

مداخلات پس از خودکشی موفق:

پس از خودکشی موفق، اقدامات لازم عبارت اند از: انتقال فوری جسد به بیمارستان، اطلاع دادن خبر خودکشی به خانواده متوفی به شیوه ای صحیح و حرفه ای، حمایت از دوستان (در صورتی که دانشجو ساکن خوابگاه بوده، به هم اتاقی‌ها باید توجه خاصی مبذول داشت) و خانواده فرد جهت برون ریزی هیجانات و پیشگیری از خودکشی در بین نزدیکان فرد متوفی، حمایت از خانواده متوفی برای انجام مراحل پزشکی و مراجع قانونی.

واکنشهای معمول بعد از خودکشی یکی از نزدیکان:

بعد از خودکشی موفق، ممکن است فرد به یک باره با جسد فرد متوفی رو به رو شود یا اینکه خبر خودکشی را از شخص دیگری بشنود. در هر صورت اولین واکنش شوک و ناباوری است. به عنوان مشاور باید:

۱. **مداخله را در صحنه بحران شروع کنید.** این صحنه در بسیاری از موارد بیمارستان است- کمک را فعالانه ارائه دهید. افرادی که دچار گنگی هستند همیشه نمی توانند تقاضای کمک کنند و اگر مداخله گر بپرسد: "آیا نیازی به کمک دارید؟" ممکن است پاسخ منفی دهند. بهتر است به افراد مورد نظر بگویید: "من برای کمک به شما اینجا هستم".

۲. **یکی دیگر از مداخلات اولیه این است که به بازماندگان کمک کنید تا فقدان را بالفعل نمایند.** برای این کار راه‌های تسهیل و بالفعل کردن سوگ، مشاهده جسد متوفی است. به بازماندگان اجازه دهید تا جسد را ببینند. در صورت نقص عضو یا هرگونه صحنه خشونت بار، خانواده باید قبل از دیدن متوفی از این موضوع باخبر شوند.

۳. از واکنش‌های اطرافیان آگاه باشید. پذیرش مرگ همواره کار دشواری است، به ویژه اینکه مرگ به صورت خودکشی باشد. خودکشی یکی از عزیزان تجربه دردناکی است که شاید هیچگاه نتوان آن را فراموش کرد. فقدان ناشی از خودکشی احساسات پیچیده‌ای را در بازماندگان ایجاد می‌کند.

در ادامه به واکنش‌های اطرافیان بعد از شنیدن خبر خودکشی می‌پردازیم:

بزرگترین سؤال: چرا؟

یکی از اولین سؤال‌هایی که بازماندگان از خود می‌پرسند این است که "چرا این کار را کرد؟" احتمالاً فرد هرگز نمی‌تواند به جواب قطعی برسد. حتی اگر فرد متوفی یادداشتی از خود به جا گذاشته باشد، این یادداشت ممکن است پاسخ تمامی سؤالات شما نباشد. این یادداشت معمولاً زمانی نوشته شده که فرد متوفی تحت شرایط پرفشار بوده و احتمالاً نتوانسته است احساسات خود را به خوبی بیان کند. به ناچار، افراد سعی خواهند کرد تا توجیهی برای این کار پیدا کنند، برای مثال:

- خیلی افسرده بود، از دیگران درخواست کمک نمی‌کرد چون هیچ امیدی به آینده نداشت.

- نمی‌توانست اتفاقات اخیر (مثل مشکلات مالی، مشکلات ارتباطی و ...)
- را تحمل کند.
- بیماری صعب‌العلاجی داشت و بیش از این نمی‌توانست و نمی‌خواست درد را تحمل کند.

مهم‌ترین نکته همین جاست که به بازماندگان بگویید: "ممکن است ذهن‌ت درگیر پیدا کردن علت خودکشی باشد، و می‌دانم پذیرش

این مسئله دشوار است که شاید هرگز نتوانی جواب و علت قطعی برای خودکشی ... (نام فرد متوفی) پیدا کنی."

انگ زنی و شرم:

زمانی که نزدیکان می خواهند خبر مرگ را به دیگران اطلاع دهند، با این مسئله درگیر می شوند که به دیگران چه بگویند. آیا به دیگران بگویند که علت مرگ، خودکشی بوده است؟ از آنجا که خودکشی در بسیاری از فرهنگ‌ها به عنوان لکه ننگی محسوب می شود و این مسئله افرادی را که دچار فقدان ناشی از خودکشی شده اند، با مشکلات بیشتری مواجه می سازد. در این موارد توصیه عمده برای بازماندگان بدین صورت خواهد بود: "شما می توانید فقط به دوستان صمیمی و کسانی که ضرورت ایجاد می کند، خبر خودکشی را اطلاع دهید و یا اینکه بالعکس به همه اعلام کنید. نهایتاً این شما هستید که تصمیم می گیرید علت مرگ را پنهان کنید و بار فقدان را به تنهایی تحمل کنید و یا اینکه دیگران را در آن سهیم کنید و با برچسب‌ها و نظرات منفی دیگران کنار بیایید. واقعاً تصمیم دشواری است. یکی دیگر از مشکلات بازماندگان، درگیری با مراجع قانونی است که صحت خودکشی را بررسی می کنند. به آنها یادآور شوید که "پزشکان و مأموران پلیس وظیفه خود را انجام می دهند. می فهمم که ممکن است نسبت به آنها احساس خشم داشته باشی، آرام باش، کارشان به زودی تمام می شود."

احساس گناه:

احساس گناه پس از هر نوع مرگی، طبیعی است، اما در مورد مرگ ناشی از خودکشی، این احساس شدیدتر و پیچیده تر می شود. گاهی

اوقات اطرافیان خواسته یا ناخواسته، با حرف‌هایشان (مثلاً: "چطور متوجه نشدین که اخیراً حالتش تغییر کرده" یا "اگر کمی زودتر به بیمارستان رسانده بودین، احتمالاً حالا زنده بود"، "کاش اون موقع پیشش بودین") باعث ناراحتی بازماندگان شده و در آنها احساس گناه ایجاد می‌کنند. در این موقعیت‌ها به بازماندگان بگویید که: می‌فهمم که حرف‌های دیگران چقدر باعث رنجش و احساس گناه شما می‌شود، سعی کنید با این احساسات مقابله کنید و اجازه ندهید گفته‌های دیگران، ذهن شما را مشغول کند. شما به اندازه کافی مشکل دارید. شما باید به خودتان کمک کنید. آرام باشید".

علاوه بر احساس گناهی که به واسطه گفته‌های دیگران ایجاد می‌شود، فرد ممکن است از درون خود را سرزنش کند. فرد بازمانده غالباً مسئولیت عمل متوفی را بر عهده گرفته و دچار این احساس آزارنده می‌شود که برای پیشگیری از مرگ وی باید کاری انجام می‌داد یا اینکه شاید آنها کاری انجام داده اند یا حرفی گفته اند که او را تحت فشار گذاشته اند، و بنابراین خود را مقصر می‌دانند. این احساس گناه خصوصاً زمانی اوج می‌گیرد که فرد بازمانده با فرد متوفی دچار تعارض بوده است. در این موارد می‌توانید به آنها بگویید که: "اغلب اوقات حدس زدن در مورد اینکه کسی نقشه خودکشی در سر دارد، کار دشواری است به ویژه اینکه فردی که به خودکشی فکر می‌کند، مدت طولانی این افکار را از عزیزانش پنهان می‌کند. واقعیت این است که شما در آن برهه زمانی خاص، آنچه را فکر می‌کردید مناسب است، انجام دادید؛ و این همان چیزی است که از شما انتظار می‌رود. شما نه می‌توانید به طور کامل مسئولیت زندگی دیگران را به عهده بگیرید و نه می‌توانید بدانید که دیگران دقیقاً چه افکار و احساسی دارند".

احساس خشم:

کسانی که عزیزی را بر اثر مرگ طبیعی از دست داده اند، علی رغم اینکه مرگ نه دلخواه متوفی بوده و نه توسط وی صورت گرفته، احساس طرد می کنند. اما احساس طرد در مورد مرگ ناشی از خودکشی شدیدتر است. بازماندگان معمولاً دچار احساس خشم شدیدی می باشند و گمان می کنند که متوفی به قدر کافی به فکر آنها نبوده است در غیر این صورت دست به خودکشی نمی زد. آنها مدام این جمله را تکرار می کنند: "چطور توانست این کار و با من بکنه". گاهی اوقات خشم ناشی از احساس گناه است. به عبارتی فرد با سرزنش دیگران، احساس مقصر بودن خود را کنترل می کند. در چنین مواردی به بازماندگان کمک کنید که به جای سرزنش خود و یا دیگران، حامی همدیگر باشند و در این شرایط بحرانی اعضای خانواده را به هم نزدیک کنید.

راهکارهایی برای کمک به دوستان، هم اتاقی‌ها و هم کلاسی‌های فرد متوفی:

متن زیر برای کمک به این گروه، تهیه شده و شما به عنوان کارشناس مرکز مشاوره، می توانید به صورت بروشور از آن استفاده کنید.

مرگ ناگهانی دوست، هم اتاقی یا هم کلاسی؛ پیامی برای دانشجویان

بیشتر افراد زمانی که خبر مرگ یکی از هم کلاسی‌هایشان را می شنوند، متعجب، سردرگم، عصبانی، یا غمگین می شوند. خبر این واقعه ممکن است تا چندین روز دانشجویان را آشفته و مضطرب سازد. اگر شخص مرحوم جزء دوستان نزدیک باشد، تأثیر آن طولانی مدت تر خواهد بود.

اغلب احساسات و افکار ناراحت کننده به مرور زمان از بین می روند. این مراحل زمانی سریعتر طی می شوند که افراد به خودشان اجازه دهند غمگین باشند، گریه کنند، به راحتی در مورد واقعه صحبت کنند، و از حمایت دیگران بهره بگیرند.

همیشه فکر می کنیم مرگ چیزی نیست که برای خودمان یا برای کسی که او را می شناسیم، اتفاق بیافتد. به همین دلیل زمانی که یکی از همسن و سال‌های ما فوت می شود، دچار شوک و ناباوری می شویم. زمانی که این اتفاق می افتد، این واقعیت را به یاد می آوریم که زندگی امری نیست که ما بتوانیم ادامه آن را تضمین کنیم. برخی از ما ممکن است بیشتر آسیب پذیر باشیم. طبیعی است که احساسات ناراحت کننده ای داشته باشیم. ممکن است بیشتر محتاط باشیم، و از موقعیتها و چیزهایی که واقعه مرگ را به ما یادآوری می کنند، اجتناب کنیم.

توجه: ممکن است برخی افراد برای فراموشی این واقعه و مقابله با احساسات ناراحت کننده، به مصرف خودسرانه دارو و یا مشروبات الکلی یا سایر مواد پناه ببرید، در صورتی که این گزینه به ذهنتان خطور کرد، مسئله جدی است و باید از کمک حرفه ای بهره بگیرید.

اغلب ما بعد از مدتی به فعالیت‌های معمول روزمره برمی گردیم و البته چندین هفته، ماه و سالها بعد، این واقعه را به خاطر داریم. در ادامه برای افرادی که در مورد مرگ احساس غمگینی و ناراحتی می کنند و نمی دانند که چگونه به خود و دوستانشان کمک کنند، پیشنهادهای ارائه می شوند:

۱. گریه کنید. همان طور که به هنگام تشنگی و گرسنگی نیازمند آب و غذا هستید، به هنگام غمگینی و سوگواری بیش از هر چیز نیازمند گریه هستیم.

۲. در مجلس ترحیم دوستان شرکت کنید.

۳. گاهی با خود خلوت کنید، قدم بزنید و احساساتتان را مرور کنید.
۴. شعر بخوانید، طراحی کنید یا در مورد احساساتتان بنویسید.
۵. در مورد احساس غم و ناراحتی خود با دوستان، اعضای خانواده یا مشاور صحبت کنید.

خلاصه نکات در مداخله پس از خودکشی موفق:

- جسد متوفی را فوراً به بیمارستان منتقل کنید.
- با فنون خاص اطلاع رسانی خبر ناگوار آشنا باشید و خبر خودکشی را به شیوه ای صحیح و حرفه ای، به خانواده فرد اطلاع دهید.
- از خانواده و دوستان (به ویژه هم اتاقی‌ها) متوفی، برای انجام مراحل پزشکی قانونی حمایت کنید.
- از واکنشهای معمول بازماندگان خودکشی (احساس شرم و گناه، احساس خشم و ...) آگاه باشید.
- فرآیند سوگ را تسهیل کنید.