

# ۱۰ سپتامبر؛ روز جهانی پیشگیری

## از خودکشی

### مقدمه

زندگی جنبه های مثبت و منفی بسیاری دارد؛ رضایت خاطر، آرامش، موفقیت، خلاقیت، شادی؛ بخشی از آن نیز بی روح، تکراری، کسل کننده، یکنواخت و در حادترین و دشوارترین شرایط مملو از تجارب دردآور، تاسف بار، اندوهناک، اضطراب آور و ناراحت کننده است. در اغلب موارد تمایل به خودکشی زمانی به اوج خود می رسد که هیجانات و عواطف منفی زندگی فرد شدت می یابند و مرتب او را آزرده و ناامید می کنند.

طبق آمار سازمان بهداشت جهانی در هر ۴۰ ثانیه یک نفر در جهان خودکشی می کند. بیشترین آمار خودکشی متعلق به چین و روسیه است. سالانه ۲۰ تا ۶۰ میلیون نفر در جهان دست به خودکشی می زنند اما تنها یک میلیون نفر از آنها در اقدام خود موفق می شوند. خودکشی رفتار و پدیده ای ضداجتماعی است که معمولاً در پی فشارهای اجتماعی و خانوادگی شکل می گیرد.

### روز جهانی پیشگیری از خودکشی

هر سال در تاریخ دهم سپتامبر به مناسبت «روز جهانی پیشگیری از خودکشی» و به

منظور افزایش اطلاع رسانی در زمینه اقدامات پیشگیرانه ضروری با هدف کاهش نرخ قربانیان خودکشی در سراسر جهان، مراسم ویژه ای در کشورهای مختلف برگزار می شود. برگزاری مراسم روز جهانی پیشگیری از خودکشی به سازمانها، آژانس های دولتی و افراد این فرصت را می دهد تا سطح آگاهی های خود را در مورد خودکشی، بیماری های ذهنی مرتبط با خودکشی و پیشگیری از خودکشی افزایش دهند.

### هدف از خودکشی

اکثر افرادی که اقدام به خودکشی می کنند به دنبال هدفی مشترک هستند که مهمترین آنها عبارتند از: الف) حل بحران: خودکشی عملی است که به منظور رها شدن از مشکل و بن بست که برای فرد به صورت بحران غیرقابل تحملی درآمده است، جلوه گر می شود. به عبارت دیگر، فرد خودکشی را تنها راه حل ممکن برای نجات از سردرگمی و پریشانی خود می بیند.

ب) فشارهای روانی: در بعضی موارد نیازها، خواسته ها و آرزوهای برآورده نشده چنان تاثیری عمیق بر افکار و اذهان افراد ناامید و مستاصل می گذارد که او را به سمت و سوی خودکشی می کشاند. تمام اقدامات منجر به خودکشی حاصل و انعکاسی از یک نیاز روان شناختی ناکام مانده است.

ج) احساس ناامیدی و درماندگی: اغلب افرادی که شدیداً خودشان را در برابر

نامایمات و هیجانات منفی زندگی شان ناتوان و درمانده احساس می کنند و تصور می کنند مشکلات شان هیچ گاه حل نمی شود، دچار افکار آشفته و پریشانی می شوند که گاه آنها را به سوی آسیب رساندن به خودشان برمی انگیزد.

د) عدم توانایی در تحمل درد و رنج: معمولاً افرادی که درصدد خودکشی هستند، تحمل درد و رنج بیشتر را در خود حس نمی کنند. آنها سعی می کنند با خودکشی کردن از شرایط غیرقابل تحمل زندگی شان فرار کنند. خودکشی برای آنها یعنی فرار از هیجانات غیرقابل تحمل و شرایط دردناک زندگی. برای آنها پذیرش درد و نامایمات زندگی دیگر جایی در ذهن و فکر و توان شان ندارد.

### علائم اقدام به خودکشی

اغلب جوانانی که خودکشی می کنند معمولاً از خودکشی حرف می زنند. ولی اغلب کسانی که درباره خودکشی صحبت می کنند الزماً خودکشی نمی کنند. مهمترین و مشترک ترین علامت خودکشی، افسردگی است. به عبارتی افراد قبل از اقدام به خودکشی یک دوره افسردگی حاد یا مزمن را پشت سر می گذارند و چنانچه اطرافیان و اعضای خانواده نتوانند موقعیت روحی - روانی او را خوب تشخیص دهند و او را برای معاینات پزشکی نزد متخصصان نبرند فکر از بین بردن خود فرد را تهدید می کند. علائم هشداردهنده افسردگی در بین جوانان عبارتند از:

۱. احساس غمگینی، بی حالی و پریشانی مفرط

۲. افت تحصیلی و کاهش فعالیت های آموزشی

۳. نداشتن فعالیت جسمانی و بی تحرکی

۴. فقدان احساس لذت

۵. اختلالات مربوط به خواب (پرخوابی، خواب آلودگی، بی خوابی)

۶. اختلالات مربوط به خوردن (بی اشتها، پرخوری)

۷. کاهش علاقه نسبت به فعالیت های گوناگون (حتی فعالیت های خوشایندی که سابقاً از انجام آنها لذت می برده است).

### تفاوت اقدام به خودکشی بین زنان و مردان

معمولاً در اکثر کشورها از نظر آماری تعداد زنانی که خودکشی می کنند از مردها بیشتر است. در اروپا زنان چهارده برابر مردان اقدام به خودکشی می کنند، اما تعداد خودکشی های موفق نزد مردان دو برابر است. مردان از روش های رادیکال تر مانند گلوله و دار زدن استفاده می کنند و زن ها اکثراً دارو می خورند.

البته مسائل آماری، نمی توانند توضیح دهند که چرا زنان از روش هایی استفاده می کنند که امکان مردن در آن کمتر است. آمار تنها تفاوت میان زن و مرد را نشان می دهد. تغییر شرایط اجتماعی در اروپا، هم

نوع خودکشی ها را تغییر داده و هم تفاوت های بین دو جنس را. این که زن ها به صورت حداقلی هم که شده، به یکسری حقوق برابر دست یافته اند، باعث شده که تا حد زیادی میزان خودکشی در زنان کمتر شود.

### چگونگی کمک به فردی که قصد

#### خوکشی دارد

می توان به فردی که افسردگی شدید دارد یا حرف خودکشی را می زند، کمک کرد، باید از نصیحت آدم افسرده و ناامید پرهیز کرد. درس اخلاق دادن بیهوده است زیرا احساس ناتوانی و گناه را در فرد مبتلا تشدید می کند. نباید گفت همه از پس این مشکل برآمده اند و راضی هستند و تو چرا نمی توانی. مهم این است که از انزوای فرد جلوگیری شود. فرد باید بتواند از میل خود به خودکشی حرف بزند و کسی صحبت های او را گوش بدهد.

نباید مشکلات فرد افسرده و در آستانه خودکشی را کوچک کرد و دست کم گرفت و هم زمان نباید فکر کرد که صحبت کردن در این باره ممکن است قبح تصمیم به خودکشی را از بین ببرد و میل به آن را تشدید کند.

بسیاری خانواده ها فکر می کنند اگر در این زمینه ها سکوت کنند، به نوعی کمک کرده اند. اما اگر فرد ببیند که توسط دیگران فهمیده می شود و در مورد او دوردور قضاوت نمی شود، در حالش موثر خواهد بود. در فرانسه تحقیق کرده بودند که حدود ۷۵ درصد کسانی که تصمیم به

خودکشی داشته اند وقتی توانسته اند با کسی در این مورد حرف بزنند، تصمیم خود را تغییر داده اند. یک بخش دیگر که مربوط به مسائل اجتماعی است، باید آموزگاران در مدارس با علایم خودکشی در دوران نوجوانی مانند افسردگی و انزوا و میل به تنهایی آشنا شوند و نسبت به آن حساسیت نشان دهند.

امور فرهنگی آموزشکده خاتم النبیا ززند