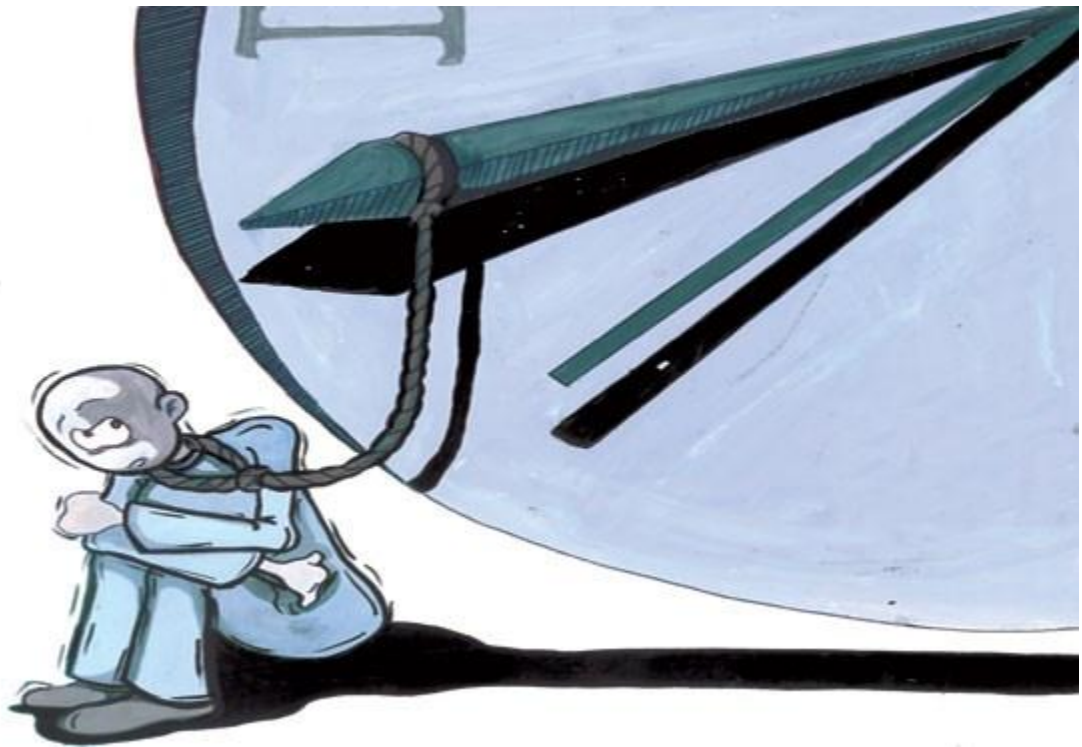


## «علائم هشدار خودکشی را بشناسید»

چند هفته‌ای است که بحث خودکشی در جامعه ما داغ شده است. اتفاقی که متأسفانه هر ساله تعدادی از هموطنان ما را به کام مرگ می‌کشاند. اگر چه در کشور ما به دلایل مختلفی از جمله اعتقادات مذهبی مردم، مرگ و میر بر اثر خودکشی، پایین‌تر از میانگین جهانی و کشورهای آمریکای شمالی و اروپاست، اما این پدیده، بوضوح نیازمند توجه ویژه و همکاری بین‌بخشی است و در این بین نقش مهم‌ترین نهاد جامعه یعنی همان خانواده کاملاً پر رنگ و ملموس است.



شاید بعضی از شما فکر کنید که خودکشی ناشی از تفکرات فلسفی پوچگرایانه یا شکست در زندگی است، اما حقیقت این است که خودکشی تقریباً درصد تمامی موارد ناشی از یک بیماری روانپزشکی و در صدر آنها افسردگی است که در کشور ما حدود ۱۲ درصد افراد جامعه را به خود درگیر کرده است. در واقع اکثر توجیهاتی که مردم کوچه و بازار برای خودکشی قربانیان در ذهن خود متصور می‌شوند نه عامل مستقیم خودکشی، که یکی از چند عوامل ایجاد کننده یا نشانه‌ای از افسردگی است و در واقع در جریان این اتفاق تلخ، به جای این‌که قربانی با به زندگی خود پایان دهد، این بیماری است که با تسخیر فهم و قضاوت بیمار، او را به این رفتار وا می‌دارد.

## انگ

یکی از دردسرسازترین مشکلات در راه مراجعه افراد مبتلا به بیماری‌های روانپزشکی برای درمان، پدیده‌ای است به نام «انگ». انگ در بیماری‌های روانی به معنی این است که افراد مبتلا به این بیماری‌ها توسط دیگران به عنوان شهروند درجه دو و با نگاه تحقیر آمیز دیده می‌شوند. این نگاه اشتباه، سبب می‌شود که افراد با وجود رنج بردن از بیماری روانی برای درمان مراجعه نکنند چون این نگاه را دردناک تر از بیماری تلقی می‌کنند. این در حالی است که بیماری‌های روانی نیز مانند دیگر بیماری‌های پزشکی، به واسطه تغییرات هورمونی، پروتئینی در مغز اتفاق می‌افتد و به دلیل ضعف شخصیت یا ناتوانی افراد نیست.

## خانواده و احساس آرامش

خانواده یکی از مهم ترین محیط‌هایی است که فرد اگر در آن احساس انگ کند، ممکن است عطای درمان بیماری روانی را به لقایش ببخشد و برعکس اگر احساس آرامش کند و از آن بهتر اگر توسط خانواده جهت درمان همراهی و تشویق شود ممکن است با مراجعه به روانپزشک و درمان به موقع بیماری خود، از پیشرفت بیماری به سمت افکار خودکشی و نهایتاً عمل به آن جلوگیری کند. استفاده از واژه‌های تحقیر آمیز در مشاجرات خانوادگی خطاب به بیماران روانی و اشاره به بیماری آنها و مصرف دارو توسط ایشان، از جمله علل مهمی است که هر روزه سبب می‌شود بیماران روانی درمان خود را نیمه کاره رها کنند و به آغوش روزهای تلخ پیش رو پناه ببرند.

## چه زمان به فکر درمان عضو خانواده باشیم؟

اگر یکی از اعضای خانواده شما دچار تغییر رفتار و ناتوانی در انجام فعالیت‌های مهم زندگی خود شده است، توصیه می‌کنم خیلی سریع او را برای ویزیت به کلینیک روانپزشکی ببرید. این یک قانون کلی است و بهتر است درباره این مساله اندکی سریع عمل کنید. خیالتان راحت باشد. اگر همخانه شما نیازمند درمان دارویی نباشد، روانپزشک دارو تجویز نخواهد کرد، اما اگر شما به خاطر ترس از درمان تاخیر کنید ممکن است کار از کار بگذرد و شما بمانید و یک عمر پشیمانی. افکار ناامیدی، احساس افسردگی، اضطراب، احساس لذت نبردن از اتفاقات خوشایند و اختلال در خواب و اشتها دیگر

علائمی هستند که با دیدن یک یا چند تا از آنها باید خیلی سریع به فکر درمان باشید بویژه اگر همراه با افت عملکرد فرد باشد.

## **علائم هشدار**

در کنار ابراز مستقیم فکر خودکشی توسط فرد، نشانه‌های دیگری نیز نشان دهنده احتمال بالای اقدام قریب‌الوقوع فرد به خودکشی است. جستجو برای یافتن راه‌های خودکشی، تهیه وسایل خطرناک، اقدام به نوشتن ناگهانی وصیت‌نامه، اشتراک مطالب مربوط با مرگ و مردن و خودکشی و انتشار آگهی ترحیم خود در فضاهای مجازی و حتی به پایان رساندن کارهای به ظاهر ناتمام و بخشیدن وسایل بسیار مورد علاقه از جمله نشانه‌هایی هستند که در یک فرد با سابقه بیماری روانی، بویژه اگر درمان مطلوبی انجام نگرفته باشد، به عنوان علائم هشدار برای خودکشی قریب‌الوقوع قلمداد می‌شود و همان گونه که ذکر شد بیمار باید فوراً به کلینیک روانپزشکی برده شود.

## **بازماندگان خودکشی**

بازماندگان، افرادی هستند که یکی از نزدیکان خود را به علت خودکشی از دست داده‌اند. اگرچه این افراد احتمالاً تا مدت‌ها نسبت به رفتار خود با متوفی احساس ناراحتی می‌کنند اما باید بدانند همان‌گونه که در ابتدای مطلب عنوان شد عامل اصلی و مستقیم خودکشی تقریباً در تمام موارد بیماری است و نه مشکلات ارتباطی یا چیز دیگر. مهم است که خانواده‌ها برای افراد قربانی خودکشی، مراسم سوگواری را به‌طور کامل برگزار کنند و سعی کنند بسرعت مجدداً خانواده را به یکپارچگی قبلی برگردانند. خودکشی بخصوص در افراد مستعد خانواده می‌تواند منجر به آسیب دیدن روانی شدید شود و حتی می‌تواند در موارد شدید، اقدام به خودکشی در بازماندگان را به بار بیاورد. خوب است خانواده‌ها بدانند اگر نتوانند توجه خود را بسرعت به سمت بازماندگان آسیب‌پذیر خودکشی بگردانند ممکن است خیلی زود با یک خودکشی دیگر و عذاب وجدانی دوچندان مواجه باشند که می‌تواند همین‌طور ادامه یابد. پس بهتر است تا وقتی کار از کار نگذشته به فکر علاج واقعه قبل از وقوع باشیم.

## **تصمیم درباره بستری احتمال یک عمر پشیمانی**

در صورتی که بیماری فرد شدید شده باشد و افکار خودکشی او به حدی برسد که روانپزشک او را در معرض خطر بالای خودکشی تشخیص دهد اولین گام اقدام برای بستری کردن فرد در یک محیط کنترل شده و مشخصاً بیمارستان یا بخش روانپزشکی است، چرا که با مراقبت‌های دقیق، استفاده از دوربین‌های مدار بسته و استفاده از شیشه‌های نشکن احتمال خودکشی در این بخش‌ها بشدت پایین می‌آید. در این شرایط خیلی محتمل است که بیمار بستری شدن را نپذیرد، بخصوص اگر تصمیم قطعی خود برای خودکشی را گرفته باشد. در این شرایط خانواده در برابر دو انتخاب قرار می‌گیرند، یا توصیه پزشک را می‌پذیرند و از قانون بستری اجباری افراد در شرایط خاص استفاده می‌کنند و بیمار را میل خود در بیمارستان بستری می‌کنند یا با اصرار بیمار درگیر احساسات می‌شوند و با مسئولیت خود درمان بستری را نمی‌پذیرند و بیمار را ترخیص می‌کنند. خانواده‌ها در این شرایط دلایل مشابهی می‌آورند از قبیل «در بیمارستان روانپزشکی حالش بدتر می‌شود» یا «خودمان در منزل از او مراقبت می‌کنیم» یا «جواب خاله و عمه را چه بدهیم؟» ضمن این که می‌پذیرم همه این نگرانی‌ها در جای خود علیرغم اشتباه بودن نیازمند توجه هستند فقط یک لحظه از شما می‌خواهم خودتان را جای خانواده‌ای بگذارید که فرزندشان چند روز بعد از ترخیص با رضایت شخصی با این دلایل قربانی خودکشی می‌شود. یک لحظه شک نکنید که پشیمانی عمیق تنها حسی است که برایتان به جا می‌ماند چون همه این نگرانی‌ها بعد از خودکشی فرد بی‌معنی است. پس مطمئن باشید وقتی روانپزشک بستری اورژانس را پیشنهاد می‌دهد انتخاب هیچ گزینه دیگری عاقلانه نیست.

### **خانواده در برخورد با افکار خودکشی چه کند؟**

نکته خیلی مهم این است که تهدید به خودکشی باید جدی گرفته شود. بدترین واکنش به ابراز فکر خودکشی توسط یک عضو خانواده، یک واکنش احساسی با گفتن جملاتی از قبیل «این حرف‌ها رو نزن» یا «به این چیزها فکر نکن» است. بهترین رفتار درباره فکر خودکشی این است که فرد خیلی سریع به کلینیک روانپزشکی برده شود. به طور معمول اکثر کسانی که قربانی خودکشی می‌شوند مدت‌ها به این اقدام فکر کرده‌اند و درباره روش اقدام، برنامه ریزی کرده‌اند. این زمان، آخرین فرصت خانواده و روانپزشک برای کمک به فرد است و بیمار معمولاً در این مدت به نزدیکان خود فکر

خودکشی را اظهار می کند و اگر از طرف خانواده واکنش مناسبی صورت نگیرد، اتفاق شومی پیش رو خواهد بود.

### **مهمترین عامل خطر**

اقدام قبلی خودکشی که منجر به مرگ نشده مهم ترین عامل خطر مرگ بر اثر خودکشی است. این برعکس باور عمومی افراد است که فکر می کنند اگر فردی قبلا چند بار اقدام به خودکشی کرده، اما جان سالم به در برده است در صورت تهدید به اقدام مجدد این بار هم جان سالم به در می برد. چرا که افراد معمولا با تجربه روش های ناکامل قبلی به روشی می رسند که احتمال نجات از آنها بسیار کمتر باشد. پس تهدید به خودکشی این افراد را بسیار جدی بگیرید.

دکتر محمدرضا شالبافان - روانپزشک و استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران