GettyImages

چالش مرگ‌های خودخواسته در گفت‌وگوی «شهروند» با روانپزشکان در روز جهانی جلوگیری از خودکشی

یک تصمیم انتحاری

برای کسانی که در دام افسردگی و ناامیدی نیستند درک اینکه چه عاملی باعث می‌شود یک انسان به زندگی‌اش پایان دهد، دشوار است

بیشتر آنهایی که دست به خودکشی زده‌اند، آرزو می‌کنند که ای کاش جایگزینی برای خودکشی وجود داشته باشد

پیشگیری از خودکشی با شناخت علایم هشداردهنده وجدی گرفتن آنها آغاز می‌شود. اگر فکر می‌کنید یکی از دوستان یا اعضای خانواده شما قصد خودکشی دارد، کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانید برای نجات زندگی‌اش انجام دهید. «الو آقای دکتر، من قرص برنج را در آب حل کردم و یک کم زبان زدم، مزه زهرمار می‌داد، می‌شود یک روش راحت‌تر برای خودکشی معرفی کنید؟» آن طرف خط روانپزشک با سایکوتراپی سعی می‌کند اعتماد مرد را جلب کند؛ کمی درباره خودشان گپ می‌زنند تا برای جلوگیری از این اقدام زمان معطل شود. «۳۲ سالش بود و می‌گفت آخر خط است. سعی کردم با روش سایکوتراپی به محله و آدرس خانه‌شان برسم که نشد. اما چون از یک خط تلفن ثابت زنگ زده بود توانستیم به خانواده‌اش اطلاع دهیم که مراقب باشند و فورا او را به یک مرکز مشاوره و کلینیک سلامت روان ببرند.» اینها را محمد شریفی‌مقدم، مدیرعامل مرکز اورژانس اجتماعی شفا، به «شهروند» می‌گوید. اطلاع خانواده یکی از بهترین راهکارها برای پیشگیری از اقدام به خودکشی یکی از اعضای خودشان هستند. او معتقد است خودکشی علل مختلف دارد اما در چند سال اخیر اعتیاد یکی از مهم‌ترین عواملی است که ریسک خودکشی را بالا می‌برد. «خودکشی بعد از مصرف شیشه و هرویین. فکر نکنید این حوادث در پایین شهر بیشتر رخ می‌دهد! اتفاقا برعکس در بالای شهر بیشتر شیوع دارد. کسی که وضع مالی خوبی ندارد وقتی به هرویین معتاد می‌شود فقط همین که موادش فراهم باشد قانع است اما مصرف مواد در افراد طبقه مرفه ماجرا را عوض می‌کند. آنها به دلیل این مشکل‌شان با دنیای اطراف‌شان تعارض دارند و همین باعث شروع اختلال‌های شخصیتی و فاصله‌گیری‌شان از اجتماع می‌شود. الان مصرف روانگردانی به نام کمیکال بین جوان‌ها مد شده. یک مقدارش را مصرف می‌کنند و به کمای کوتاه‌مدت می‌روند، بعد هم توهم و اختلال‌های سرخوشی و تغییرات خلق و خویی. این ماده صنعتی که ظاهرا شبیه ماریجوانا است به شدت اعتیادآور است. بنابراین بعد از مدتی آسیب‌های روانی در مصرف‌کننده بروز می‌کند که درنهایت ممکن است به خودکشی منجر شود.» طبق آمار ۵۰ درصد از کسانی که اقدام به خودکشی می‌کنند به افسردگی دچار هستند.

چطور می‌شود از خودکشی جلوگیری کرد؟

معمولا وقتی خبر خودکشی را می‌شنوید نخستین سوالی که به ذهن‌تان می‌رسد، چیست؟ جواب این است: «چرا؟» بعد به سراغ علت‌ها و نشانه‌های دیگر می‌رویم. «چند سالش بود؟ سابقه اقدام به خودکشی داشت؟ با چه روشی به زندگی‌اش پایان داد؟ آیا اعتیاد داشت؟ افسرده بود؟ در خانواده‌اش سابقه اقدام به خودکشی وجود داشت؟ در چه شرایطی این کار را کرد؟ تنها بود؟» این سوالات درباره خودکشی است و اگر تخصصی‌تر به این ماجرا نگاه کنیم باید وضع خودکشی در مناطق مختلف بررسی شود. به بیان دیگر برای کنترل و پیشگیری از این معضل اجتماعی باید همه جانبه آن را بررسی کرد. اینکه در محله‌ها و مناطق مختلف خودکشی فرق می‌کند؟ میزان شیوع چقدر است؟ آیا موقعیت جغرافیایی در خودکشی تأثیر می‌گذارد؟ روند خودکشی به چه شکل است؟ وقتی که مجموعه‌ای از این اطلاعات از خودکشی ثبت می‌شود مجموعه آماری از علل بروز و روش‌های مورد استفاده و جزئیات بیشتری به دست می‌آید. از طریق این اطلاعات می‌شود روند خودکشی را در یک موقعیت جغرافیایی به دست آورد. این موضوع چه کمکی به ما می‌کند؟ وقتی این اطلاعات از یک منطقه و بعد شهر، استان، کشور، قاره و جهان به دست می‌آید، متوجه می‌شویم که در سال حدود یک میلیون نفر بر اثر خودکشی فوت می‌کنند؛ یعنی هر ۴۰ ثانیه یک مرگ. اینها آمارهای جهانی هستند و ماجرا وقتی پیچیده‌تر می‌شود که متوجه می‌شویم هر یک فوت ناشی از خودکشی هر فرد حداقل ۱۳۸ نفر را درگیر می‌کند. دکتر مرجان فتحی، قائم‌مقام جمعیت پیشگیری از خودکشی، در این‌باره به «شهروند» می‌گوید: «سازمان جهانی پیشگیری از خودکشی تخمین زده است که بعد از خودکشی ۱۳۸ انسان دیگر درگیر ماجرا می‌شوند؛ از افراد درجه یک خانواده گرفته تا همکلاسی‌ها، همکاران، همسایه‌ها و حتی آدم‌های منطقه‌ای که این اتفاق در آنجا افتاده، شاهدان ماجرا.» او که سال‌ها در این حوزه فعالیت کرده، معتقد است خودکشی تک علیتی نیست و علت‌های مختلفی دارد. «واقعیت این است که هیچ یک از آسیب‌های اجتماعی از جمله خودکشی یک عامل ندارند. عوامل ژنتیکی مثل خلق و خو و اختلال‌های روانی تا معضلات فرهنگی و اجتماعی مثل فقر و بیکاری دست به دست هم می‌دهند تا یک نفر به صورت ناگهانی دست به خودکشی بزند. این علت‌ها در مناطق مختلف ممکن است متفاوت باشند؛ مثلا در اروپا و آمریکا بیشترین علت ابتلا به افسردگی و در جوامع شرقی علل متفاوت‌تر است. در بعضی از مناطق مختلف کشور ما هم علت بروز خودکشی می‌تواند متفاوت باشد. متأسفانه خودکشی قابل سرایت است و ما در بعضی از مناطق شاهد خودکشی‌های تقلیدی هستیم که معروف‌ترینش همان معضل خودسوزی زنان در ایلام بود که با آموزش مهارت‌های زندگی، خودسوزی بین زنان در این استان کاهش پیدا کرد. بنابراین با شناسایی نرخ شیوع انواع آسیب‌ها در مناطق و تدوین برنامه‌های لازم اقدامی و درمانی می‌شود از معضل خودکشی پیشگیری کرد.»

درک خودکشی

سازمان بهداشت جهانی تخمین می‌زند که سالانه تقریبا یک‌میلیون نفر بر اثر خودکشی جان خود را از دست می‌دهند. نخستین سوال آن است که چه عاملی باعث می‌شود مردم جان خود را بگیرند؟ برای کسانی که در دام افسردگی و ناامیدی نیستند، درک اینکه چه عاملی باعث می‌شود یک انسان به زندگی‌اش پایان دهد، دشوار است. اما علی‌رغم تمایل آنها به توقف درد، بیشتر آنهایی که دست به خودکشی زده‌اند، آرزو می‌کنند که ای کاش جایگزینی برای خودکشی وجود داشته باشد. همین هم شده که روانپزشکان می‌گویند ۹۰ درصد از افرادی که دست به خودکشی می‌زنند در ثانیه‌های آخر زندگی‌شان پشیمان می‌شوند. اما آنها مدت‌ها در مورد پایان‌دادن به زندگی‌شان درگیر بوده‌اند و این زمان دقیقا همان بزنگاه، قابل پیشگیری است. شریفی در این‌باره می‌گوید: «خیلی وقت‌ها پیش می‌آید که قرص می‌خورند و بعد به مازنگ می‌زنند که تو را به خدا بیایید نجاتم دهید. اما متأسفانه خیلی‌هایشان نمی‌دانند که قرص برنج کمتر از ۱۰ دقیقه تمام اعضای بدن را متلاشی می‌کند. این اتفاق وقتی دردناک‌تر می‌شود که متوجه می‌شویم خیلی از این افراد به علت کمبود توجه یا محبت دست به خودکشی زده‌اند و نمی‌دانند این قرص راه برگشتی ندارد.»

باورهای اشتباه رایج در مورد خودکشی

باور نادرست: افرادی که درباره خودکشی صحبت می‌کنند واقعا این کار را نمی‌کنند.

واقعیت: تقریبا هر کسی که اقدام به خودکشی می‌کند، نشانه یا هشدار داشته است. حتی اشاره غیرمستقیم به مرگ یا خودکشی را نادیده نگیرید. جمله‌هایی از جمله «وقتی من رفتم متأسف خواهید شد»، «من هیچ راهی نمی‌توانم ببینم» و «کاش متولد نمی‌شدم» مهم نیست که چقدر راحت یا به شوخی گفته شود اما بدون شک در بیشتر مواقع بیانگر احساسات جدی خودکشی خواهد بود.

> «احتمال اقدام مجدد در کسانی که اقدام به خودکشی می‌کنند هشت برابر بیشتر است

> سازمان بهداشت جهانی تخمین می‌زند که سالانه تقریبا یک‌میلیون نفر بر اثر خودکشی جان خود را از دست می‌دهند. نخستین سوال آن است که چه عاملی باعث می‌شود مردم جان خود را بگیرند؟

باور نادرست: کسی که سعی در کشتن خود دارد باید دیوانه باشد.

واقعیت: بیشتر کسانی که دست به خودکشی می‌زنند روان‌پریش یا دیوانه نیستند؛ آنها ناراحت، غمگین، افسرده یا ناامید هستند، اما پریشانی شدید و درد عاطفی لزوما نشانه بیماری جدی روانی نیست.

باور نادرست: اگر کسی مصمم به کشتن خود باشد، هیچ چیز مانع او نمی‌شود.

واقعیت: حتی یک فرد کاملا افسرده احساسات متفاوتی در مورد مرگ دارد که بین تمایل به زندگی و تمایل به مرگ در نوسان است. آنها به جای اینکه مرگ را بخواهند، فقط می‌خواهند که درد متوقف شود و انگیزه برای پایان‌دادن به زندگی‌شان برای همیشه ادامه ندارد.

باور غلط: افرادی که با خودکشی می‌میرند افرادی هستند که تمایلی به کمک گرفتن ندارند.

واقعیت: بسیاری از افراد سعی می‌کنند قبل از اقدام به خودکشی کمک بگیرند. در حقیقت مطالعات نشان می‌دهد که بیش از ۵۰ درصد از قربانیان خودکشی در ۶ ماه قبل از مرگ خود به دنبال کمک پزشکی بوده‌اند.

باور غلط: صحبت در مورد خودکشی ممکن است به کسی ایده ببخشد.

واقعیت: شما با صحبت در مورد خودکشی به شخصی ایده خودکشی نمی‌دهید. بلکه برعکس است؛ صحبت صریح و صادقانه در مورد افکار و احساسات خودکشی می‌تواند به نجات یک زندگی کمک کند.

علایم هشداردهنده خودکشی

هرگونه صحبت یا رفتار انتحاری را جدی بگیرید. این رفتارها یک علامت هشداردهنده نیست بلکه آنها یک فریاد کمک است. بهترین راه برای جلوگیری از خودکشی شناخت علایم هشداردهنده است تا نسبت به آنها واکنش نشان دهید. علایم مهم هشداردهنده برای خودکشی شامل صحبت‌کردن در مورد کشتن یا آسیب‌رساندن به خود، صحبت‌کردن یا نوشتن زیاد درباره مرگ یا مردن و جست‌وجوی مواردی است که می‌تواند در یک اقدام به خودکشی استفاده شود مانند سلاح و مواد مخدر. اگر فرد دچار اختلال خلقی مانند افسردگی یا اختلال دوقطبی باشد، از وابستگی به الکل رنج ببرد، قبلا اقدام به خودکشی کرده باشد یا سابقه خودکشی در خانواده داشته باشد، این علایم حتی بیشتر خطرناک است.

نشانه هشدار ظریف اما به همان اندازه خطرناک ناامیدی است. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که احساس ناامیدی می‌کنند ممکن است در مورد احساسات «غیرقابل تحمل» صحبت کنند، آینده‌ای تاریک را پیش‌بینی کنند و انگیزه‌ای برای ادامه‌دادن زندگی نداشته باشند.

تغییرات خلقی چشمگیر یا تغییرات ناگهانی شخصیت مانند تغییر حالت‌های روحی از حالتی به حالت دیگر، کناره‌گیری یا حتی سرکشی هم از نشانه‌هایی است که می‌تواند زنگ خطری برای اطرافیان باشد. آنها علاقه خود را به کارهای روزمره از دست می‌دهند، از ظاهر خود غافل می‌شوند و تغییرات بزرگی را در عادات غذایی یا خوابیدن نشان می‌دهند. نوشتن شعر یا داستان درباره مرگ، نفرت از خود، احساس بی‌ارزشی، گناه، احساس بار سنگین بودن مانند بدون من حال همه بهتر است، نوشتن وصیت‌نامه، انزوای اجتماعی و آرزوی تنها ماندن، رفتار خودتخریبی مانند افزایش مصرف الکل یا مواد مخدر، رانندگی بی‌پروا، رابطه جنسی ناامن به شکلی که انگار «آرزوی مرگ» داشته باشند، می‌تواند به معنای تصمیم‌گیری فرد برای اقدام به خودکشی باشد.

چه باید کرد؟

اگر علایم هشداردهنده خودکشی را در شخصی که به او اهمیت می‌دهید مشاهده می‌کنید، ممکن است از خود بپرسید که آیا صحبت‌کردن درباره این موضوع درست است؟ اگر اشتباه کرده باشید چطور؟ اگر فرد عصبانی شود چه می‌شود؟ سوال شما به او جسارت بیشتری برای عمل‌کردن تصمیمش ندهد! در چنین شرایطی احساس ناراحتی یا ترس طبیعی است. اما هر کسی که در مورد خودکشی صحبت کند یا علایم هشداردهنده دیگری را نشان دهد، به کمک فوری احتیاج دارد، بنابراین نترسید و هرچه زودتر با او صحبت کنید. «اخیرا نگران حالت هستم» یکی از کلیدی‌ترین سوال‌هایی است که می‌توان مکالمه را با آن شروع کرد. هر چند صحبت با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده در مورد افکار و احساسات خودکشی می‌تواند بسیار دشوار باشد اما صحبت‌کردن در حقیقت دادن فرصتی برای ابراز احساسات به شخصی است که قصد دارد به زندگی‌اش پایان دهد.

سطح خطر خودکشی

اگر اقدام به خودکشی قریب‌الوقوع به نظر می‌رسد با اورژانس ۱۲۳ یا اورژانس‌های اجتماعی شفا تماس بگیرید. برای کمک به شخصی که خودکشی می‌کند، شهامت زیادی لازم است. مشاهده اینکه یک عزیز با افکار مربوط به پایان‌دادن به زندگی خود سروکار دارد می‌تواند احساسات سخت بسیاری را برانگیزد. بنابراین باید به صورت تخصصی کمک بگیرید و روند درمانش را پیگیری کنید. به این معنی که اگر پزشک دارو تجویز می‌کند، مطمئن شوید که دوست یا عزیز شما آن را طبق دستورالعمل مصرف می‌کند. از عوارض جانبی احتمالی آگاه باشید و در صورت بدترشدن وضع حتما به پزشک اطلاع دهید. پیشقدم باشید کسانی که در فکر خودکشی هستند اغلب باور ندارند که می‌توان به آنها کمک کرد، بنابراین ممکن است مجبور باشید خودتان پیشقدم شوید. گفتن «اگر به هر چیزی احتیاج دارید با من تماس بگیرید» خیلی مبهم است. منتظر نمانید تا فرد با شما تماس بگیرد و خودتان پیگیر تماس با او باشید.

خودکشی آخرین راهکار هم نیست

مرور چالش‌های جهانی در برابر معضل خودکشی نشان می‌دهد خودکشی قابل درمان است. همین هم شده که چند ماه قبل جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران برای کاهش این آسیب و درد اجتماعی درمانگاه مخصوص به خودکشی افتتاح کرده است. دکتر مرجان فتحی در این‌باره به «شهروند» می‌گوید: «احتمال اقدام مجدد در کسانی که اقدام به خودکشی می‌کنند هشت برابر بیشتر است. یکی از کارهای درمانگاه یا همان کلینیک پیشگیری از خودکشی این است که اطلاعات کسانی که اقدام به خودکشی کرده‌اند از بیمارستان‌ها و مراکز درمانی جمع‌آوری می‌شود و به افراد ارجاع داده می‌شوند به درمانگاه خودکشی. در درمانگاه برای کمک به این افراد یک برنامه روانی به نام ASSIP که مخفف کلمه AttemptedSuicideShortInterventionProgram است، اجرا می‌شود. این برنامه به معنای برنامه مداخله کوتاه‌مدت پیشگیری از خودکشی است که با روش‌های علمی پیشرفته به درمان فرد و پیشگیری از معضل خودکشی کمک می‌کند.»

اسیپ نتیجه تجربه عملی گسترده در زمینه درمان افرادی است که سابقه خودکشی دارند. این روش درمان ساختار یافته با مروری بر خودکشی آغاز می شود و به دنبال آن توضیحات گام به گام عملی برای پیشگیری از اقدام مجدد ارایه می شود. در آزمایشات بالینی منتشر شده ثابت شده است که «اسیپ» در کاهش مرگ و میر ناشی از خودکشی تأثیرگذار بوده است.

امروز در روز جهانی جلوگیری از خودکشی بهترین زمان است که به آن یک میلیون آماری که سالانه در جهان دست به خودکشی می‌زنند، نگاهی جدی بیندازیم، به آن ۱۳۸ نفری که از یک مرگ ناشی از خودکشی درگیر ماجرا می‌شوند نگاه دقیقی بیندازیم و حالا که ممکن است در روزهای کرونایی و سخت اقتصادی و اجتماعی میزان شیوع افسردگی نیز شیب کاهشی نداشته باشد، علیه خودکشی اقدام کنیم.