

روز جهانی پیشگیری از خودکشی

برای کمک کردن وقت صرف کنید

تغییر روایت در مورد خودکشی با هر یک از ما شروع می‌شود. کمک به یک عضو خانواده، دوست، همکار یا حتی یک غریبه می‌تواند مسیر زندگی را تغییر دهد. با نشان دادن اینکه برایتان مهم است، می‌توانید به او امید بدهید. همه ما می‌توانیم (هر چقدر هم کوچک) نقشی ایفا کنیم. ممکن است ندانیم چه کاری انجام دهیم تا شرایط تغییر کند، اما همه ما می‌توانیم با پرسیدن حال افراد به آن‌ها کمک کنیم. برای پیشگیری از خودکشی نیازی نیست به افراد بگویید چه کاری انجام دهند یا راه حل داشته باشید. صرفاً زمان و فضای مناسبی برای گوش دادن به آن‌ها فراهم کنید تا در مورد تجربه‌های پریشانی یا افکار خودکشی خود صحبت کنند. گفتگوهای کوتاه می‌توانند جان افراد را نجات داده و حس ارتباط و امید را در کسی که در حال مبارزه است، ایجاد کنند.

مراقب کسانی که نمی‌توانند با شرایط کنار بیایند باشید



نشانه‌های هشدار دهنده خودکشی عبارتند از: ناامیدی، خشم، عصبانیت کنترل نشده، یا انتقام جویی، رفتار بی‌ملاحظه یا انجام فعالیت‌های پرخطر بدون فکر، احساس گرفتاری، انگار هیچ راه فراری وجود ندارد، افزایش مصرف الکل یا مواد مخدر، کناره‌گیری از دوستان، خانواده و جامعه، اضطراب یا آشفتگی، ناتوانی در خوابیدن یا خوابیدن مداوم، تغییرات خلقی چشمگیر.

لازم نیست همه پاسخ‌ها را بدانید



مردم غالباً به دلایل زیادی، مثل این که نمی‌دانند چه بگویند، به مداخله در پیشگیری از خودکشی تمایل ندارند. لازم است به خاطر داشته باشیم برای این کار هیچ فرمول خاصی وجود ندارد. کسانی که در پریشانی روانی هستند معمولاً به دنبال توصیه‌های خاص نیستند. همدلی، دلسوزی، نگرانی واقعی، آگاهی از منابع و میل به کمک کردن، کلید جلوگیری از یک فاجعه است. جات یافتگان خودکشی؛ چیزهای زیادی در مورد چگونگی تأثیرگذاری کلمات و اعمال دیگران به ما می‌آموزند. بسیاری از کسانی که افکار خودکشی شدیدی داشته‌اند، می‌گویند که به دنبال توصیه خاصی نبوده‌اند، اما به کمک همدلی دیگران اوضاع را تغییر داده و به سمت بهبودی سوق داده شده‌اند.

از این که از افراد بپرسید آیا قصد خودکشی دارند نترسید



یکی دیگر از عواملی که مانع از مداخله افراد می‌شود، نگرانی از بدتر کردن اوضاع است. این تردید قابل درک است، زیرا پرداختن به خودکشی دشوار است و این افسانه وجود دارد که صحبت کردن در مورد آن ممکن است افراد آسیب‌پذیر را به فکر کردن به این ایده یا اقدام به آن ترغیب کند. شواهد نشان می‌دهد که اینطور نیست. ارائه حمایت و گوش دادن به حرف‌های دیگران، بیشتر از اینکه باعث تشدید پریشانی شود، آن را کاهش می‌دهد. گوش دادن همراه با دلسوزی و همدلی و قضاوت نکردن، می‌تواند امید را به فرد بازگرداند. می‌توانیم با آنها صحبت کنیم، از حالشان بپرسیم و آنها را تشویق کنیم که داستان خود را تعریف کنند. این حرکت کوچک بسیار مؤثر است.



اگر متوجه تغییری در افراد شدید با آن‌ها صحبت کنید. با انجام این کار، می‌توانید کسانی را که افکار خودکشی دارند تشویق کنید با شما تماس بگیرند.



برای توجه به آنچه که با شما، خانواده، دوستان و همکارانتان می‌گذرد، وقت بگذارید. با نزدیک‌تر شدن و کمک کردن، می‌توانیم از کسانی که در اطرافمان به کمک نیاز دارند آگاه باشیم.



برای فهمیدن اینکه چه کمکی برای شما و دیگران در دسترس است، وقت بگذارید. با نزدیک‌تر شدن و کمک کردن، می‌توانیم با نشستن در کنار درد نیازمندان، از آنها حمایت کنیم. هر اقدامی می‌تواند کسی را به زندگی و کمکی که نیاز دارد، متصل کند.

تغییر روایت در مورد خودکشی یعنی هر یک از ما باید مکالمه‌ای را آغاز کنیم و همدلی، دلسوزی و حمایت خود را به کسانی که بیشترین نیاز را به آن دارند، نشان دهیم.



روز جهانی پیشگیری از خودکشی برای کمک کردن وقت صرف کنید



منابع موجود
منابع زیادی برای کمک به افراد در برقراری ارتباط با افرادی که در معرض خطر خودکشی هستند، در دسترس است. برخی از نمونه‌ها عبارتند از:

#YouCanTalk

یک کمپین ملی پیشگیری از خودکشی است که توسط برخی از سازمان‌های سلامت روان و پیشگیری از خودکشی استرالیا هدایت می‌شود و هدف آن توانمندسازی و افزایش اعتماد به نفس در هنگام صحبت در مورد خودکشی است.

شما می‌توانید صحبت کنید با #

- افرادی که تجربه زیسته دارند
- اعضا یا گروه‌هایی مرتبط در جامعه
- همکاران
- سازمان‌های پیشگیری از خودکشی

www.lifeinmindaustralia.com.au/youcantalk

Take 5 to Save Lives

این کمپین که توسط شورای ملی پیشگیری از خودکشی در ایالات متحده رهبری می‌شود، همه را تشویق می‌کند تا چندین مرحله عملی را در رابطه با 5 موضوع مهم انجام دهند:

- علائم هشدار را بیاموزید
- بدانید چگونه کمک پیدا کنید
- نقش خود را ایفا کنید
- درباره خودکشی با خیال راحت صحبت کنید
- این خبر را پخش کنید

www.take5tosavelives.org

Befrienders Worldwide

شبکه بین‌المللی متشکل از بیش از ۹۰ مرکز کمک‌رسانی در سراسر جهان است. این شبکه علاوه بر ارائه پشتیبانی در مواقع بحرانی، منابعی در مورد چگونگی کمک به دیگران ارائه می‌دهد.

<https://befrienders.org/articles/helping-a-friend/>

TELL Japan

یک سازمان غیرانتفاعی در ژاپن است که در وبسایت خود منابع بسیار خوبی در مورد پیشگیری از خودکشی، و پاسخ TELL، به کسی که افکار خودکشی دارد قرار داده و یک برنامه ایمنی ایجاد کرده است.

<https://tellj.com/suicide-prevention/>

آموزش آگاهی از خودکشی

اتحاد خودکشی صفر، مستقر در بریتانیا، دوره‌های آموزشی آنلاین رایگانی را برای آموزش مهارت‌ها و اعتماد به نفس برای یک گفتگوی بالقوه نجات‌بخش با کسی که نگرانش هستید، ارائه می‌دهد.

<https://www.zerosuicidealliance.com/training>

Suicide Help & Brochures

بروشورهایی در مورد پیشگیری از خودکشی، عوامل خطر، علائم هشدار (SADAG) گروه افسردگی و اضطراب آفریقای جنوبی دهنده، برنامه ایمنی و کمک به دوستان و اعضای خانواده تهیه کرده است.

https://www.sadag.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1880&Itemid=152



سایر منابع مرتبط:

International Association for Suicide Prevention

www.iasp.info

World Health Organization

www.who.int/mental_health/suicide-prevention/en/



International Association
for Suicide Prevention

