



برنامه پیشگیری از خودکشی بتا

دکتر فرزانه رعایی

بتا QPR (Refer Persuade Question) برای پیشگیری طراحی شده است تا به شخصی که در معرض خطر خودکشی است کمک کنید.

بتا شامل:

سه مهارت برای حفظ زندگی است.

پرس ... از شخص درباره خودکشی

ترغیب کن ... او را برای دریافت کمک ترغیب کن

ارجاع بده ... شخص را به جای مناسب ارجاع بده

نقش بتا در پیشگیری از خودکشی



برنامه بتا

Ask a question Save a life

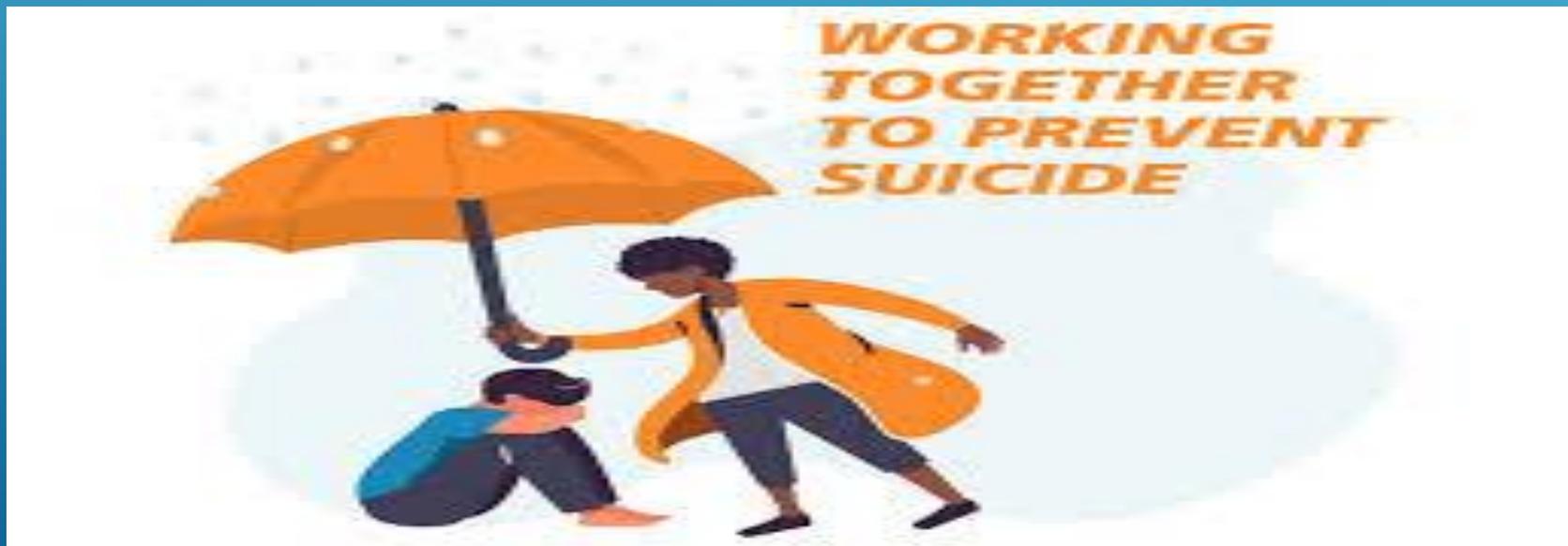
QPR Question
Persuade
Refer

2

- ❖ بتا نوعی مشاوره یا درمان نیست.
- ❖ بتا در نظر دارد امید را از طریق اقدامات مثبت القا کند.
- ❖ بتا برای آموزش به کسانی در نظر گرفته شده است که در موقعیتی قرار دارند که می توانند نشانه های خطر، سرنخ ها و پیام هایی را که افراد خودکشی گرا می دهند تشخیص دهند تا با تمام توان برای پیشگیری از یک تراژدی احتمالی اقدام کنند.



اصول بتا (QPR) مشابه احیای قلبی تنفسی (CPR) یا مانور هایملیخ به آسانی یاد گرفته می شود و استفاده از بتا همانند این دو روش، می تواند یک زندگی را نجات دهد.



چه کسانی باید بتا را یاد بگیرند؟

افکار خودکشی متداول تر از تهدید یا اقدام به خودکشی است. اما فراوانی اقدام به خودکشی هم بسیار بیشتر از چیزی است که اکثر مردم فکر می کنند. خودکشی شایعترین فوریت روانپزشکی و یازدهمین علت مرگ و میر در آمریکا است.

خودکشی در جمعیت عادی جهانی، هفدهمین، در افراد دامنه سنی 15-44 سال سومین و در افراد دامنه سنی 15-29 دومین علت مرگ و میر اعلام شده است . افکار، احساسات و رفتارهای خودکشی گرایانه کمیاب نیستند.





مراقب کیست؟ gate keeper

فردی است که در موقعیتی قرار می گیرد که می تواند علایم خطر و منظور از مراقب بحران را در فردی که قصد خودکشی دارد، تشخیص دهد. این شخص می تواند شما باشید.

چه کسانی باید بتا را یاد بگیرند؟
پاسخ ساده است: هر کسی !

زمان استفاده از بتا

قبل از اینکه بتوانید بتا را به کار ببرید، ابتدا باید علائم هشدار بحران احتمالی خودکشی را تشخیص دهید.



سرنخ ها و علائم هشدار خودکشی

- ✓ سرنخ ها و نشانه های هشدار به شیوه های مختلفی نشان داده می شوند، اما بعد از شناخت، تشخیص آن ها کار دشواری نیست.
- ✓ یک سرنخ یا نشانه هشدار ممکن است خیلی هم بزرگ نباشد اما هر نشانه خطر که بیانگر آشفتگی حاد، ناامیدی یا درماندگی نسبت به آینده یا متایل به "پایان دادن به همه چیز" باشد، ارزش سؤال کردن را دارد.
- ✓ بسیاری از جملاتی که در ادامه آمده توسط افرادی گفته شده که به دنبال آن برای کشتن خود اقدام کرده اند.



سرنخ های کلامی مستقیم

- تصمیم دارم خودم را بکشم
- ای کاش مرده بودم
- می خواهم خودکشی کنم
- می خواهم همه چیز را تمام کنم
- اگر فلان و فلان اتفاق نیفتد، خودم را خواهم کشت.



سرنخ های کلامی غیرمستقیم یا رمزی

- از زندگی خسته ام- هدف ادامه دادن چیست؟
- خانواده من بدون من بهتر خواهند بود
- اگر من بمیرم چه کسی دلش می سوزد؟
- نمی توانم بیشتر از این ادامه دهم
- فقط می خواهم بروم
- از همه چیز خیلی خسته ام
- تو بدون من بهتری
- من آن آدم سابق نیستم
- من دیگر تسلیم شدم، زندگی بیفایده است
- به زودی من اینجا نخواهم بود
- دیگر نباید مراقب من باشید
- به زودی دیگر مجبور نیستید نگران من باشید
- خداحافظ، وقتی برگردید من اینجا نخواهم بود
- روزگرم گاهی خوب بود، اما همه ما باید خداحافظی کنیم
- از نحوه رفتارت با من پشیمان خواهی شد
- میدانی، به زودی به منزل اصلی ام باز خواهم گشت
- بیا، این را بگیر وسیله یا دارایی محبوب و گرانبها؛ من نیازی به این ندارم
- دیگر هیچکس نیازی به من ندارد
- اگر به طور ناگهانی بمیرید، کلیه هایتان را چطور برای پیوند نگه می دارند؟





▶ سرنخ های رفتاری

- اهداء بدن به دانشکده پزشکی
- تهیه اسلحه
- جمع کردن قرص
- تعیین تکلیف امور شخصی و مالی برای بعد از مرگ
- نوشتن یا بازنویسی وصیت نامه
- برنامه ریزی برای مراسم تدفین
- بخشش پول یا دارایی های ارزشمند
- تغییرات رفتاری به ویژه فریاد زدن و پرت کردن اشیا یا عدم همراهی با خانواده، دوستان یا همسالان
- رفتارهای مشکوک؛ مثل بیرون رفتن در زمان های عجیب روز یا شب
- دست تکان دادن یا بوسه خداحافظی (اگر قبلاً چنین عادتی نداشته)
- علاقه با بی علاقگی ناگهانی به مکان های مذهبی یا مذهب
- برنامه ریزی برای ملاقات با یک دکتر بدون هیچ دلیل جسمی آشکار یا با فاصله خیلی کم از آخرین ملاقات منظم خود با پزشک
- از دست دادن مهارت های جسمی
- آشفتگی عمومی یا ناتوانی در درک، قضاوت یا حافظه
- عود مصرف مواد مخدر یا الکل بعد از یک دوره بهبودی.

➤ سرخ های موقعیتی

- طرد شدن ناگهانی از سوی یکی از عزیزان (مثل دوست یا پارتنر) یا جدایی و طلاق ناخواسته
- نقل مکان به ویژه نقل مکان های ناخواسته
- فوت همسر، فرزند، دوست (به ویژه اگر با خودکشی یا تصادف اتفاق افتاده باشد) (تشخیص یک بیماری کشنده)
- پرخاشگری و مشاجره با دوستان یا اقوام بدون هیچ دلیل مشخصی
- دستگیر شدن و زندان رفتن
- پیش بینی از دست دادن امنیت مالی
- از دست دادن مشاور یا درمانگر محبوب



Question پیرس ▶



پرس Question ▶

از آنجایی که خودکشی نوعی تابو است، پرسیدن از خودکشی ممکن است در ابتدا ناخوشایند یا دشوار به نظر برسد.

اما حقیقت این است که شاید شما بهترین شخص در بهترین موقعیت برای تشخیص نشانه های خطر بحران خودکشی و پیشگیری از آن باشید. همانطور که شجاعت استفاده از مانور هایملیخ را برای کمک به غریبه ای که با یک تکه گوشت در حال خفگی است دارید، پس می توانید از بتا هم برای کسی که در معرض خودکشی است استفاده کنید.

در اینجا چند راهنمایی برای کاربست بتا آورده شده است:

- زمان و مکانی برای پرسیدن سؤال "درباره خودکشی" مشخص کنید.
- سعی کنید با فرد، تنها یا در جایی خصوصی باشید.
- مداخله بتا ممکن است یک ساعت زمان ببرد، پس عجله نکنید و حوصله به خرج دهید.

بسیاری از افرادی که فقط از آنها پرسیده می شود آیا به خودکشی فکر می کنند، نیاز زیادی به حرف زدن دارند. پس الزام است مهارت های گوش دادن را فرا بگیریم این مهارت ها در جای دیگری بحث خواهند شد.

▶ گام اول بتا پرسیدن

با تأیید و تصدیق پریشانی فرد رشوع کنید.

روش غیرمستقیم تر:

"آیا اخیراً غمگین بوده ای؟"

"آیا اخیراً خیلی غمگین بوده ای؟"

آیا آنقدر غمگین بودهای که آرزوی مرگ کرده باشی؟"

"آیا هرگز آرزو کردهای کاش به خواب میرفتی و هرگز بیدار نمیشدی؟"

"می دانی، وقتی افراد به اندازه شما غمگین به نظر می رسند، گاهی آرزو می کنند، بمیرند . من دارم فکر میکنم آیا شما هم این احساس را داشتهاید؟"

روش مستقیم تر:

"آیا هرگز خواستی زندگی را تمام کنی؟"

"آیا درباره خودکشی فکر کرده ای؟"

سئوال های تکمیلی:

□ وقتی آدم ها تحت فشار زیادی قرار می گیرند ، گاهی به خودکشی فکر می کنند، آیا شما تاکنون به فکر خودکشی افتاده اید؟

□ بعضی از دانشجویان من می گویند، گاهی اوقات افسردگی و غم آنها چنان شدید است که به فکر خودکشی می افتند ، آیا شما نیز تا کنون به این فکر افتاده اید؟

سئوال های تکمیلی:

□ وقتی آدم ها تحت فشار زیادی قرار می گیرند ، گاهی به خودکشی فکر

می کنند، آیا شما تاکنون به فکر خودکشی افتاده اید؟

□ بعضی از دانشجویان من می گویند، گاهی اوقات افسردگی و غم آنها چنان

شدید است که به فکر خودکشی می افتند ، آیا شما نیز تا کنون به این فکر افتاده اید؟

persuade ترغیب کردن

نحوه ترغیب فرد برای دریافت کمک

ترغیب یک فرد برای پایان ندادن به زندگی اش یا دریافت کمک، با اقدام ساده گوش کردن رشوع می شود. گوش کردن می تواند نجات دهنده زندگی باشد. اول گوش کنید سپس ترغیب کنید.

گوش کردن

گوش کردن عالی ترین هدیه ای است که یک انسان می تواند به انسان دیگر بدهد. نصیحت کردن، آسان، فوری، بیارزش و اشتباه است. گوش دادن نیازمند صرف زمان، صبر و شجاعت است اما همیشه کار درستی است.

از خودتان بپرسید "برای مشاوره پیش چه کسی می روم؟" جواب شما به ندرت کسی است که برایتان سخنرانی کند یا فوراً درباره آنچه باید انجام دهید قضاوت کند. در عوض، این شنونده خوب است که ما در روزهای سخت پیش او می رویم.

برای کسی که به خودکشی فکر میکند و نیازمند ترغیب برای دریافت کمک است، هدیه گوش دادن خیلی باارزش است. برای اینکه شنونده خوبی شوید، ابزارهای گوش دادن را در نظر بگیرید:

- سپردن تمام توجهتان به فرد
- وسط حرف نپریدن و صحبت کردن تنها زمانی که شخص مقابل صحبت‌هایش تمام شود
- عجله نکردن برای قضاوت یا محکوم کردن
- آرام کردن ترس خودتان به طوری که بتوانید روی شخص مقابل متمرکز کنید

- ▶ هدف از ترغیب کردن مشخص است.
- ▶ همه ما می خواهیم کاری برای فرد انجام دهیم تا قبول کند و کمک بگیرد.
- ▶ پاسخ بله به هر یک از سؤالات زیر نشان می دهد که شما موفق شده اید: "آیا همراه من برای ملاقات با یک مشاور می آید؟"
- ▶ هر شخص متخصصی که مایل است او را ملاقات کند.
- ▶ "آیا به من اجازه می دهید یک قرار ملاقات با... ترتیب دهم؟"
- ▶ "آیا به من قول می دهید که...؟"



گاهی افراد خودکشی گرا با دریافت کمک موافقت می کنند اما اقدامی انجام نمی دهند. آنها حتی وقتی ظاهراً متوجه شده اند که به کمک نیاز دارند در برابر ایده آن مقاومت می کنند. هرچه میزان احساس ناامیدی و درماندگی بیشتر باشد، متعهد شدن به دریافت کمک برای آنها سخت تر می شود؛ بنابراین، اغلب ایده خوبی است که موافقت شخص را برای ادامه زندگی جلب کرده و او را دوباره به زندگی متعهد کنیم.

به سادگی بگویید

"من می خواهم که زندگی کنی. آیا می شود زنده بمانید تا بتوانیم به شما کمک کنیم؟" قول گرفتن برای عدم آسیب رسانی یا کشتن خود و ادامه دادن به زندگی تا زمان دریافت کمک، روش رایجی برای تسکین و موافقت برای زنده ماندن است.



▶ اگر آنها از کمک گرفتن امتناع کنند چه می شود؟

▶ 123

▶ 1480

▶ 110

- ▶ وقتی موارد زیر را انجام دهید ترغیب بهتر کار می کند:
- ▶ روی جملاتی با این مضمون که خودکشی راه حل خوبی نیست پافشاری کنید و پیشنهاد کنید که راه های بهتری می توان پیدا کرد.
- ▶ روی راه حل مشکلات متمرکز کنید، نه روی راه حل خودکشی.
- ▶ حقیقتِ درد شخص را بپذیرید اما راه حل های جایگزین ارائه کنید.
- ▶ امید را با هر شکل و روشی القا کنید.



ارجاع يا refer

آخرين گام

▶ ارجاع

نحوه ارجاع فرد برای دریافت کمک

آخرین گام در بتا ارجاع است. چند راهنمایی کلی در اینجا آمده است:

- 1- بهترین ارجاع حالتی است که شخصاً فردی را که نگرانش هستید پیش یک متخصص سلامت روان یا سایر متخصصان مرتبط ببرید.
- 2- دومین ارجاع مناسب حالتی است که شخص موافقت می کند که پیش متخصص برود و شما میدانید که واقعاً قرار ملاقاتی ترتیب می دهد.
- 3- سومین ارجاع مناسب، جلب موافقت شخص برای قبول کمک حتی در آینده است. بیشتر افراد خودکشی گرا که با دریافت کمک موافقت می کنند، با صداقت شایسته ای عمل خواهند کرد و کمکی که نیاز دارند می گیرند. اگرچه، ممکن است برخی افراد به خاطر انگی که مشاوره گرفتن یا کمک حرف های برای درمان اختلال روانی و هیجانی دارد، پیگیری نکنند و پیش متخصص نروند. به همین دلیل است که ما توصیه می کنیم، در صورت امکان، شما شخصاً فرد را پیش کسی که می تواند کمک کند ببرید. اگر مطمئن شوید فردی که بتا را برای او به کار برده اید، توسط یک متخصص واجد شرایط دیده و ارزیابی شده است، احساس راحتی بیشتری خواهید کرد.



پیدا کردن شجاعت عمل

برای اینکه بتوانید شجاعانه اقدام کنید، چند موضوع برای یادآوری در اینجا آمده است:

- نگران ناسپاسی نباشید.
- نگران از بین رفتن اعتماد نباشید.
- نگران نداشتن اطلاعات قابل توجه و معنادار برای کمک گرفتن نباشید.

اگر شخصاً با پرسیدن سؤال در مورد خودکشی احساس راحتی نمی کنید، کسی را که می تواند این کار را انجام دهد پیدا کنید و نگرانی ها و ترسهای تان را با او در میان بگذارید.

به خاطر داشته باشید ما فقط مسئول چیزی هستیم که در این لحظه میدانیم، نه چیزهایی که بعداً متوجه خواهیم شد. پس اگر شک هم دارید، اقدام کنید!



کمک بپرسانید!
منتظر نمانید!
کاری انجام دهید!



► نکاتی برای بتای موثر

1- اگر شک دارید برای کسی که نمی دانید فکر خودکشی دارد یا نه از بتا استفاده کنید، با شماره 123 برای مشورت و راهنمایی تماس بگیرید.

2- برای گسترش امنیت کسی که در معرض خطر خودکشی قرار دارد، بعد از کاربست بتا فوراً از شخص پرسید، "ترجیح می دهید چه کس دیگری بداند حال شما بد است؟" گاهی فرد خودکشی گرا نام یک والد، یکی از اعضای خانواده یا بهترین دوستی را می برد که از احساس درماندگی او خبر ندارد.

3- ممکن است بخواهید با کسب اجازه از فرد، به این شخص یا اشخاص زنگ بزنید و به آنها بگویید چه اتفاقی در جریان است.

4- به گروه همیاران بپیوندید. در مقابله با جدیدترین تهدید زندگی انسان، رویکرد گروهی بهترین رویکرد است. متخصصان می توانند برای شرایط روانی و هیجانی فرد درمانی ارائه کنند که روی افکار خودکشی اثر بگذارد، اما آنهایی که با فرد خودکشی گرا، زندگی و کار می کنند در عین حال که چگونگی در معرض خطر بودن او را مشاهده و نظارت می کنند، در بهترین موقعیت برای کمک به حل مشکلات روزمره هستند.

5- در برخی موارد، کمک حرفه ای نمی تواند فوراً ارائه شود، در چنین مواردی بهتر است در کنار و همراه و در دسترس فرد خودکشی گرا باشید.

6- شماره 123 یا حتی شماره تلفن خودتان را برای تماس گرفتن به او بدهید. مسئله مهمی که فرد باید بداند این است که شما مراقب هستید، در دسترس خواهید بود و به آینده او امید دارید.

► بذر امید

وقتی از بتا استفاده می کنید، بذر امید می کارید. استفاده از بتا یک بحران شخصی را از تاریکی بیرون آورده و درون روشنایی می برد. بتا یک تکنیک مثبت امیدوارکننده است و این امید است که پیشتر از هر چیز دیگری خطر مرگ نابهنگام با خودکشی را کاهش می دهد.





زندگی زیباست

گندیده زیندایی آن را رنگ بدینم...

تلاش کنیم ندیده ها را ببینیم
دیدن آنچه همه می بینند هنر نیست