

باورهای نادرست و واقعیت‌ها درباره خودکشی



شعار روز جهانی پیشگیری از خودکشی ۲۰۲۴-۲۰۲۶



تغییر روایت خودکشی
روز جهانی پیشگیری از خودکشی
۳۰ شهریور -
در باره خودکشی
صحبت کنیم



CHANGING THE NARRATIVE ON SUICIDE
World Suicide Prevention Day
10 September
Start the conversation





تغییر روایت خودکشی

روز جهانی پیشگیری از خودکشی

۲۰ شهریور،

در باره خودکشی

صحبت کنیم



تغییر روایت در مورد خودکشی با هدف الهام بخشیدن به افراد، جوامع، سازمان ها و دولت ها برای مشارکت در بحث های باز و صادقانه، پیرامون خودکشی و رفتار خودکشی است. با شروع این گفتگوهای میانی، می توانیم موانع را از بین ببریم، آگاهی را افزایش دهیم و فرهنگ های بهتری در جهت درک و حمایت، ایجاد نماییم.

باورهای نادرست و واقعیتها در مورد خودکشی

۱- باور نادرست: افرادی که در مورد خودکشی صحبت میکنند صرفاً به دنبال جلب توجه هستند.

واقعیت: افرادی که توسط خودکشی میمیرند معمولاً ابتدا در مورد آن صحبت میکنند. آنها از درد رنج میبرند و اغلب در جستجوی کمک هستند چرا که آنها میدانند چه باید انجام دهند و امیدشان را از دست داده اند. همیشه در مورد خودکشی به صورت جدی صحبت کنید. همیشه.

۲- باور نادرست: افرادی که در باره این صحبت میکنند که میخواهند با خودکشی بمیرند سعی در کشتن خود ندارند.

واقعیت: افرادی که در باره این صحبت میکنند که میخواهند با خودکشی بمیرند اغلب اقدام به خودکشی میکنند.

۳- باور نادرست: خودکشی اغلب بدون هیچ علایم اخطار دهنده رخ میدهد.

واقعیت: خودکشی تقریبا همیشه نشانه های اخطار دهنده ای دارد.

۴- باور نادرست: وقتی فردی تصمیم میگیرد با خودکشی بمیرد، شما برای توقف او نمیتوانید کاری انجام دهید.

واقعیت: خودکشی قابل پیشگیری است. بسیاری از افرادی که تمایل به خودکشی دارند نمیخواهند بمیرند؛ آنها صرفا میخواهند درد و رنج را متوقف کنند.

۵- باور نادرست: فقط طبقات خاص جنسیتی، نژادی، اقتصادی - اجتماعی و سنی دست به خودکشی میزنند.

واقعیت: هر فردی میتواند دست به خودکشی بزند.

۶- باور نادرست: افرادی که اقدام به خودکشی میکنند و زنده میمانند دوباره دست به خودکشی نمیزنند.

واقعیت: افرادی که اقدام به خودکشی میکنند و زنده میمانند بارها اقدام مجدد خواهند داشت.

۷- باور نادرست: افرادی که اقدام به خودکشی میکنند مشکل دارند.

واقعیت: نه، نه، نه. آنها در درد و رنج هستند و احتمال دارد در مغزشان تغییراتی شیمیایی رخ داده است. هر فردی میتواند اقدام به خودکشی کند.

۸- باور نادرست: افرادی که اقدام به خودکشی میکنند ضعیف هستند.

واقعیت: نه، نه، نه. آنها در درد و رنج هستند و احتمال دارد در مغزشان

تغییراتی شیمیایی رخ داده است. گاهی افرادی که خیلی قوی هستند با خودکشی میمیرند.

۹- باور نادرست: افرادی که در مورد خودکشی صحبت میکنند هدفشان تحت تاثیر قرار دادن و کنترل کردن دیگران است.

واقعیت: نه. افرادی که در مورد خودکشی صحبت میکنند در درد و رنج هستند به کمک نیاز دارند. گفتن اینکه آنها میخواهند دیگران را کنترل کنند یا صرفاً چیزی را مطالبه میکنند، جملاتی غیرمسئولانه و انکارکننده است. افراد قبل از اینکه، از خودکشی بپایان دهند، اغلب در مورد خودکشی حرف میزنند.

۱۰- باور نادرست: وقتی افراد تمایل به خودکشی پیدا میکنند این تمایل برای همیشه در آنها باقی میماند.

واقعیت: اکثر افراد، در دوره محدودی تمایلات خودکشی پیدا میکنند. با این وجود، ممکن است تمایلات خودکشی عود کند.

۱۱- باور نادرست: افرادی که تمایلات خودکشی دارند قطعاً میخواهند بمیرند.

واقعیت: اکثریت عمده ی افراد خودکش نمیخواهند بمیرند. آنها در درد و رنج هستند و می خواهند این درد و رنج متوقف شود. هیچکس مطمئن نیست که واقعا می خواهد خودش را بکشد. (دودلی و عدم قطعیت)

۱۲- باور نادرست: شما هرگز نباید از افراد پرسید که آیا به خودکشی فکر میکنند و آیا افکاری در مورد روش خودکشی دارند، چرا که صحبت در مورد خودکشی ممکن است آنها را به چنین فکری هدایت کند.

واقعیت: پرسیدن از افراد که آیا به خودکشی فکر میکنند در آنها فکر خودکشی ایجاد نمی کند و اهمیت دارد با افرادی که تمایلات خودکشی دارند در مورد خودکشی صحبت کنید، چرا؟
که از ذهنیت و نیت آنها بیشتر مطلع میشوید و این امکان حاصل میشود که برخی از تنش های ایجاد کننده احساسات خودکشی کاهش پیدا کند.

۱۳- باور نادرست: وقتی حال افراد بهتر میشود، آنها مدت‌ها دست به خودکشی نمی‌زنند.

واقعیت: در مواردی حال افراد بهتر میشود چرا که آنها تصمیم می‌گیرند که با خودکشی بمیرند و ممکن است این حس را داشته باشند که به زودی ازدرد و رنج‌هایی خواهند یافت.

۱۴- باور نادرست: افراد جوان هرگز به خودکشی فکر نمی‌کنند، آنها کلی‌زندگی پیش روی خود دارند.

واقعیت: خودکشی سومین علت مرگ و میر در افراد ۲۴- ۱۵ ساله هست. گاهی - کودکان زیر ۱۰ ساله با خودکشی می‌میرند.

۱۵- باور نادرست: همبستگی کمی میان سوءمصرف الکل و مواد و خودکشی وجود دارد.

واقعیت: اغلب مواقع، افرادی که توسط خودکشی می‌میرند تحت تاثیر الکل و مواد بودند.

۱۶- باور نادرست: افرادی که تمایل به خودکشی دارند به دنبال کسب حمایت نیستند.

واقعیت: بسیاری از افراد، علاقمند دریافت حمایت هستند.

۱۷- باور نادرست: تعلق به گروه مذهبی ویژه پیش بینی کننده خوب عدم اقدام به خودکشی در اشخاص است.

واقعیت: اگرچه باورهای مذهبی نقش محافظت کننده دارد با این وجود، داشتن باور مذهبی موجب عدم اقدام به خودکشی نمیشود.

۱۸- باور نادرست: کسانی که از روشهای کم خطر استفاده می کنند، در مورد کشتن خود جدی نیستند.

واقعیت: این درست است که افرادی که خودکشی کامل انجام میدهند از روشهای پرخطر استفاده میکنند اما این بدین معنا نیست که افرادی که خودکشی غیرکامل انجام میدهند حتما از روشهای کم خطر استفاده میکنند و اینکه نمییرند یا خودکشی نمیکنند.

باید ها و نباید ها

علایم و نشانه های خودکشی را نادیده نگیرید. نادیده گرفتن این پیام را منتقل میکند که او را نمی فهمند .

علایم و سرخ های خودکشی را بشناسید.

افسردگی، درماندگی، گوشه گیری، استرس شدید، شکست های عاطفی، تهدید به خودکشی و

...

تهدید به خودکشی را نادیده نگیرید

از قوت قلب دادن های بی مورد مثل اینکه همه چیز درست و رو به راه میشود بپرهیزید
موعظه نکنید یا پند و اندرز ندهید

فرد را به طرح کردن آنچه افکار مرگ را در او به وجود آورده است تشویق کنید
به فرد کمک کنید تا جایگزین ها و راههای مناسب را تشخیص دهد
به فرد یادآوری کنید که خودکشی یک راه حل دائمی برای حل یک مساله گذرا و
موقتی است
اشاره به گذرا بودن فکر با زمان خریدن و به تاخیر انداختن می تواند به عمل و اقدام
منجر نشود

به لزوم دریافت کمک و مراقبت تاکید کنیم
همراه فرد به دنبال منابع حمایتی بگردید

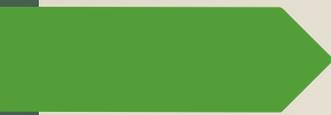


اگر احساس میکنید که فرد در معرض خودکشی را یک خطر فوری تهدید میکند او را تنها نگذارید

سعی نکنید فرد در معرض خودکشی را به تنهایی نجات دهید

نگران این نباشید که اگر موضوع خودکشی را آشکار سازید به اعتماد آن فرد نسبت به خودتان لطمه وارد میشود شما می توانید با برملا کردن یک راز یک زندگی را نجات دهید

این واقعیت را دریابید که ممکن است در بعضی موارد نتوانید مانع از انجام خودکشی شوید



اقدام به خودکشی را حماسی نکنیم

اقدام به خودکشی را به هیچ وجه توجیه نکنیم

نیازی به ارائه جزییات مشروح درباره اقدام به خودکشی در دیگران نیست به خصوص در اجتماعات کوچک

پیشگیری از خودکشی

➤ آگاهی بخشی جامعه

➤ آشنایی با علائم هشدار

➤ ترویج رفتارهای کمک خواهی

➤ کاهش استیگما

➤ ارتقاء سواد سلامت روان

➤ افزایش سواد خودکشی

دفرنس

دفرچه پیشگیری از خودکشی بتا (دکتر پیروی و دکتر پورشریفی)