

کمپین ماه سپتامبر - آگاهی بخشی و پیشگیری از خودکشی

تالیف: دکتر لاله مهرداد

در ۱۵ صفحه



بخش اول:

کمپین ماه سپتامبر - آگاهی‌بخشی و پیشگیری از خودکشی
هدف - آموزش عمومی، افزایش آگاهی و پیشگیری
طرح محتوا: سه محور آموزشی، کاربردی، پیشگیری از خودکشی و امید

محتوای ۱: آموزشی

خودکشی؛ شناخت علایم، شکستن باورهای نادرست

افکار خودکشی به افکاری گفته می‌شود که در آن فرد به مرگ، پایان دادن به زندگی یا رهایی از زندگی فکر می‌کند. این افکار شدت‌های متفاوتی دارند. برخی افراد تنها آرزو می‌کنند که «ای کاش دیگر بیدار نشوم» یا احساس می‌کنند نبودنشان بهتر از بودنشان است؛ این نوع افکار را افکار منفعلانه خودکشی می‌نامند. در مقابل، برخی افراد ممکن است به طور فعال درباره پایان دادن به زندگی خود فکر کنند و حتی برای آن برنامه یا قصد مشخصی داشته باشند.

داشتن افکار خودکشی لزوماً به این معنا نیست که فرد واقعا می‌خواهد بمیرد. در بسیاری از موارد، او تنها می‌خواهد رنج شدید روانی، عاطفی یا جسمی‌اش پایان یابد. با دریافت حمایت، درمان مناسب و ارتباط انسانی، بسیاری از افراد از این بحران عبور می‌کنند.

پیام کلیدی: افکار خودکشی نشانه رنج عمیق هستند، نه ضعف شخصیت، و باید همیشه جدی گرفته شوند.

مهمترین عوامل خطر خودکشی

خودکشی معمولاً نتیجه یک عامل واحد نیست؛ بلکه حاصل تعامل عوامل مختلف در طول زمان است.

برخی از مهم‌ترین عوامل خطر عبارت‌اند از:



- افسردگی، برخی از اختلالات روانی مانند اختلال دوقطبی، اضطراب، PTSD یا اختلال مصرف مواد
- سابقه اقدام به خودکشی
- سابقه خودکشی در خانواده
- تجربه تروما، سوءاستفاده یا آسیب‌های دوران کودکی
- سوگ، جدایی، از دست دادن شغل یا بحران‌های زندگی
- درد مزمن یا بیماری‌های جدی
- احساس تنهایی و انزوای اجتماعی
- مشکلات مالی یا حقوقی
- دسترسی آسان به ابزارهای مرگبار
- تجربه تبعیض، قلدری یا طرد اجتماعی

داشتن این عوامل به معنای آن نیست که فرد حتما اقدام به خودکشی خواهد کرد؛ بلکه احتمال آسیب‌پذیری را افزایش می‌دهد، به‌ویژه اگر حمایت اجتماعی و دسترسی به خدمات درمانی محدود باشد.

پیام کلیدی: خودکشی یک مساله پیچیده سلامت روان است و معمولا نتیجه یک عامل واحد نیست. ترکیبی از عوامل روان‌شناختی، زیستی، اجتماعی، فرهنگی و محیطی می‌تواند خطر خودکشی را افزایش دهد. بسیاری از افرادی که افکار خودکشی را تجربه می‌کنند، در واقع نمی‌خواهند زندگی‌شان پایان یابد؛ آن‌ها می‌خواهند رنجی که تحمل می‌کنند پایان پیدا کند.

علائم هشداردهنده

همه افراد علائم یکسانی نشان نمی‌دهند، اما بسیاری از کسانی که در معرض خطر هستند، پیش از اقدام به خودکشی نشانه‌هایی از رنج خود بروز می‌دهند.

برخی از مهم‌ترین نشانه‌های هشداردهنده عبارت‌اند از:



- صحبت درباره مرگ یا ناامیدی
- احساس سریار بودن برای دیگران
- کناره‌گیری از خانواده، دوستان و فعالیت‌های اجتماعی
- تغییرات شدید در خلق یا شخصیت
- افزایش مصرف الکل یا مواد
- بخشیدن وسایل ارزشمند
- خداحافظی‌های غیرمعمول
- آرامش ناگهانی پس از یک دوره افسردگی شدید
- تغییرات محسوس در خواب یا اشتها
- رفتارهای پرخطر یا آسیب‌زننده

پیام کلیدی: اگر چند مورد از این علائم هم‌زمان مشاهده شوند، به‌ویژه پس از یک بحران مهم زندگی، باید آن‌ها را جدی گرفت.

باورهای نادرست و واقعیت‌ها

باور نادرست ۱:

کسانی که درباره خودکشی صحبت می‌کنند، هرگز این کار را انجام نمی‌دهند.

واقعیت:

بسیاری از افرادی که بر اثر خودکشی جان خود را از دست می‌دهند، پیش از آن به شکل مستقیم یا غیرمستقیم درباره رنج یا ناامیدی خود صحبت کرده‌اند.

باور نادرست ۲:



پرسیدن درباره خودکشی این فکر را در ذهن فرد ایجاد می‌کند.

واقعیت:

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که سوال مستقیم و همدلانه درباره افکار خودکشی، خطر را افزایش نمی‌دهد و حتی می‌تواند احساس تنهایی را کاهش داده و فرد را به دریافت کمک تشویق کند.

باور نادرست ۳:

اگر حال فرد بهتر شد، دیگر خطری وجود ندارد.

واقعیت:

بهبود ناگهانی پس از یک دوره افسردگی شدید، گاهی نیازمند توجه بیشتر است. بنابراین، ادامه حمایت و ارزیابی اهمیت دارد.

باور نادرست ۴:

خودکشی همیشه بدون هیچ نشانه‌ای اتفاق می‌افتد.

واقعیت:

در بسیاری از موارد، افراد پیش از اقدام، تغییراتی در گفتار، احساسات یا رفتار خود نشان می‌دهند که اگر شناخته شوند، فرصت مداخله ایجاد می‌شود.

یکی از رایج‌ترین و در عین حال آسیب‌زننده‌ترین باورهای نادرست این است که اگر از فردی درباره افکار خودکشی سوال کنیم، این فکر را در ذهن او ایجاد یا تقویت می‌کنیم. پژوهش‌های علمی بارها نشان داده‌اند که این باور درست نیست.



افرادی که با افکار خودکشی درگیر هستند، اغلب احساس تنهایی، شرم یا ترس از قضاوت شدن دارند. یک گفت‌وگوی آرام، همدلانه و مستقیم می‌تواند این احساس انزوا را کاهش دهد و به فرد نشان دهد که لازم نیست رنج خود را به تنهایی تحمل کند.

پرسیدن سؤال‌هایی مانند «آیا این روزها به آسیب زدن به خودت یا پایان دادن به زندگیات فکر کرده‌ای؟» فرصتی برای گفت‌وگوی صادقانه، ارزیابی وضعیت و ارتباط با منابع حمایتی فراهم می‌کند. این پرسش‌ها نه تنها فکر خودکشی را ایجاد نمی‌کنند، بلکه می‌توانند آغازگر مسیر دریافت کمک و بازگشت امید باشند.

پیام کلیدی: صحبت کردن درباره خودکشی، با احترام و همدلی، خطر را افزایش نمی‌دهد؛ بلکه می‌تواند راهی به سوی امنیت، حمایت و بهبود و آغازگر مسیر امید و درمان باشد.

محتوای ۲: کاربردی

چگونه به فردی که در رنج است کمک کنیم؟

۱- چگونه گفت‌وگو را آغاز کنیم؟

بسیاری از افراد نگران هستند که مبدا جمله اشتباهی بگویند. اما حقیقت این است که ابراز نگرانی صادقانه بسیار مهم‌تر از پیدا کردن کلمات کامل است. آغاز یک گفت‌وگو شاید آسان نباشد، اما می‌تواند اولین قدم برای کاهش احساس تنهایی و دریافت کمک باشد.

زمان و مکانی آرام و خصوصی را انتخاب کنید؛ جایی که فرد احساس امنیت و آرامش داشته باشد. به جای قضاوت یا نتیجه‌گیری، درباره آنچه مشاهده کرده‌اید صحبت کنید.

برای مثال می‌توانید بگویید:

- «مدتی است احساس می‌کنم مثل همیشه نیستی و واقعا نگران تو هستم.»
- «برایم مهم هستی و دوست داشتم حالت را بپرسم. این روزها چطور هستی؟»
- «می‌دانم این روزها فشار زیادی را تحمل می‌کنی. اگر بخواهی، من آماده شنیدن هستم.»



اگر نگران هستید که فرد ممکن است به خودکشی فکر کند، می‌توانید با آرامش و همدلی بپرسید:

«گاهی وقتی آدم‌ها رنج زیادی را تحمل می‌کنند، ممکن است به پایان دادن به زندگی‌شان فکر کنند. آیا این فکرها به ذهن تو هم آمده است؟»

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که پرسیدن مستقیم این سوال، خطر خودکشی را افزایش نمی‌دهد؛ بلکه به فرد نشان می‌دهد که تنها نیست و می‌تواند درباره احساساتش صحبت کند.

پیام کلیدی: گفت‌وگو را با همدلی آغاز کنید، نه با قضاوت. گاهی همین یک گفت‌وگو می‌تواند نقطه آغاز امید باشد.

۲- چه بگوییم و از گفتن چه چیزهایی پرهیز کنیم؟

وقتی فردی در رنج عاطفی قرار دارد، کلمات ما می‌توانند احساس امنیت ایجاد کنند یا ناخواسته احساس شرم و تنهایی او را بیشتر کنند.

جملات کمک‌کننده

- «خوشحالم که این موضوع را با من در میان گذاشتی.»
- «ممنون که به من اعتماد کردی.»
- «من کنار تو هستم.»
- «لازم نیست این مسیر را به تنهایی طی کنی.»
- «احساساتت برای من مهم است.»
- «با هم راهی برای کمک پیدا می‌کنیم.»

این جمله‌ها احساس پذیرش، همدلی و امید را منتقل می‌کنند.

از گفتن این جمله‌ها خودداری کنید



● «تو که همه چیز داری!»

● «دیگران شرایط بدتری دارند.»

● «مثبت فکر کن.»

● «این هم می‌گذرد.»

● «خودخواه نباش.»

● «به خانواده‌ات فکر کن.»

اگرچه این جمله‌ها معمولاً با نیت خیر گفته می‌شوند، اما ممکن است درد فرد را کوچک جلوه دهند یا احساس گناه او را افزایش دهند.

پیام کلیدی: لازم نیست مشکل را حل کنید؛ کافی است فضایی امن ایجاد کنید تا فرد بتواند درباره رنج خود صحبت کند و برای دریافت کمک تشویق شود.

۳- چگونه بدون قضاوت گوش دهیم؟

گوش دادن، یکی از قدرتمندترین شکل‌های حمایت است.

افرادی که افکار خودکشی را تجربه می‌کنند، اغلب از قضاوت شدن یا درک نشدن می‌ترسند. وقتی احساس کنند کسی واقعاً به حرفشان گوش می‌دهد، احساس تنهایی آن‌ها کاهش می‌یابد.

برای گوش دادن موثر:

- تمام توجه خود را به فرد بدهید.
- با آرامش و تماس چشمی مناسب حضور داشته باشید.
- از سکوت نترسید.
- آنچه شنیده‌اید را بازتاب دهید.
- احساسات او را تأیید کنید، بدون اینکه ناامیدی را تأیید کنید.



برای مثال:

- «می‌توانم تصور کنم که چقدر این شرایط برایت سخت بوده است.»
- «متأسفم که این همه رنج را به تنهایی تحمل کرده‌ای.»
- «ممنون که این موضوع را با من در میان گذاشتی.»

از قطع کردن صحبت، نصیحت عجولانه یا بحث کردن خودداری کنید.

پیام کلیدی: گوش دادن یعنی کنار فرد بودن، نه اینکه همه پاسخ‌ها را بدانیم.

۴- چه زمانی و چگونه فرد را به کمک حرفه‌ای متصل کنیم؟

اگر فرد از افکار خودکشی صحبت می‌کند، احساس ناامیدی شدید دارد یا چندین نشانه هشداردهنده را نشان می‌دهد، او را به دریافت کمک حرفه‌ای تشویق کنید.

می‌توانید بگویید:

- «لازم نیست این مسیر را به تنهایی طی کنی.»
- «دوست دارم کمکت کنم تا با یک متخصص صحبت کنی.»
- «اگر بخواهی، هنگام تماس یا گرفتن وقت، کنارت می‌مانم.»

اگر احساس می‌کنید فرد در خطر فوری آسیب رساندن به خود است، او را تنها نگذارید و در صورت امکان با خدمات اورژانس یا مرکز مداخله در بحران محل زندگی خود تماس بگیرید.

پیام کلیدی: کمک حرفه‌ای می‌تواند نقطه آغاز بهبود باشد. همراهی در دسترسی به این کمک، یکی از ارزشمندترین حمایت‌ها است.

۵- منابع کمک در بحران

اگر شما یا یکی از نزدیکانتان در معرض خطر فوری هستید یا با بحران خودکشی روبه‌رو شده‌اید:

- در صورت وجود خطر فوری، با خدمات اورژانس محل زندگی خود تماس بگیرید.
- در ایالات متحده و کانادا می‌توانید با شماره ۹۸۸ تماس بگیرید یا پیامک ارسال کنید تا به خط ملی بحران و پیشگیری از خودکشی متصل شوید.
- اگر در کشور دیگری زندگی می‌کنید، با خط بحران، خدمات اورژانس یا نزدیک‌ترین مرکز درمانی محل زندگی خود تماس بگیرید.

به خاطر داشته باشید: درخواست کمک، نشانه ضعف نیست. هیچ‌کس نباید بحران خود را به تنهایی پشت سر بگذارد.

پیام کلیدی: اگر خطر فوری وجود دارد، او را تنها نگذارید و برای دریافت کمک اضطراری اقدام کنید.

پیام کاربردی: لازم نیست همه پاسخ‌ها را بدانیم؛ گاهی حضور، همدلی و گوش دادن، ارزشمندترین کمکی است که می‌توانیم ارائه دهیم.

محتوای ۳: پیشگیری و امید

امید می‌تواند دوباره ساخته شود

شما تنها نیستید.

۱- عوامل محافظت‌کننده

اگرچه برخی شرایط و تجربه‌ها می‌توانند خطر خودکشی را افزایش دهند، اما عوامل مهمی نیز وجود دارند که از افراد در برابر این خطر محافظت می‌کنند. این عوامل را عوامل محافظت‌کننده می‌نامیم؛ یعنی منابع، روابط و مهارت‌هایی که به انسان کمک می‌کنند در زمان بحران تاب‌آوری بیشتری داشته باشد.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که حتی وجود یک عامل محافظت‌کننده قوی نیز می‌تواند تفاوت قابل توجهی ایجاد کند.

برخی از مهم‌ترین عوامل محافظت‌کننده عبارت‌اند از:

- داشتن ارتباط نزدیک با خانواده، دوستان یا جامعه
- دسترسی به خدمات سلامت روان
- مهارت‌های سالم مقابله با استرس و حل مسئله
- داشتن احساس معنا و هدف در زندگی
- باورهای فرهنگی یا معنوی که امید را تقویت می‌کنند
- احساس ارزشمندی، پذیرش و احترام
- دانستن اینکه در زمان بحران از کجا کمک بگیریم

عوامل محافظت‌کننده مشکلات را از بین نمی‌برند، اما توان عبور از آن‌ها را افزایش می‌دهند.

پیام کلیدی:

امید در بستر ارتباط، حمایت و معنا رشد می‌کند. قدرت واقعی در این نیست که همه چیز را به تنهایی تحمل کنیم؛ بلکه در این است که بدانیم هنگام سختی به کجا و به چه کسی مراجعه کنیم.

۲- اهمیت احساس تعلق و ارتباط

یکی از قوی‌ترین عوامل محافظت‌کننده در برابر خودکشی، احساس تعلق و ارتباط با دیگران است.

انسان موجودی اجتماعی است. زمانی که احساس می‌کنیم دیده می‌شویم، پذیرفته می‌شویم و برای دیگران ارزشمند هستیم، تحمل فشارهای زندگی آسان‌تر می‌شود و احساس تنهایی کاهش می‌یابد.

گاهی آنچه جان یک انسان را نجات می‌دهد، یک راه‌حل بزرگ نیست؛ بلکه این است که بداند کسی واقعاً به او اهمیت می‌دهد.



این احساس تعلق می‌تواند از راه‌های مختلف ایجاد شود:

- دوستی که بدون قضاوت گوش می‌دهد.
- عضوی از خانواده که پیگیر حال ماست.
- درمانگری که فضای امنی برای صحبت فراهم می‌کند.
- معلم، همکار یا مربی‌ای که متوجه تغییر حال ما می‌شود.
- جامعه‌ای که تفاوت‌ها را می‌پذیرد و احترام می‌گذارد.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که احساس تعلق، یکی از مهمترین عوامل سلامت روان و تاب‌آوری است.

پیام کلیدی:

هر ارتباط انسانی، این پیام را منتقل می‌کند: "تو تنها نیستی." و گاهی همین پیام، نقطه آغاز امید است.

۳- داستان‌های امید و بهبود

بهبود امکان‌پذیر است.

هر سال میلیون‌ها نفر در سراسر جهان افکار خودکشی را تجربه می‌کنند و بسیاری از آن‌ها با دریافت حمایت و درمان، دوباره زندگی معنادار و رضایت‌بخشی می‌سازند.

نقطه مشترک بسیاری از این افراد، یک اتفاق ساده اما عمیق بوده است:

کسی حرفشان را شنید.

کسی قضاوتشان نکرد.

کسی کمک کرد تا به منابع حمایتی دسترسی پیدا کنند.

امید همیشه با یک تغییر بزرگ آغاز نمی‌شود؛ گاهی با یک گفت‌وگو، یک جلسه درمان، یک دوست همراه یا یک تصمیم برای درخواست کمک شروع می‌شود.



مسیر بهبود همیشه مستقیم نیست. ممکن است روزهای سخت دوباره برگردند، اما این به معنای شکست نیست.

پیام کلیدی:

رنج امروز، آینده شما را تعیین نمی‌کند. بهبود زمان می‌برد، اما ممکن است.

۴- تشویق به کمک گرفتن

بسیاری از افراد به دلیل ترس از قضاوت شدن، سربار بودن یا درک نشدن، از درخواست کمک خودداری می‌کنند.

اما حقیقت این است که کمک خواستن، یکی از شجاعانه‌ترین تصمیم‌هایی است که یک انسان می‌تواند بگیرد.

متخصصان سلامت روان آموزش دیده‌اند تا در زمان بحران همراه افراد باشند. خانواده و دوستان نیز می‌توانند با تشویق به مراجعه و ادامه حمایت، نقش بسیار مهمی در روند بهبود ایفا کنند.

کمک گرفتن به معنای ناتوانی نیست.

بلکه به معنای انتخاب زندگی، امید و فرصت دوباره است.

پیام کلیدی:

کمک خواستن، نشانه ضعف نیست؛ نشانه شجاعت است.

۵- بهبود امکان‌پذیر است.

مهم نیست امروز زندگی چقدر دشوار به نظر می‌رسد؛ بهبود امکان‌پذیر است.



انسان‌ها از افسردگی بهبود پیدا می‌کنند.

از تروما عبور می‌کنند.

و از بحران‌های خودکشی نیز می‌توانند عبور کنند.

بهبود به این معنا نیست که زندگی بدون مشکل خواهد شد؛ بلکه یعنی فرد یاد می‌گیرد چگونه با دشواری‌ها کنار بیاید، دوباره با دیگران ارتباط برقرار کند، معنا را در زندگی بازسازی کند و باور کند که هیچ احساسی برای همیشه باقی نمی‌ماند.

هر روز، افرادی در جهان زندگی می‌کنند که روزی باور داشتند هیچ آینده‌ای برایشان وجود ندارد؛ اما امروز با امید، معنا و ارتباط زندگی می‌کنند.

این امکان برای هر انسانی وجود دارد.

پیام کلیدی: حتی اگر امروز امید را احساس نمی‌کنید، به این معنا نیست که امید وجود ندارد. گاهی امید از جایی آغاز می‌شود که فردی دیگر، تا زمانی که دوباره به خودتان ایمان بیاورید، به شما ایمان دارد.

کلام آخر:

بحران‌های روانی دایمی نیستند و احساسات حتی اگر بسیار شدید باشند، می‌توانند تغییر کنند. بسیاری از افرادی که روزی افکار خودکشی را تجربه کرده‌اند، با دریافت حمایت و درمان، توانسته‌اند دوباره احساس معنا، امید و رضایت را در زندگی پیدا کنند.

اگر خودتان با چنین افکاری روبه‌رو هستید و یا فردی را می‌شناسید که با چنین افکاری روبه‌رو است، سکوت نکنید. درخواست کمک، نشانه ضعف نیست؛ نشانه شجاعت و ارزش قایل شدن برای زندگی است.

هیچ‌کس نباید رنج خود را به تنهایی تحمل کند. امید از جایی آغاز می‌شود که یک نفر با مهربانی بپرسد: «حالت چطور است؟»



پیام نهایی ماه سپتامبر

«پیشگیری از خودکشی با امید، ارتباط و همدلی آغاز می‌شود. گاهی یک گفت‌وگو، می‌تواند جان یک انسان را نجات دهد. یک گفت‌وگوی صادقانه، یک گوش شنوا و یک رابطه امن، می‌تواند مسیر زندگی یک انسان را تغییر دهد. اگر خودتان یا یکی از عزیزانتان در حال تجربه رنج عمیق هستید، بدانید که کمک در دسترس است و هیچ‌کس نباید این مسیر را به تنهایی طی کند.»

منابع پیشنهادی آنلاین معتبر برای مطالعه بیشتر

۱- [سازمان جهانی بهداشت \(WHO\) – پیشگیری از خودکشی](#)

۲- [انجمن بین‌المللی پیشگیری از خودکشی \(IASP\)](#)

۳- [بنیاد آمریکایی پیشگیری از خودکشی \(AFSP\)](#)

۴- [خط ملی بحران و پیشگیری از خودکشی 988 \(ایالات متحده\)](#)

این ساختار همسو با توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت است و بر آگاهی، امید، کاهش انگ، تشویق به کمک‌خواهی و نقش ارتباط انسانی در پیشگیری از خودکشی تأکید دارد.

Copyright Notice & Disclaimer

This material is published on the Hope and Equality website with the permission of its original author, Dr. Laleh Mehrad. All rights are reserved by the author unless otherwise stated. Hope and Equality does not claim ownership and is not responsible for the originality of the submitted content. Any reproduction, distribution, or use of this material without the prior written consent of the author is strictly prohibited and constitutes a violation of copyright law. It is intended solely for educational purposes and is not a substitute for professional therapy or treatment. Unauthorized sale, commercial reproduction, or distribution in exchange for compensation is illegal and subject to legal action.