

خودکشی

خودکشی پدیده پیچیده‌ای است و می‌تواند علل گوناگون و پیچیده‌ای داشته باشد

ناامیدی، اختلالات روانی نظیر افسردگی، اختلال دوقطبی، اسکیزوفرنی، اختلال طیف اوتیسم، اختلالات فیزیکی مانند سندرم خستگی مزمن، شکست عشقی، اعتیاد به الکل، سوء مصرف مواد یا دارو، می‌توانند به خودکشی ربط داشته باشد و ثابت شده که این عوامل فرد را بیشتر در معرض خودکشی قرار می‌دهد. اغلب، عوامل استرس‌زا مانند مشکلات مالی، مشکلات شغلی، مشکلات تحصیلی یا مشکلات ارتباط بین فردی مانند طلاق یا قطع رابطه، آزار دیگران یا قلدری نیز ممکن است در این میان نقش داشته باشند.

فکر کردن به چنین چیزی اصلاً نشانه ضعف، بیچارگی و تمایل به مردن نیست. بلکه نشان می‌دهد چیزی در زندگی شما وجود دارد که می‌خواهید آن را تغییر دهید.

یا بدبینی و فشارهای روانی به شما غلبه کرده اند و لازم است از یک روانشناس یا دوستی معتمد کمک بگیرید. البته که همیشه کمک گرفتن از یک متخصص روانشناسی بهتر از هر کس دیگری است.

روش های جلوگیری از خودکشی

- بهبود اختلالات روحی و روانی
- بهبود روابط خانوادگی
- دوری از مواد مخدر و مشروبات الکلی
- درمان بیماری
- دوری از استرس و اضطراب
- داشتن هدف و انگیزه
- مراجعه به پزشک
- توجه مثبت نامشروط

چرا افراد خودکشی می‌کنند؟

شنیدن خبر خودکشی یکی از اعضای خانواده و دوستان بسیار سخت است. گاهی هیچ نشانه هشدار نبوده است و دیگران از خود می پرسند به خاطر چه چیزی او را از دست داده اند؟

حتی بسیار مشاهده شده است که فرد این اواخر بسیار شاد ظاهر می شده است و همین باعث شده که خانواده تصویری از اقدام به خودکشی در او نداشته باشند.

گاهی نیز چند عامل دست به دست هم می دهند تا یک نفر خودکشی کند. طوفانی از احساسات و تنش های زندگی فرد را دربرمی گیرد و او به این تصمیم می رسد. برخی از رایج ترین دلایل اقدام به این کار عبارتند از:

افسردگی و بیماری های روانی:

در بین تمام عوامل، افسردگی شدید رایج ترین است. دیگر بیماری های روانی مانند اسکیزوفرنی، اختلال دوقطبی، شخصیت مرزی و اختلالات خوردن نیز از نرخ بالایی برخوردارند.

استرس و حوادث بد:

شخصی که حادثه ای مانند آزارجنسی، تجاوز، آزار فیزیکی، جنگ و مواردی از این دست را از سر گذرانده است، در معرض خطر بالایی قرار دارد. ابتلا به اختلال استرس پس از سانحه و حوادث متعدد حتی از آن نیز ریسک خودکشی را بالاتر می برد.

مصرف مواد مخدر:

مواد مخدر می تواند روی رفتار فردی که دچار احساس و افکار خودکشی است، تاثیر بگذارد و باعث شود او بر اساس تکانه های خود رفتار کند.

فقدان یا ترس از دست دادن:

وقتی فرد احساس شکست می کند یا چیزی را در زندگی خود از دست می دهد، این اقدام در او محتمل است. برخی از این موقعیت ها عبارتند از:

- از دست دادن یک رابطه عاشقانه
- دستگیر شدن یا زندانی شدن
- از دست دادن شغل یا منبع درآمد

- مشکلات مالی
- از دست دادن موقعیت اجتماعی
- شکست تحصیلی
- از دست دادن خانه
- قلدری، شرمندگی، تحقیر
- از دست دادن پذیرش اجتماعی و خانوادگی به دلیل افشای یک راز

احساس بیچارگی:

چه کوتاه مدت یا بلندمدت، احساس بیچارگی نقش مهمی در اقدام به مرگ خودخواسته دارد. شخص با چالش های زیادی در زندگی روبه رو می شود اما راهی برای خلاصی از آنها ندارد.

درد مزمن و بیماری های صعب العلاج:

اگر فرد دچار بیماری شدیدی باشد که امیدی به بهبودی در آن نباشد، وی سعی می کند با خودکشی دوباره کنترل زندگی اش را به دست بگیرد.

احتمال مرگ خودخواسته در بیماری هایی مانند آسیب های مغزی، بیماری های قلبی، دیابت، ایدز، پارکینسون و سرطان بیشتر است.

درد مزمن باعث افسردگی و اضطراب بیمار می شود و این ریسک خودکشی را افزایش می دهد. براساس تحقیقات، این ریسک در بیمارانی که دچار درد شدید هستند ۴ برابر بیمارانی است که درد ندارند.

باور به اینکه زندگی فرد باری بر دوش دیگران است:

معمولاً این احساس در بیماران صعب العلاج، بیماران روانی و کسانی که دچار مشکل هستند مشاهده می شود و برای رهایی خانواده و عزیزان خود از رنج (واقعی یا تصور شده) اقدام به مرگ خودخواسته می کنند.

انزوای اجتماعی:

دوری و انزوا می تواند به دلایلی مانند از دست دادن دوستان و همسر، طلاق، بازنشستگی، بیماری، اضطراب یا مهاجرت به شهر یا کشور دیگری باشد. این انزوا عزت نفس فرد را کاهش داده و او را به سمت افسردگی و مصرف مواد مخدر و الکل سوق می دهد.

درخواست کمک:

گاهی خودکشی واقعا به خاطر مردن انجام نمی شود، بلکه فرد نمی داند چگونه باید درخواست کمک کند. خودکشی جلب توجه نیست، بلکه تلاش برای دریافت کمک است. فرد با این روش نشان می دهد که زندگی تا چه حد به او سخت گرفته و به کمک نیاز دارد تا همه چیز را درست کند.

دلایل زیادی برای این کار وجود دارد. شاید هیچ وقت هیچ کس نفهمد چرا یک نفر خودکشی کرده است. زندگی او از نظر دیگران ایده آل بود، اما برای خودش این طور به نظر نمی رسید.

چطور از افکار خودکشی خلاص شویم؟

همانطور که گفتیم همه دچار این نوع افکار می شوند. راهکارهای زیر می توانند به شما کمک کنند که کنترل افکار خود را به دست بگیرید:

محرك ها خودکشی را بشناسید:

شرایطی که باعث می شوند احساس ناامیدی و از دست رفتن کنترل به سراغ شما بیاید را بررسی کنید. هر آنچه می توانید را اصلاح کنید و برای بقیه از یک مشاور یا دوست کمک بگیرید.

این احساسات موقت هستند:

افکار شما می آیند و می روند و همیشگی نیستند، حتی وقتی زندگی به نظر ناامیدکننده می رسد.

با کمک مشاوره می توانید احساس بهتری داشته باشید و بهتر با تنش های زندگی کنار بیایید. گاهی حتی یک چرت کوتاه یا یک پیاده روی می تواند خلق و خوی شما را عوض کند.

مراقب خودتان باشید:

علاوه بر داشتن رژیم غذایی سالم و حذف نکردن وعده های غذایی، به اندازه کافی استراحت کنید و تکنیک های آرام کردن بدن و تخلیه احساسات منفی را یاد بگیرید. ورزش کردن به شما کمک می کند که از تنش خلاص شوید و سلامت عاطفی تان ارتقا یابد.

شبکه حمایتی داشته باشید:

زمانی را با افراد مثبت بگذرانید که احساس خوبی در شما ایجاد می کنند.

شما نیز برای جامعه خود مفید باشید و با صدقه دادن یا کمک کردن به دیگران احساس خوبی در خود ایجاد کنید.

کمک کردن به دیگران باعث می شود خود را مفید ببینید و معنای جدیدی در زندگیتان ایجاد کنید.

فعال تر باشید:

با از بین رفتن عادت های بد قبلی، ایده های جدید جایشان را می گیرند. علاقه مندی های شخصی و حرفه ای خود را مشخص کنید. کارهای بامزه، فعالیت های داوطلبانه و کارهایی که به شما حس هدفمندی می دهند را آغاز کنید.

وقتی خود واقعیتان را پیدا کنید، به تدریج حس ناامیدی در شما از بین می رود.

استراحت کنید:

راهی برای درمان استرس پیدا کنید. علاوه بر ورزش کردن، می توانید مدیتیشن تمرین کنید، تمرینات تنفسی را انجام دهید و افکار مثبت را جایگزین افکار خودکشی کنید.

درمان خودکشی:

اگر دچار افکار خودکشی هستید، درمانگر با روش های متعددی می تواند به شما کمک کند که ریسک این اقدام را در خودتان کاهش دهید.

روان درمانی:

درمانگر به شما کمک می کند علت و منشا احساساتان را بیابید و روش های سازگاری و حل مشکل را بیابید. درمان سوءمصرف مواد مخدر و الکل نیز به بیمار کمک می کند که کنترل بهتری روی افکار خود داشته باشد. تغییر در سبک زندگی، شامل کنترل استرس، بهبود خواب، ایجاد شبکه حمایتی، و علاقه به فعالیت های لذت بخش از دیگر کمک های مشاور به شماست .

همیشه راهی ساده تر و بهتر از خودکشی وجود دارد.

