساس تنهایی می‌کنید، و یا حس می‌کنید که هیچ کس نمی‌تواند به شما کمک کند، و یا این که کسی به شما اهمیت نمی‌دهد، باید بدانید که بیشتر افکار خودکشی موقتی هستند، بهتر می‌شوند و یا درمان می‌شوند. والدین، معلمین و مشاورین مدرسه به شما کمک خواهند کرد که از عهده احساسات خود بر آیید و به شما در پیدا کردن راهکارهایی برای زندگی کمک می‌کنند.

**موارد زیر کارهایی است که به شما در طول این زمان دشوار کمک می‌کند:**

1. با افراد قابل اعتماد صحبت کنید.

گاهی اوقات فقط ابراز احساسات و افکارتان کمک کننده است. به یاد داشته باشید شما ممکن است در وضعیت ذهنی همیشگی خود نباشید. بنابراین برخی احساسات می‌توانند گیج کننده باشند، و صحبت در مورد آن ها با شخص دیگری ممکن است به شما کمک کند امور را طور دیگری ببینید. کسانی که ممکن است با گوش کردن، به شما کمک کنند، عبارت‌اند از:

والدین و اعضای خانواده، معلمان و کادر مورداعتماد مدرسه، پزشکان خانواده، مراکز مشاوره تلفنی شامل خطوط صدای مشاور سازمان بهزیستی و اورژانس اجتماعی، متخصصان سلامت روان شامل روان‌پزشک، مشاور و روان‌شناس بالینی و سلامت.

1. به پزشک خود مراجعه کنید.

برای اینکه از عهده احساسات خودکشی خود برآیید، مراجعه به پزشک خانواده یا پزشک عمومی نزدیک محل زندگی یا مرکز بهداشتی- درمانی روستایی یا شهری می‌تواند شروع خوبی باشد. او قادر خواهند بود دریابد که آیا نشانه هایی از افسردگی، و یا دیگر اختلالات روانی که در بالا ذکر شد دارید یا خیر. به یاد داشته باشید که بیشتر (ولی نه همه) افراد با افکار خودکشی مبتلا به یکی از این بیماری‌ها می‌باشند. بسیاری از این بیماری‌ها با موفقیت درمان می‌شود. برای مثال، اگر افسردگی دارید، درمان افسردگی ممکن است احساس شما را تغییر دهد. بعد از درمان، افکار خودکشیتان سرکوب خواهد شد.

1. به یک بیمارستان مراجعه کنید.

در موارد بحرانی می‌توانید به قسمت اورژانس بیمارستان های عمومی یا روان پزشکی مراجعه کنید. پزشک با شما صحبت کرده و به افکار و احساسات خودکشی شما رسیدگی می‌کند.

**در مورد شخص دیگری که افکار خودکشی دارد نگران هستم. چه کاری می‌توانم انجام دهم؟**

اگر نگران دوست و یا خویشاوندان خود که افکار خودکشی دارند، هستید، می توانید کارهای زیادی برای کمک به آن ها انجام دهید. کسانی که به فکر پایان دادن به زندگی خود هستند، بسیار ناامیدند. بنابراین نشان دادن اینکه کسی به آن ها اهمیت می‌دهد، بسیار مهم است. مهم‌ترین کاری که می‌توانید انجام دهید، گوش دادن به آن ها و اجازه برون ریزی احساسات و افکارشان است. این کار اغلب بسیار موثر است. بعضی اوقات، تنها، داشتن موقعیت صحبت کردن با یک نفر دیگر، موثر است.

آن ها را مجاب کنید از کادر مورد اعتماد مدرسه کمک بگیرند بگویید که در این مسیر همراه شان خواهید بود. به آن ها پیشنهاد حمایت کنید و نشان دهید که به آن ها اهمیت می‌دهید. مرتب به آن ها سر بزنید تا نشان دهید واقعاً برای شما اهمیت دارند. سعی کنید افکار و فعالیت آن ها را به سوی چیزهایی سوق دهید که برای آن ها لذت‌بخش است و ذهن‌شان را از احساسات منفی دور نگه دارید.

همچنین می توانید آن ها را به مراکز حمایتی و درمانی که در بالا ذکر شد، راهنمایی کنید. اگر فکر می‌کنید ممکن است بیماری جسمی یا روانشناختی داشته باشند، آن ها را تشویق کنید به پزشک خود مراجعه کنند. اگر فکر می‌کنید همراهی شما کمک کننده است، پیشنهاد دهید که با آن ها بروید.