

احساسات شخص خودکشی کننده

عموماً شخص در معرض خودکشی به دلیل احساس بیگانگی از تعاملات اجتماعی کناره گیری می کند. او در پس انبوه جمعیت احساس انزوا و تنهایی می نماید. نیروی لازم برای عملکردهای روزانه کاهش می یابد. احساس خستگی و نوسانات خلقی ایجاد می شوند. خواب، خوراک و عادات مراقبت از خود از نظم معمول خارج می گردند. شخص ممکن است بدلیل سخت و غیر قابل تحمل بودن الزامات زندگی از خوردن خودداری کند، در خواب مشکل داشته باشد، کلاس درس یا کار خود را فراموش کند و از آرایش ظاهری خود غفلت نماید. عواطف خشم، آسیب و غمگینی احساس ناامیدی و درماندگی فرد را در بر می گیرد.

چه چیزی به بحران خودکشی منجر می شود؟

یک بحران خودکشی معمولاً توسط یک تجربه آسیب زا و یا مجموعه ای از تجارب که احساس ارزشمندی شخص را پایمال می کنند، ایجاد می شود. این تجارب شامل یک فقدان اساسی، ناکامی در رسیدن به اهداف شخصی و یا مشکلات شخصی دراز مدت می باشند. زمانی که نظام مقابله ای شخص قادر به رویارویی با تجارب منفی زندگی نباشد، افسردگی و یأس ناشی از آن می تواند شخص را به افکار خودکشی آسیب پذیر نماید.

آیا تاکنون با پیشامد های ناکام کننده ای در زندگی مواجه شده اید، طوری که دلتان بخواهد به همه چیز خاتمه دهید؟ آیا تاکنون مرگ به عنوان راه حلی بهتر از مبارزه با زندگی برایتان مطرح شده است؟ بسیاری از مردم در دوره ای از زندگی خود به مرگ فکر کرده اند ولی تعداد بسیار کمی از آنها واقعاً به خودکشی عمل می کنند. بحران خودکشی تجربه ای مغشوش کننده، دردناک و سخت است. برای بیرون آمدن از بحران خودکشی، تعیین عوامل ایجاد کننده بحران، فهم احساسات شخص خودکشی کننده و مواجهه با افکار خودکشی گرا مسائل بسیار مهم و اساسی هستند.



۲



۱



۳



بحران خودکشی

معاونت آموزشی، پژوهشی و دانشجویی، فرهنگی

اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان

داخلی ۳۰۲_ ۰۵۱۵۲۵۲۳۲۲۴

۳) افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید. اگر شما بطور دائمی درباره نقائص، تقصیرها و بدبختی‌های زندگی خود تعمق و تفکر نمائید، خود پنداره و نگرشی منفی در مورد آینده را درونی خواهید کرد. تمرکز بر اسنادها، توانایی‌ها و مشارکت‌های شخصی مثبت، نگرشی متعادل در مورد خود و توانایی‌هایتان ایجاد خواهد کرد. در بعضی اوقات جهت ایجاد احساس بهتر با خودتان حرف بزنید.

۴) کسانی را که در صورت کشتن خودتان زندگی آنها آسیب خواهد دید، مشخص کنید. تعیین اینکه آیا کسی در زندگی خود به شما نیازمند است، کاری سخت است. به هر حال، ما همه در شبکه‌های اجتماعی درگیر هستیم و در هر لحظه از زمان شخصی وجود دارد که رابطه‌ای معنی‌دار با شما داشته باشد. در نظر داشته باشید که شما به حساب می‌آیید (برای دیگران مهم هستید)، ارزشمندید و استحقاق این را دارید که چیزها را بهتر سازد. زندگی در دوره‌هایی از زمان سخت می‌گردد، همه فراز و نشیب دارند. یک بخش از خوبی زندگی در این است که شما امیدوارید فردا بهتر از دیروز خواهد بود. اگر شما از افسردگی، ناامیدی و افکار خودکشی در رنج هستید، مطمئن باشید که مراجعه به متخصصین بهداشت روانی برای شما بسیار کمک‌کننده خواهد بود.

شیوه‌های مواجهه با افکار خودکشی

در زیر چند راهبرد جهت مواجهه با معمای بحران خودکشی ذکر شده است. نکته کلیدی برای پیشرفت از طریق این حالت، برقرار کردن رابطه با یک شخص و مشارکت در یافتن راه‌های جایگزین جهت (توجیه) زندگی (زنده ماندن) است.

۱) ترسها، ناکامی‌ها و نگرانی‌های خود را با والدین، دوست، همسر، استاد، مشاور یا یک روحانی در میان بگذارید. اگر شما راه حلی برای مشکلات ندارید به این معنی نیست که برای آن مشکلات دیگر هیچ راه حلی وجود ندارد. ابراز افکار و احساساتتان آغازکننده فرایندی است که از طریق آن نیرو، امید و احساس ارزشمندی مجدداً ایجاد شده و به کشف راه حل‌های دیگر جهت حل و فصل بحران منجر می‌گردد. اگر افکار خودکشی بیش از چند روز طول کشید، کمک حرفه‌ای و تخصصی الزامی خواهد بود.

۲) آنچه را که موجب ناراحتی شما می‌شود بطور مشخص بنویسید. علاوه بر این، چگونگی رویارویی‌تان با مشکلات را معین کنید. با مشخص کردن آنچه جهت مقابله با یک موضوع خاص انجام می‌دهید، دریچه ذهن خود را برای راه حل‌های دیگر باز می‌گذارید.