

مداخلات پس از اقدام ناموفق خودکشی:

افرادی که بعد از اقدام به خودکشی، تحت پیگیری مناسب قرار نمی‌گیرند، در معرض خطر بالاتر خودکشی در آینده هستند. باید به یاد داشته باشید که گرچه اقدام ناموفق بوده و در این مرحله خطر رفع شده است. اما خطر خودکشی هنوز از میان نرفته است. بعد از اقدام ناموفق، باید علل محتمل اقدام به خودکشی مورد بررسی قرار گیرد. خانواده فرد باید در جریان امر قرار گیرند و برای انجام اقدامات لازم با مراقبین و متخصصین همکاری کنند. فردی که اقدام به خودکشی کرده باید احساس کند که مورد محبت، مراقبت، و حمایت اطرافیان است. برای این کار به موارد زیر توجه کنید:

۱ - نیازهای اساسی فرد - توجه کنید که آیا محیط زندگی فرد از امنیت لازم برخوردار است؟ آیا فرد هنوز تحت سوء استفاده جنسی، جسمی یا عاطفی است؟ در صورت لزوم فرد را به جای امن تری منتقل کنید و از مشاور و روانشناس برای وی وقت بگیرید.

۲ - مسائل ارتباطی - آیا فرد در ارتباط با مدرسه، خانواده یا همسالان دچار استرس است؟ اطمینان حاصل کنید که مراجع با فرد بزرگسالی که حمایت کننده بوده و مشکلات وی را درک می‌کند، در ارتباط باشد.

۳ - انزوا و گوشه‌گیری - آیا فرد به علت شرایط محل سکونت (زندگی در خوابگاه وضعیت نظام وظیفه و ...) احساس می‌کند که تنها و منزوی شده است؟ موقعیت‌هایی را ترتیب دهید که فرد وارد تعامل با دیگران شود. بهبود مهارت‌های ارتباطی فرد نیز کمک کننده خواهد بود.

۴ - بیماری روانپزشکی یا سوء مصرف مواد - آیا بیماری روانپزشکی یا سوء مصرف مواد تحت درمان است؟ ارزیابی جامع وضعیت

روانی فردی که اقدام به خودکشی کرده از اهمیت زیادی برخوردار است. در مداخلات رفتارهای خودکشی، درمان هر گونه اختلال روانپزشکی و وابستگی به مواد، در اولویت قرار می گیرد.

خانواده و دوستان چگونه می توانند به فردی که اقدام به خودکشی داشته کمک کنند؟

فردی که اقدام به خودکشی کرده است، بعد از نجات یافتن دچار افکار و احساسات خاصی می شود. آشنایی با این احساسات و افکار می تواند در نحوه برخورد با فرد مورد نظر به اطرافیان کمک کند. اقدام کنندگان به خودکشی، هیجانات و احساسات مختلفی را تجربه می کنند. برخی از آنها از اینکه زنده مانده اند، احساس تعجب و سپاسگزاری دارند و برخی دیگر از اینکه موفق به خودکشی نشده اند، احساس شکست می کنند. برخی از احساساتی که فرد بعد از اقدام به خودکشی تجربه می کند، عبارتند از: احساس شرم و خجالت، پشیمانی، افسردگی، فراموشی، خنجر کار بودن، دوسوگرایی، گيجی و خشم.

به عنوان عضوی از خانواده یا دوست فردی که اقدام به خودکشی کرده است می توانید :

- او را از این مسئله آگاه کنید که دوستش دارید و به او علاقه مندید؛
- او را از این مسئله آگاه کنید که از زنده بودن او خوشحالی؛
- او را از این مسئله آگاه کنید که از او حمایت می کنید.
- در کنار او باشید. با وجود اینکه بلافاصله بعد از اقدام، فرد تمایلی به صحبت کردن با دیگران ندارد، اما حضور شما در کنار وی الزامی است؛
- حمایت‌های فرهنگی و معنوی برای او فراهم کنید؛

- فرصتی فراهم کنید تا فرد آزادانه در مورد اقدام به خودکشی و رویدادهایی که باعث آن شده بود، صحبت کند؛
- فرد را از این مسئله آگاه کنید که اگر مجدداً افکار خودکشی به ذهنش خطور کرده، بدون شرم و ناراحتی راجع به آن صحبت کند؛
- شماره تلفن مرکز مشاوره یا مرکز اورژانس را در اختیار وی بگذارید تا در صورت لزوم تماس بگیرد؛
- از او بخواهید تا تماس خود را با افراد حمایت کننده حفظ کند.

خلاصه نکات در برخورد با فردی که در اقدام به خودکشی ناموفق بوده است:

- خانواده فرد را در جریان بگذارید و به آنها توصیه کنید که از سرزنش وی اجتناب کنند، او را تنها نگذارید و از گفتن جملاتی مانند “این چه احساسی است که تو داری؛ چرا این کار را کردی” اجتناب کنند.
- علل محتمل خودکشی را مورد بررسی قرار دهید.
- برای اینکه فرد احساس کند مورد محبت و حمایت است، به نیازهای اساسی فرد (محیط امن)، مسائل ارتباطی (انزوا و گوشه گیری) و شرایط استرس زای محیط زندگی او توجه کنید.
- بیماری‌های روانپزشکی و سوءمصرف مواد را ارزیابی کنید و درمان آن را در اولویت قرار دهید.
- فرد را از این مسئله آگاه کنید که اگر مجدداً افکار خودکشی به ذهنش خطور کرده، بدون شرم و ناراحتی راجع به آن صحبت کند.
- شماره تلفن مرکز مشاوره یا مرکز اورژانس را در اختیار وی بگذارید تا در صورت لزوم تماس بگیرد.