

روز جهانی پیشگیری از خودکشی

برای افراد دارای افکار خودکشی وقت بگذاریم.



وقت گذاشتن برای اهمیت دادن به کسی در جامعه، یک عضو خانواده، دوست، همکار یا حتی یک غریبه می تواند **مسیر زندگی دیگران را تغییر دهد**. شما می توانید با نشان دادن اینکه به یک فرد اهمیت می دهید، به او امید دهید. همه ما می توانیم نقش ایفا کنیم، مهم نیست چقدر بزرگ یا کوچک است. ما هرگز نمی دانیم کاری که انجام می دهیم، چه قدر برای آن فرد موثر است؛ اما همین که برای بهتر کردن دنیای یک آدم تلاش می کنیم، کافی است. نیاز نیست که برای افراد راه حل مسائل را پیدا کنید؛ یا اینکه بگویید چه کاری انجام دهند، بلکه فقط صرف زمان و فراهم کردن یک مکان مناسب برای گوش دادن در مورد تجارب پریشانی یا افکار خودکشی، می تواند به فرد کمک بزرگی کند. صحبت های کوچک می تواند زندگی ها را نجات دهد و امید و انگیزه را در فردی که در حال مبارزه هست ایجاد کند.



مراقب کسانی باشید که با خودکشی و حال بد آن مقابله نمی کنند.

علائم هشدار دهنده خودکشی عبارتند از: ناامیدی یا خشم و عصبانیت کنترل نشده / احساس گرفتار شدن در انبوهی از مشکلات و اعتقاد به این که هیچ راه نجاتی وجود ندارد. / افزایش مصرف الکل یا مواد مخدر / کناره گیری از دوستان، خانواده و جامعه و انتقام جویی / رفتار تکانشی یا درگیر شدن در فعالیت های مخاطره آمیز (رفتارهایی که به ظاهر بدون فکر کردن به عواقب آن انجام می شود) / تجربه اضطراب زیاد، بی قراری لازم نیست در مورد همه چیز پاسخی داشته باشید.



درصد بالایی از مردم تمایلی به مداخله ندارند. افراد دلایل زیادی برای عدم مراجعه و پیگیری مداخله در این مورد دارند. برای مثال بعضی از افراد نگران افشا شدن رازهایشان هستند و یا از قضاوت شدن می ترسند.

مهم است که به یاد داشته باشید، هیچ فرمول خاصی وجود ندارد. افراد وقتی حال روحی مناسبی ندارند، اغلب به دنبال توصیه خاصی نیستند. در واقع همدلی، شفقت، آگاهی از منابع موجود و تمایل به کمک، کلیدی برای جلوگیری از یک اتفاق ناگوار یا خودکشی است.

افرادی که پس از اقدام به خودکشی نجات یافته اند، چیزهای زیادی در مورد اینکه چگونه سخنان و اقدامات دیگران می تواند مهم و تاثیرگذار باشد، به ما یاد می دهند. همچنین اغلب افرادی که تجربه افکار شدید خودکشی داشته اند؛ می گویند که آنها به دنبال توصیه خاصی نبودند، اما این شفقت و همدلی از سوی دیگران به تغییر همه چیز برای آنها کمک کرد و آنها را به سوی بهبودی هدایت کرد.



از اینکه از کسی پرسید که آیا افکار خودکشی دارد، نترسید.

یکی از عوامل مهمی که افراد را از مداخله باز میدارد، نگرانی از بدتر شدن موقعیت است. البته این تردید قابل درک است؛ زیرا که خودکشی موضوعی به شدت دشوار است.

همچنین باورهایی در میان عوام وجود دارد که نشان می دهد صحبت در مورد خودکشی ممکن است افراد آسیب پذیر را تحریک کند تا به آن عمل فکر کنند. شواهد نشان می دهد که اینطور نیست! پیشنهاد پشتیبانی و حمایت و گوش دادن به احساسات و هیجان های منفی آن را کاهش می دهد.

می توانیم با آنها تماس بگیریم، از آنها بپرسیم که حالشان چطور است و آنها را تشویق کنیم داستان خود را بگویند. این حرکت کوچک تاثیر فوق العاده ای دارد.

تا متوجه شوید که چه اتفاقی برای خانواده، دوستان، همکلاسی و همکارانتان می افتد. با نزدیکتر شدن به افراد ما می توانیم از اطرافیانمان که به کمک نیاز دارند.

وقت بگذارید

تا نشان دهید که چقدر اهمیت می دهید و اگر متوجه تغییر خلقی شدید، با آنها ارتباط بگیرید... با نزدیکتر شدن به افراد ما می توانیم به کسانی که افکار خودکشی دارند کمک کنیم تا خودشان را دریابند.

وقت بگذارید

تا دریابید چه کمکی برای شما و دیگران در دسترس است. با نزدیکتر شدن به افراد ما می توانیم کسانی را که نیاز دارند همدرد داشته باشند، حمایت کنیم.

وقت بگذارید

هر عملی که موثر و به موقع باشد؛ می تواند کسی را به زندگی و کمکی که می خواهد دریافت کند، متصل کند.

برای جلوگیری از خودکشی نیاز است که ما **چراغ روشنی** برای دردمندان باشیم.



شما می توانید روشنی باشید.

۱۹ شهریور ۱۴۰۲
۱۰ سپتامبر ۲۰۲۳

