

معرفی برنامه بتا

(پیشگیری از خودکشی)

ب ← پیرس

ت ← ترغیب کن

ا ← ارجاع بده

نقش بتا در پیشگیری از خودکشی

► به عنوان فردی که ممکن است در بهترین موقعیت ممکن برای پیشگیری از خودکشی باشید، متوجه خواهید شد که بتا (QRC) برای کمک به شما طراحی شده تا به شخصی که در معرض خطر خودکشی است کمک کنید.

بتا شامل سه مهارت برای حفظ زندگی است:



1. ب پرس ... از شخص درباره‌ی خودکشی
2. ت رغیب کن ... او را برای دریافت کمک و
3. ا رجاع بده ... شخص را به جای مناسب.

□ 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 (QRC) مشابه احیای قلبی تنفسی (CPR) یا مانور های ملیخ (یا کشش شکمی) 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 شایع ترین فوریت روان پزشکی است و یازدهمین علت مرگ و میر در آمریکا است.
- خودکشی در جمعیت عادی جهانی، هفدهمین، در افراد دامنه سنی ۲۴ - ۱۵ سال سومین و در دامنه سنی ۲۹ - ۱۵ دومین علت مرگ و میر اعلام شده است.
- افکار، احساسات و رفتارهای خودکشی گرایانه کمیاب نیستند.

مراقب کیست؟

منظور از مراقب کسی است که در موقعیتی قرار می‌گیرد که می‌تواند علائم خطر و بحران را در فردی که قصد خودکشی دارد، تشخیص دهد. این شخص می‌تواند شما باشید.

مربی گشتی دبیرستان متوجه شد یکی از اعضای تیمش ساکت و منزوی به نظر می‌رسد. نمرات او افت کرده بودند، والدینش در حال طلاق بودند و دوست دخترش به خاطر پسر دیگری می‌خواست او را ترک کند. او پسر را به دفتر خود دعوت کرد...

روحانی محل، یکی از افراد مسن را که سابقه افسردگی داشت در مراسم مذهبی دید که با همه خداحافظی می‌کند. وقتی با او دست داد مرد گفت "من الآن به خانه می‌روم. برای همه چیز متشکرم". روحانی از او خواست به اتاق مطالعه اش برود....

به عنوان یک دوست شاید متوجه مصرف افراطی و ناگهانی مواد و یا الکل در همکلاسی تان و صحبت های او از "تمام شدن همه چیز" شوید. این دوست پیشنهاد می‌کند کلکسیون را که جمع آوری کرده است به شما بدهد. با دوستان می‌نشینید و

برای پزشکان، خانواده، مشاوران و متخصصان سلامت روان غیر ممکن است همه افرادی را بشناسند که به کمک نیاز دارند، لذا این سوال مطرح می شود که:

چه کسانی باید بتا را یاد بگیرند؟

پاسخ ساده است: **هر کسی!**

غلبه بر واکنش‌های هیجان مدار

- ▶ پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اکثر قریب به اتفاق کسانی که اقدام به خودکشی می‌کنند برای برداشتن گام نهایی، در مسیر فکر خودکشی تا اقدام به آن، نشانه‌های خطر کلامی یا رفتاری را نشان می‌دهند.
- ▶ این نشانه‌های خطر اغلب در طول هفته‌ی قبل از اقدام نشان داده می‌شوند. هدف بتا آن است که برنامه این سفر وحشتناک را به هم بریزد.
- ▶ با شناسایی و تشخیص فریادهای کمک‌خواهی شخص مایل به خودکشی و القای امید از طریق ترغیب او به سمت اقدامات مثبت، می‌توان از خودکشی پیشگیری کرد.

➤ پیش از هر چیز باید به تردیدمان نسبت به درگیر شدن در چنین موضوعی غلبه کنیم.

➤ بیشتر اوقات، افرادی که در موقعیت مناسبی برای تشخیص نشانه های خطر بحران خودکشی قرار دارند، دو اقدام نامناسب انجام می دهند:

۱. یا در دیدن این علائم ناموفق اند و معنای آن ها را انکار می کنند

۲. یا این صحبت ها را با عنوان " جدی نیست " کوچک نمایی می کنند.

➤ ناتوانی در شناسایی و تشخیص نشانه ای خطر قریب الوقوع اقدام به خودکشی، یا حاکی از آن است که اطلاعات اساسی برای نحوه مفید بودنمان نداریم یا می تواند نشانگر این مسئله باشد که ما از درگیر شدن در چنین موضوعاتی اکراه داریم.

ترس و انکار

این فکر که کسی میخواهد بمیرد ترسناک است. وقتی کسی تهدید به خودکشی میکند، طبیعی ترین واکنش به آن ترس است. ترس موجب انکار میشود. انکار نحوهٔ مقابله ما در مواجهه با چیزی است که حتی فکر کردن به آن هم وحشتناک است. برای قانع کردن خودمان، آنچه باید بشنویم نمی شنویم و نشانه های خطر بحران خودکشی را با اعتقاد به این باور نادرست قدیمی که "افرادی که از خودکشی حرف میزنند این کار را انجام نمیدهند" یا اینکه فلان فرد فقط دنبال جلب توجه است، انکار میکنیم. ترس و انکار واکنشی عادی به کسی است که دربارهٔ پایان دادن به زندگی اش از طریق خودکشی حرف می زند.

حقیقت: افرادی که دربارهٔ خودکشی صحبت یا تهدید میکنند اغلب اقدام یا خودکشی کامل خواهند داشت. برای پیشگیری از خودکشی باید بر این نوع انکار خطرناک غلبه کنیم و بتا را به کار ببریم، شاید یک زندگی نجات یابد.

شوکه شدن و خشم

➤ صحبت کردن از میل به مردن و آرزوی مرگ، ناراحت کننده ترین صحبتی است که یک انسان می تواند با انسان دیگر داشته باشد. در چنین شرایطی، احتمالاً از خودمان می پرسیم " چگونه چنین چیزی ممکن است؟ مگر می شود " شوکه شدن و گاهی هم خشم واکنش هایی عادی هستند.

➤ شاید از اینکه فرد زودتر سراغ شما نیامده است عصبانی باشید.

➤ شاید ناراحت شوید که هر مشکلی می تواند بسیار جدی باشد. ترس، انکار، شوکه شدن، خشم؛ این ها برخی واکنش های رایج در مواجهه با افرادی است که با رفتار یا کلام شان نشان می دهند می خواهند خودشان را بکشند.

➤ بتای کارآمد یعنی در عین حال که برای کمک رسانی تلاش می کنیم، هیجان هایمان را نیز کنترل کنیم.

درک خودکشی

➤ شناخت خودکشی، پیچیده ترین و دشوارترین رفتار انسان است. با این حال، افراد خودکشی گرا درست مثل من و شما هستند. آنها مشکلاتی دارند؛ ما هم مشکلاتی داریم. تفاوت بین ما و آنها در این است که در آن لحظه، ما احساس می کنیم میتوانیم مشکلاتمان را مدیریت کنیم و به خاطر آنها احساس خرد شدن نمیکنیم.

➤ خودکشی در ساده ترین سطح، به نظر می رسد که راه حلی برای یک مشکل باشد. اما بیشتر مواقع، به نظر میرسد راه حلی برای خیلی از مشکلات غیرقابل حل باشد. افکار خودکشی، زمان هایی روی می دهد که فرد در یک بحران شخصی گرفتار شده باشد یا تحت استرس مداوم باشد یا افسردگی، ترس از شکست و یا فقدان غیر قابل پذیرش داشته باشد.

درک خودکشی

► اگرچه گاهی خودکشی یک اقدام تکانشی است اما بیشتر مردم روزها، هفته ها، ماه ها یا حتی سال ها قبل از اینکه اقدام به خودکشی کنند به آن فکر کرده اند. فکر خودکشی به طرز عجیبی، ترکیب نادری از وحشت و آرامش را ایجاد می کند؛ آرامش به این خاطر که همه مشکلات می توانند تمام شوند و وحشت از این فکر و ایده که برای دستیابی به آن آرامش، باید بمیرد.

► از ابتدای روزگار، خودکشی یکی از راه حل های ظاهری مشکلات زندگی بوده است. اما متأسفانه خودکشی یک راه حل غلط است. اکثر افرادی که زندگی خود را به پایان می رسانند به خاطر دلایل عادی این کار را انجام می دهند نه دلایل عجیب و غریب. می توان قبل از اینکه شخص راه حل جادویی خود (یعنی خودکشی) را به کار گیرد، آنچه را که به نظر می رسد مردن را ارزشمند کرده است، بررسی کرد، اصلاح کرد یا به او یاد داد که تحمل کند.

درک خودکشی

خودکشی اشکال مختلفی دارد و برخی از تهدیدهای خودکشی تلاشی برای کنترل رفتار دیگران است. با این حال، اغلب اوقات، آرزوی مرگ و فکر خودکشی نشانه اصلی افسردگی درمان نشده است که بهترین درمان ها را دارد. مهم است بدانید که افکار خودکشی قویاً با اختلالات شیمیایی مغز در ارتباط است و این تغییرات مغزی می توانند با درمان های زیستی و روانی مناسب بهبود یابند.

سایر مشکلات هیجانی و شخصی میتوانند ماشه چکان افکار خودکشی باشند، اما این مشکلات نیز با مشاوره، حمایت و گذر زمان برطرف میشوند. اکثر افراد خودکشی گرا اگر فقط یک راه به آنها نشان داده شود، میخواهند زنده بمانند. تا مسیری برای یک زندگی جدید و بهر باز میکند. اگر در استفاده از این رویکرد دچار تردید شده اید، باز هم بتا را به کار ببندید و سپس شخص را نزد متخصصی بفرستید که می تواند تشخیص دهد برای حل یک مساله قابل عاج چه کارهایی متداول است.

باورهای نادرست و واقعیتها در مورد خودکشی

قبل از ادامه بحث در مورد بتا، بهتر است مروری بر باورهای نادرست و واقعیت ها در مورد خودکشی داشته باشیم؛ چرا که باورهای نادرست ممکن است در بکار بستن و یا نحوه بکار بستن بتا اثر داشته باشد. در زیر باورهایی به نقل از منابع مختلف از جمله کاراسو (۲۰۱۷) آورده شده است.

1

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 نمی‌دانند چه باید انجام دهند و امیدشان را از دست داده‌اند. همیشه در مورد خودکشی به صورت جدی صحبت کنید. همیشه .

➤ **باور نادرست:** افرادی که در باره این صحبت می کنند که می خواهند با خودکشی بمیرند سعی در کشن خود ندارند.

واقعیت: افرادی که در باره این صحبت می کنند که می خواهند با خودکشی بمیرند اغلب اقدام به خودکشی می کنند.

➤ **باور نادرست:** خودکشی اغلب بدون هیچ علایم اخطار دهنده رخ می دهد.

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

➤ **باور نادرست:** وقتی فردی تصمیم می گیرد با خودکشی بمیرد، شما برای توقف او نمی توانید کاری انجام دهید.

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

5

➤ **باور نادرست:** فقط طبقات خاص جنسیتی، نژادی، اقتصادی-اجتماعی و سنی دست به خودکشی می‌زنند.
واقعیت: هر فردی می‌تواند دست به خودکشی بزند.

6

➤ **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.

7

➤ **باور نادرست:** افرادی که اقدام به خودکشی می‌کنند دیوانه هستند.
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.



افرادی که اقدام به
خودکشی می‌کنند
ضعیف نیستند. آنها در
درد و رنج هستند و
احتمال دارد در مغزشان
تغییراتی شیمیایی رخ
داده باشد.

► **باور نادرست:** افرادی که اقدام به خودکشی می کنند 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 می میرند.

► **باور نادرست:** افرادی که در مورد خودکشی صحبت می کنند هدفشان تحت تاثیر قرار دادن و کنترل کردن دیگران است.

واقعیت: نه. افرادی که در مورد خودکشی صحبت می کنند در درد و رنج هستند و به کمک نیاز دارند. گفن اینکه آنها «صرفاً چیزی را مطالبه می کنند» یا «می خواهند دیگران را کنترل کنند»، جملاتی غیرمسئولانه و انکارکننده است. افراد قبل از اینکه از خودکشی بمیرند، اغلب در مورد خودکشی حرف می زنند.

باور نادرست: وقتی افراد تمایل به خودکشی پیدا می کنند این تمایل برای همیشه در آنها باقی می ماند.

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

باور نادرست: افرادی که تمایلات خودکشی دارند قطعاً می خواهند بمیرند.

واقعیت: اکثریت عمده افراد خودکش نمی خواهند بمیرند. آنها در درد و رنج هستند و می خواهند این درد و رنج متوقف شود.

➤ **باور نادرست:** شما هرگز نباید از افراد بپرسید 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 نمی‌کند 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 تنش‌های ایجاد کننده احساسات خودکشی کاهش پیدا کند.

➤ **باور نادرست:** وقتی حال افراد خودکش بهتر می‌شود، آنها مدت‌ها دست به خودکشی نمی‌زنند.

واقعیت: در مواردی حال افراد خودکش بهتر می‌شود چرا که آنها تصمیم می‌گیرند که با خودکشی بمیرند و ممکن است این حس را داشته باشند که به زودی از درد و رنج‌های خود رهایی خواهند یافت.

14

➤ **باور نادرست:** افراد جوان هرگز به خودکشی فکر نمیکنند، آنها کلی زندگی پیش روی خود دارند.

واقعیت: خودکشی سومین علت مرگ و میر در افراد 15-24 ساله هست. گاهی کودکان زیر ۱۰ ساله با خودکشی می‌میرند.

15

➤ **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.

16

➤ **باور نادرست:** افرادی که تمایل به خودکشی دارند به دنبال کسب حمایت نیستند.

واقعیت: بسیاری از افراد خودکش، علاقمند دریافت حمایت هستند.

➤ **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 نمی شود.

➤ **باور نادرست:** کسانی که از روش های کم خطر استفاده می کنند، در مورد کشتن خود جدی نیستند.

واقعیت: این درست است که افرادی که خودکشی کامل انجام می دهند از روش های پرخطر استفاده می کنند اما این بدین معنا نیست که افرادی که خودکشی غیر کامل انجام می دهند حتما از روش های کم خطر استفاده می کنند و اینکه نمی میرند یا خودکشی نمی کنند.



+

?

=



زمان استفاده از بتا

► قبل از اینکه بتوانید بتا (ب پرس، ت رغیب کن، ارجاع بده) 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 میشوند، اما بعد از شناخت، تشخیص آنها کار دشواری نیست. یک سرنخ یا نشانه هشدار ممکن است خیلی هم بزرگ نباشد اما هر نشانه خطری که بیانگر آشفتگی حاد، ناامیدی یا درماندگی نسبت به آینده یا تمایل به "پایان دادن به همه چیز" باشد، ارزش سؤال کردن را دارد.

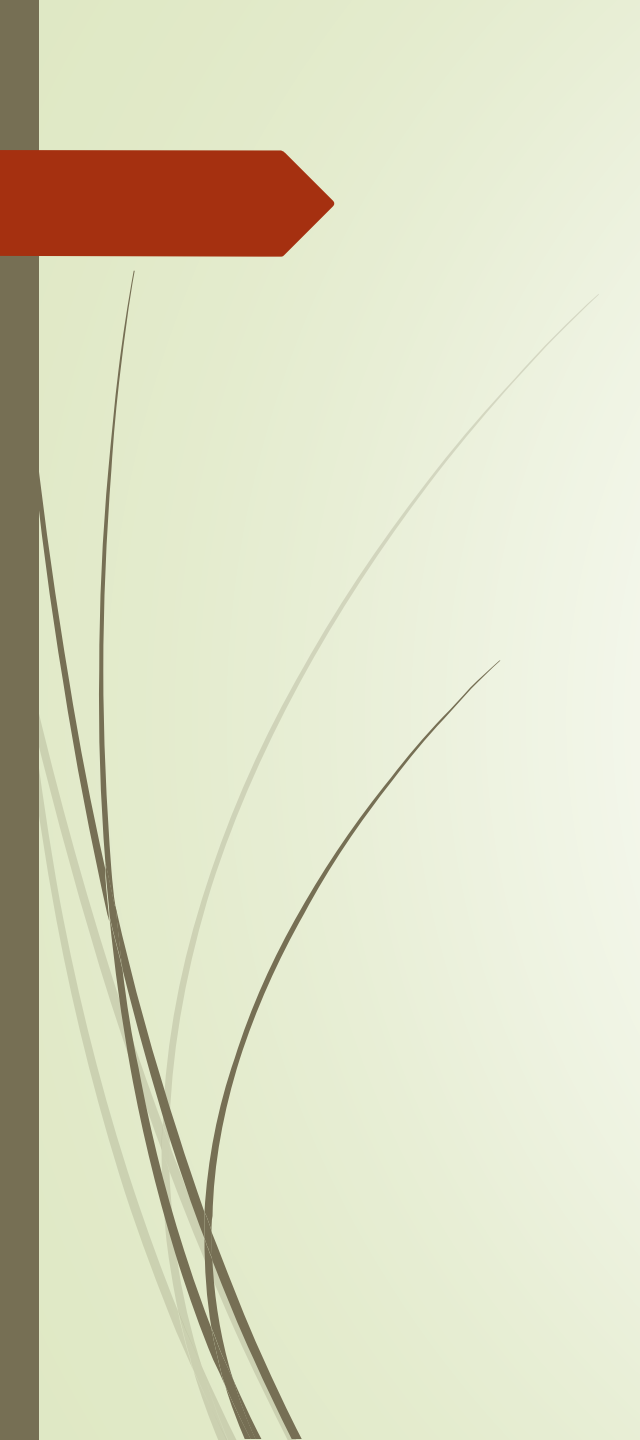
➤ بسیاری از جملاتی که در ادامه آمده توسط افرادی گفته شده که به دنبال آن برای کشتن خود اقدام کرده اند.

سرنخ هاس کلامی مستقیم

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

سرنخ‌ها یا کلامی غیرمستقیم یا رمزها

- از زندگی خسته‌ام - هدف ادامه دادن چیست؟
- خانواده من بدون من بهتر خواهند بود.
- اگر من بمیرم چه کسی دلش میسوزد؟
- نمیتوانم بیشتر از این ادامه دهم...
- فقط میخواهم بروم.
- از همه چیز خیلی خسته‌ام.
- تو بدون من بهتری!
- من آن آدم سابق نیستم.

- 
- من دیگر تسلیم شدم، زندگی بی فایده 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 رفتار 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 میدارند؟

سرنخ های رفتاری

- اهداء بدن به دانشكده 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

سرنخ های رفتاری

- رفتارهای مشکوک؛ مثل بیرون رفتن در زمان های عجیب روز یا شب
- دست تکان دادن یا بوسه خداحافظی (اگر قبلاً چنین عادت نداشت)
- علاقه یا بی علاقی 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.

سرنخ هاس موقعیتس

- ▶ طرد شدن ناگهانی از سوی یکی از عزیزان (مثل دوست دختر یا دوست پسر) 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

چند کلمه درباره افسردگی

➤ بیشتر افراد خودکشی گرا افسرده اند. افسردگی به سرماخوردگی روانی زندگی مدرن تشبیه شده است. افسردگی هم ماهیت زیستی دارد هم روانشناختی و اولین دلیل رفتارهای خودکشی گرایانه است. چنانچه افسردگی از طریق برنامه بتا تشخیص داده شود تا حد زیادی قابل درمان است.

➤ آرزوی مرگ یکی از نشانه های شایع افسردگی درمان نشده است. سایر نشانه های افسردگی عبارتند از روان رنجوری، گریه، ناتوانی در تمرکز، کم خوابی، خستگی، تحریک پذیری و از دست دادن کامل یا بخشی از علاقه به دوستان، غذا و تفریح.

➤ خبر بد اینکه افسردگی شایع است؛ خبر خوب اینکه به خوبی به درمان جواب میدهد.

چند کلمه درباره افسردگی

➤ به عنوان یک مراقب، لازم است دو چیز درباره افسردگی و خودکشی بدانید. اول اینکه افسردگی، انرژی و اراده فرد را می گیرد. گاهی فرد افسرده برای انجام برنامه خودکشی "خیلی خسته" است. اما زمانی که افسردگی رو به بهتر شدن است، شاید فرد ناگهان احساس کند برای اقدام به خودکشی، "به اندازه کافی خوب و قوی" هست.

➤ به طرز عجیب و غریبی، وقتی کسی تصمیم میگیرد با خودکشی به رنج خود پایان دهد، ساعتها قبل از مرگ لبریز از نوعی احساس سرخوشی و سرحالی، حتی آرامش خلسه گونه ای میشود. این تغییر در ظاهر و خلق، زمان خوبی برای به کار بسن بتا است.

هر «شادابی» ناگهانی در کسی که به مدت طولانی

افسرده بوده است باید برای شما هشدار

باشد تا بدانید لازم است **بتا** را به کار ببرید.

به محض اینکه { **به خودکشی** } شک کردید،

سؤال پرسید.

چند کلمه دربارهٔ الکل

➤ افرادی که در نهایت زندگی خود را از بین میبرند، قبل از اقدام باید از میان چند مانع روانشناختی عبور کنند. این دیوار نهایی مقاومت علیه مرگ، همان چیزی است که افراد خودکشی گرای خیلی مصمم را زنده نگه میدارد. مصرف آنی و افراطی الکل، در حد مسمومیت و سیاه مستی، دیوار مقاومت را از بین میبرد و در خون بیشتر افرادی که خودکشی کامل داشته اند، یافت میشود (چه قبلاً مشکلات مصرف الکل داشته باشند چه نداشته باشند).

➤ الکل افسردگی را بدتر میکند، فکر و قضاوت را مختل میکند، رفتارهای تکانشی مثل رانندگی بدون کمربند ایمنی، را افزایش می دهد. الکل در حادثه های دردناک از جمله خودکشی های "اتفاقی" دخالت دارد.

چند کلمه دربارهٔ الکل

- بسیاری از افرادی که در مورد مردن مطمئن نیستند برای اینکه رنجشان کم شود تا حد مستی الکل مینوشند و سپس از آنجایی که افسردگی و ناامیدیشان شدیدتر میشود، تحت تأثیر قرار میگیرند و بازی خطرناکی را انجام میدهند. این بازی خطرناک شامل جمع کردن قرص، رانندگی پر سرعت، بازی با اسلحه پر و دیگر رفتارهای پرخطر است.
- وقتی عصبانی یا افسرده ایم تصمیم گیری برای زندگی به اندازه کافی سخت هست؛ اضافه کردن مستی به مشکلاتمان، فقط اوضاع را بدتر و معمولاً خیلی بدتر میکند.
- **بهترین کار ممکن** برای کسی که فکر خودکشی دارد؛ این است که تا زمان دریافت کمک، او را هوشیار نگه دارید.

برای فرد خودکشی گرا، هیچ امنیتی بدون هوشیاری وجود ندارد.

ب

بپرس (Question)

نحوه سؤال پرسیدن از فرد درباره افکار خودکشی

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 های ملیخ را برای کمک به غریبه ای که با یک تکه گوشت در حال خفگی است دارید، پس میتوانید از بتا هم برای کسی که در معرض خودکشی است استفاده کنید.

چند راهنمایی برای کاربرست بتا:

➤ 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 میشود آیا به خودکشی فکر میکنند، نیاز زیادی به حرف زدن دارند. پس لازم است مهارت های گوش دادن را فرا بگیریم این مهارت ها در جای دیگری بحث خواهند شد.

ملاحظات قبل از پرس

اگر نشانه های خطر را مشاهده کرده اید و قصد پرسش در مورد افکار خودکشی دارید، در نظر داشته باشید که مقدمه ای مورد نیاز است. لازم است ابتدا نگرانی و توجه خود را با بیان دقیق رفتارهایی که موجب نگرانی شما شده است، نشان دهید. به عنوان مثال " من متوجه غیبت های اخیر شما شده ام و این مساله من را نگران کرده است "

گام اولِ بتا

چندین روش مختلف برای پرسیدن سؤال "درباره خودکشی" وجود دارد. میتوانید با تأیید و تصدیق پریشانی فرد شروع کنید.

روش غیر مستقیم تر:

" آیا اخیراً غمگین بوده ای؟ "

" آیا اخیراً خیلی غمگین بوده ای؟ "

" آیا آنقدر غمگین بوده ای که آرزوی مرگ کرده باشی؟ "

یا

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

یا

" میدانی، وقتی افراد به اندازه شما غمگین به نظر میرسند، گاهی آرزو میکنند

بمیرند. من دارم فکر میکنم آیا شما هم این احساس را داشته اید؟

❖ روش مستقیم تر:

✓ "آیا هرگز خواستی زندگی را تمام کنی؟"

✓ "آیا درباره خودکشی فکر کرده ای؟"

❖ سئوالهای 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؟

➤ اگر هیچ یک از این سؤالات "مناسب شما" نیستند، پس لطفاً از هر جمله ای که برای شما بهتر است استفاده کنید. قدری تمرین در پرسیدن سؤالات "درباره خودکشی" کمک کننده است. **مهمترین گام** در **بتا پرسیدن سؤال** است.

* سخت ترین اما مفیدترین مرحله برای کمک به فردی است که در معرض خطر خودکشی قرار دارد.

➤ شاید احساس کنید تنها یک فرد حرفه ای باید چنین سؤالات حساسی را بپرسد. نه واقعاً. پیشگیری از خودکشی کار همه است. بی میلی نسبت به پرسیدن سؤالات "مرتبط با خودکشی" طبیعی و به دلایلی منطقی است.

➤ اول اینکه، یک "بله" به سؤال "خودکشی"، موضوع خودکشی را برای بحث روی میز قرار میدهد. خودکشی، همانند مسایل زناشویی، موضوع آسانی برای صحبت نیست؛ اما همانند مسایل زناشویی، زمان هایی وجود دارد که باید در مورد آن صحبت شود. صحبت نکردن در مورد خودکشی میتواند بسیار کشنده باشد

دوم اینکه، وقتی از کسی می پرسیم که آیا افکار خودکشی دارد و آنها میگویند "بله"، باید فوراً کاری انجام دهیم. ما اکنون تعهدی داریم که چند لحظه قبل نداشته ایم. این خوب است، نه بد. تحقیقات زیادی نشان داده اند وقتی از افراد پرسیده میشود که آیا افکار خودکشی دارند، آنها احساس راحتی کرده اند نه فشار. باید بدانیم که با افزایش امید، اضطراب کم میشود. فرصتی برای ادامه دادن به زندگی به فرد اهدا شده است. تقریباً به نظر میرسد با پرسیدن سؤال از "خودکشی"، درخشش پرتو نوری را در اتاق کاملاً تاریکی ایجاد کرده ایم.

پرسیدن سوال از خودکشی احتمال خطر خودکشی را افزایش نمی دهد.

بیشتر افرادی که به خودکشی فکر می کنند، وقتی این سوال از آن ها پرسیده می شود، می خواهند صحبت کنند. اکنون زمان استفاده از گام دوم است: ترغیب کن!



نحوه ترغیب فرد برای دریافت کمک


ترغیب یک فرد برای پایان ندادن به زندگی اش یا دریافت کمک، با اقدام ساده گوش کردن شروع میشود. گوش کردن میتواند نجات دهنده زندگی باشد. اول گوش کنید سپس ترغیب کنید.

گوش کردن

- گوش کردن عالی ترین هدیه ای است که یک انسان میتواند به انسان دیگر بدهد.
- نصیحت کردن، آسان، فوری، بی ارزش 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 میروم؟" 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 میرویم.

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

- سپردن تمام توجه تان به فرد
- وسط حرف نپریدن و صحبت کردن تنها زمانی که شخص مقابل صحبت هایش تمام شود
- عجله نکردن برای قضاوت یا محکوم کردن
- آرام کردن ترس خودتان به طوری که بتوانید روی شخص مقابل تمرکز کنید.



بعد از پرسیدن سؤال "درباره خودکشی" و علنی شدن موضوع خودکشی، به مشکلاتی که با خودکشی حل خواهند شد گوش دهید. حدسها و تردیدهای تان را با سوال پرسیدن و ارسی کنید و اگر سر تکان دادنی به نشانه توافق یا بله گرفتید، کمک بزرگی به فرد کردهاید تا راهی برای زندگی کردن پیدا کند.

هدف از ترغیب کردن مشخص است. همه ما میخواهیم کاری برای فرد انجام دهیم تا قبول کند و کمک بگیرد. پاسخ بله به هر یک از سؤالات زیر نشان میدهد که شما موفق شده اید:

"آیا همراه من برای ملاقات با یک مشاور می آید؟" (یا روحانی، کشیش، معلم، روانشناس یا 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 میکنند اما اقدامی انجام نمیدهند. آنها حتی وقتی ظاهراً متوجه شده اند که به کمک نیاز دارند در برابر ایده آن مقاومت میکنند. هرچه میزان احساس ناامیدی و درماندگی بیشتر باشد، متعهد شدن به دریافت کمک برای آنها سخت تر میشود؛ 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 میخواهم که زندگی کنی. آیا میشود زنده بمانید تا بتوانیم به شما کمک کنیم؟"

➤ قول گرفتن برای عدم آسیب رسانی یا کشن خود و ادامه دادن به زندگی تا زمان دریافت کمک، روش رایجی برای تسکین و موافقت برای زنده ماندن است.

➤ به خاطر احترام به درخواست ما و تسکینی که برای شخص رنج کشیده فراهم میشود، تقریباً پاسخ به درخواست زنده ماندن همیشه بله است. وقتی جواب نه است نگران نشوید، هنوز کاری هست که بتوانید انجام دهید.

➤ یک سؤال ساده از خودتان پرسید: اگر عصبانی یا افسرده یا عمیقاً غمگین بودید و هیچ فکر واضحی نداشتید، آیا میخواستید کسانی که شما را دوست دارند بایستند و خودکشی شما را تماشا کنند؟ جواب نه است.

➤ همانطور که شما نمیخواهید به دوست یا عزیزی که در حال غرق شدن یا حمله قلبی است اجازه مردن بدهید، هیچکس هم برای فردی که میخواهد با خودکشی به زندگی اش پایان دهد نمی ایستد که کاری انجام ندهد.

اگر آنها از کمک گرفتن امتناع کنند چه می شود؟

▶ امتناع از پذیرفتن کمک به این معنا نیست که بتا شکست خورده است. در حقیقت خلاف آن درست است. در حال حاضر، قوانین کره زمین به کسی اجازه نمیدهد بدون بهره مندی از خدمات درمانی خودش را بکشد. ممکن است درمان اجباری لازم باشد. در یک کلام، هیچکس حق ندارد بدون اینکه اول فرصتی به خود برای دریافت کمک بدهد خودکشی کند.

▶ در فلسفه این قانون، خودکشی راه حل قابل قبولی برای مشکلات زندگی نیست. با زنگ زدن به شماره هایی که پشت این کتابچه نوشته شده یا با تماس با ۱۲۳ یا ۱۴۸ می توانید با نحوه دسترسی به درمانگران مرتبط آشنا شوید تا در صورت نیاز، ارزیابی لازم برای بسری شدن احتمالی در بیمارستان را انجام دهند.

➤ اگر این متخصصان تشخیص دهند که برای شخص خطر قابل توجهی وجود دارد و این فرد تمایلی به پذیرش برنامه درمان سرپایی یا تعهد صادقانه برای زنده ماندن ندارد، میتواند ترتیب بستری اجباری او را بدهد.

هنگام استفاده از **بتا** در مواجهه با یک دوست یا عزیز به یاد داشته باشید که داشتن یک دوست یا عزیز عصبانی بهتر از مرده ی اوست.

▶ قانون درمان اجباری یک قانون خردمندانه است، به ویژه وقتی شما متوجه میشوید که مطالعات نشان داده اند اکثر افرادی که بر اثر خودکشی می میرند از بیماری روانی یا هیجانی قابل درمانی رنج میبرند.

▶ پیام واضح است: درمان، حتی اگر خواسته قانون باشد کارآمد است.

وقتی موارد زیر را انجام دهید ترغیب بهتر کار میکند:

▶ 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 تمرکز 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.

اگر کسی یک نفر را نجات دهد، انگار همه مردم را زنده کرده است.

سوره مبارک مائده، آیه ۳۲



پیروز باشید