

راهنمای خانواده برای آشنایی و رفتار با مسئله خودکشی و فرد اقدام کننده به خودکشی

اقدام به خودکشی یکی از مشکلات نسبتاً شایع در افرادی است که احساس می کنند نمی توانند برای مشکلات خود راه حل مناسبی پیدا کنند. این افراد بدلیل ناامیدی تصمیم می گیرند به زندگی خود خاتمه دهند.

وقتی فردی اقدام به خودکشی می کند و زنده می ماند، پس از انجام کارهای اولیه پزشکی نیاز به زمان دارد تا بتواند با احساسات خود در مورد کاری که کرده کنار بیاید. این افراد بعد از اقدام به خودکشی احساس سردرگمی، تنهایی، شرم، عصبانیت، گیجی، ناامیدی و ناتوانی می کنند. ممکن است هنوز افکار خودکشی داشته باشند؛ بخصوص به خاطر اینکه دیگران این عمل آنها را محکوم می کنند. به یاد داشته باشید که **سرزنش و جر و بحث با این افراد فقط مشکل آنان را بدتر می کند**. فرد اقدام کننده نیاز به حمایت دارد تا بتواند راه های مناسبی برای حل مشکلاتی که منجر به اقدام به خودکشی شده اند، پیدا کند. خانواده در این میان می تواند کمک موثری باشد. اگرچه در بعضی موارد فرد اقدام کننده به خودکشی از خانواده عصبانی است، با اینحال بیش از هر زمان دیگری به آنها نیاز دارد. کارهایی که شما به عنوان یکی از اعضای خانواده می توانید برای او انجام دهید از این قرار است:

۱- فرد اقدام کننده را تشویق کنید مراجعات منظم به پزشک و کارشناس بهداشت روان داشته باشد.

۲- یکی از اعضای خانواده حتماً در ویزیت های پزشک یا کارشناس همراه او برود.

۳- اگر بیمار عصبانی است اجازه دهید صحبت کند و حرفهای او را به دل نگیرید.

۴- **با بیمار جر و بحث نکنید**. حل مشکلات احتیاج به زمان دارد.

۵- با پزشک و کارشناس همکاری کنید و کارهایی را که آنها می گویند انجام دهید.

۶- **به خاطر اقدام به خودکشی او را سرزنش نکنید**.

۷- در صورتی که بیمار با اعضای خانواده مشکلاتی دارد به او اجازه دهید مدت کوتاهی در منزل یکی از بستگان یا دوستانی که خودش می خواهد زندگی کند تا پزشک و کارشناس فرصت داشته باشند روی مشکلات بیمار و خانواده شما کار کنند و بیمار آماده شود دوباره با شما زندگی کند. توجه داشته باشید که این کار یک راه حل موقتی است و فقط برای کمک به بیمار در شرایط بحرانی انجام میشود و همکاری شما در این زمینه تا حد زیادی

به بیمارستان کمک خواهد کرد. پس از رفع بحران او متوجه خواهد شد که شما چه کمک بزرگی به او کرده اید.

۸- مسوولیت دادن داروی بیمار را - اگر با شما زندگی می کند - خودتان بعهده بگیرید نه بیمار. لازم است هر بار فقط مقداری از دارو را که باید بخورد به او بدهید، مثلاً دو قرص هر روز صبح.

۹- هر گونه وسایلی که می تواند برای اقدام به خودکشی به کار رود مثل چاقو، یا مواد سمی مثل حشره کش یا آفت کش، انواع داروها، مواد سوختنی مثل بنزین یا نفت، و یا هر چیزی که ممکن است بیمار از آن برای اقدام به خودکشی استفاده کند از دسترس بیمار دور کنید. لازم این وسایل در جایی باشد که بتوان در آن را قفل کرد.

۱۰- آرامش خود را حفظ کنید. تمام آنچه در اینجا به شما گفته میشود برای حمایت و مراقبت از فرد اقدام کننده است و به این معنی نیست که بیمار شما حتماً دوباره اقدام به خودکشی می کند. ولی لازم است تمام نکات ایمنی را به دقت رعایت کنید تا آرامش بیشتری داشته باشید.

۱۰- اگر اقدام کننده نمی خواهد در مورد اقدام به خودکشی حرف بزند او را سوال پیچ نکنید.

۱۱- اگر اقدام کننده میخواهد، اجازه دهید در اتاقی تنها باشد اما در اتاق را قفل نکنند.

۱۲- از جر و بحث در حضور اقدام کننده خودداری کنید.

۱۳- در جلسات پزشک و کارشناس شرکت کنید و سعی کنید راه حل مناسبی برای مشکلات پیدا کنید.

۱۴- از انداختن تقصیر به گردن همدیگر خودداری کنید. این کار هیچ کمکی به شما یا اقدام کننده نمی کند. هر کسی ممکن است اشتباه کند اما نکته مهم این است که بخواهید واقعاً برای رفع مشکلات خانواده کاری انجام دهید.

۱۵- اگر فرد اقدام کننده شما را به خاطر اقدامش به خودکشی سرزنش می کند، با او جر و بحث نکنید. او در وضعیتی نیست که بتواند کاملاً منطقی فکر کند. می توانید نظرات و احساسات خود را در جلسه با پزشک یا کارشناس در میان بگذارید.

۱۶- هر سوالی در مورد مشکلات ایجاد شده داشتید از پزشک و کارشناس پرسید.

۱۷- پزشک در صورت لزوم فرد اقدام کننده را بستری می کند. بستری برای کمک به بیمار و اجرای درمان موثر است. بنابراین با موافقت کردن با بستری، از بیمارستان حمایت کنید.

۱۸- اقدام کننده را تشویق کنید تا درمان را تا آخر ادامه دهد، حتی اگر بعد از مدتی افسردگی خوب شده باشد. ادامه درمان تا رفع کامل مشکل امری مهم و ضروری است.