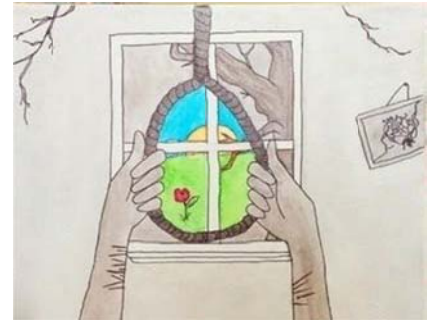


## افسردگی و رفتار خودکشی



خودکشی به معنای اقدام خودخواسته با هدف قتل نفس و از بین بردن خود می باشد. برخی افراد ماهها و حتی سالها برای این کار برنامه ریزی می کنند و برخی، بصورت آنی مرتکب آن می شوند. افرادی که دست به این عمل می زنند، غالبا از مشکلات روحی اعم از افسردگی یا اختلالهای شخصیتی رنج می برند. خودکشی در گروه سنی ۱۵ تا ۲۴ سال، دومین عامل مرگ محسوب می شود اما بطور کلی امروزه اکثر موارد اقدام به خودکشی در رده سنی ۳۵ تا ۶۴ روی می دهد. در هر صورت، اقدام به خودکشی از موارد **اورژانس روانپزشکی** است و نیازمند **ارجاع فوری** و **پیگیری مداوم** می باشد.

**چرا خودکشی؟** عوامل مختلفی در این رویداد سهمیم هستند از جمله: مشکلات مالی، اجتماعی، ناامیدی، مشکلات شغلی و مشکلات ارتباطی که گاهی می توانند مانند " آتشی در انبار کاه " عمل کرده و موجب ایجاد انگیزه‌ای برای خودکشی باشند. این افراد که از مهارت کافی جهت کنار آمدن با شرایط استرسزا ، سازگاری و مقابله با مسائل زندگی برخوردار نیستند ، با ظاهر شدن مشکلات زندگی، قدرت مقابله را از دست داده و خودکشی را تنها راه حل باقیمانده قلمداد می کنند.

### **باورهای اشتباه پیرامون خودکشی وقتی فردی به ما می گوید قصد خودکشی دارد:**

- ۱- خودکشی غیر قابل کنترل است! به کسانی که قصد خودکشی دارند نمی توان هیچ گونه کمکی کرد! خیر، خودکشی قابل کنترل است و وقتی این افراد مدتی تحت درمان قرار می گیرند ، علایمشان بهبود یافته و احتمال اقدام مجدد در آنها کاهش می یابد.
- ۲- نباید درباره خودکشی با فرد صحبت کرد! اتفاقا این افراد به دلیل شنیده نشدن، گاهی تصمیم به اقدام به خودکشی می گیرند، لذا باید با فرد صحبت کرد و دلایلش را پرسید اما بدون قضاوت کردن.
- ۳- او فقط حرف خودکشی را می زند تا ما را بترساند! شواهد نشان داده اکثر افرادی که دست به خودکشی می زنند، حداقل یک بار قبلا درباره آن صحبت کرده اند. حتی اگر هم برای ترساندن شماسست، باید

بررسی کرد چرا فرد آنقدر درمانده شده که از این راه برای جلب کمک استفاده کرده است. پس باید صحبت های وی را بیشتر جدی گرفت.

### احساسات و رفتار بیمار مستعد به خودکشی

احساسات بیمار	افکار بیمار
غمگین و افسرده	"دلیم میخواست مرده بودم"
تنها	"من نمی توانم هیچ کاری انجام دهم"
درمانده	"نمی توانم تحمل کنم"
نا امید	"من شکست خورده و سربار دیگران هستم"
بی ارزش	"بقیه بدون من خوشحال ترند"

### سخن پایانی:

افراد اقدام کننده به خودکشی به دلیل احساس شدید ناتوانی در ادامه زندگی به دلیل مشکلات لاینحل، تنهایی و عدم درک متقابل از طرف دیگران، احساسات بسیار منفی را تجربه می کنند و همیشه نیازمند همدلی مناسب هستند. لذا به آنها هرگز نگویند دست از این حرفها بردار و بس کن، به خودت بیا و سالم باش، مثل همه باش و از این قبیل حرفها، چون این گونه صحبت ها نه تنها کمکی به بهبود آنها نمی کند، بلکه باعث فاصله گرفتن و ایجاد حس "درک نشدن" می شود و هر بار مانند خنجرى به روحشان آسیب می زند، گاهی اوقات جملاتی مثل: "می دونم شرایط سختی داری، من اینجا هستم تا جایی که بتونم کمکت می کنم." یا "می دونم از دنیا قطع امید کردی ولی بیا فکر کنیم چطور میشه مساله را حل کرد" و یا "بیا باهم به یک روانشناس مراجعه کنیم" و یا گاهی فقط "داشتن گوش شنوا برای درد دلش، بدون گفتن هیچ جمله ای .... کفایت می کند.



چو می بینی که نابینا و چاه است اگر خاموش بنشینى گناه است

### منابع:

جلد ۱ و ۲ کتاب روانپزشکی کلاپلان و سادوک - کتاب آسیب شناسی هالچین جلد ۱ - پکیج مخصوص هفته سلامت تهیه شده توسط معاونت بهداشتی دانشگاه

گردآورنده: کمیته علمی واحد سلامت روانی اجتماعی و پیشگیری از اعتیاد مرکز بهداشت جنوب تهران