

یک سوال پرسید، یک زندگی را نجات دهید! (مداخله بتا)

* بپرس...از شخص درباره خودکشی

* ترغیب کن...او را برای دریافت کمک

* ارجاع بده...شخص را به جای مناسب

- چه کسانی باید بتا را یاد بگیرند؟ - هر کسی.....

- اگر علائم خطر و بحران را در فردی شناسایی کردید در موقعیت مراقب قرار گرفتید.* دوست شما ناگهان ساکت و منزوی می شود. والدینش در حال جد شدن از هم هستند!.* همکار شما با شما دست می دهد و می گوید : من الان به خانه می روم. به خاطر همه چیز ازت ممنونم!.* دخترعموی شما درگیر مصرف افراطی و ناگهانی الکل یا مواد می شود و محتوای صحبت هایش درباره تمام شدن همه چیز است!*

- سفر خودکشی چیست؟! اکثر افرادی که خودکشی کرده اند از تقریباً یک هفته قبل از اقدام نشانه های خطر کلامی یا رفتاری نشان می دهند. حواستان باشد تردید نکنید! بیشتر اوقات افرادی که در موقعیت مناسبی برای تشخیص نشانه های خطر خودکشی قرار دارند دو اقدام نامناسب انجام می دهند: کوچک نمایی می کنند و می گویند: جدی نیست. یا در دیدن این علائم ناموفقند.

یادتان باشد که حقیقت اینست: افرادی که درباره خودکشی صحبت یا تهدید می کنند اغلب اقدام یا خودکشی کامل دارند و برای پیشگیری از خودکشی باید بر این نوع انکار خطرناک غلبه کنیم و بتا را به کار ببریم، شاید یک زندگی نجات یابد.

- هیجانان خود را کنترل کنید. صحبت کردن از میل به مردن و آرزوی مرگ، ناراحت کننده ترین صحبتی است که یک انسان می تواند با انسان دیگر داشته باشد. شاید ناراحت، عصبی و شوکه شوید. بتای کارآمد یعنی در عین حال که برای کمک رسانی تلاش می کنیم، هیجان هایمان را نیز کنترل کنیم.

- قبل از استفاده از بتا (بپرس، ترغیب کن، ارجاع بده)، ابتدا باید علائم هشدار بحران احتمالی خودکشی را تشخیص دهید.

سرنخ ها:

❖ کلامی

تصمیم دارم خودم را بکشم.

ای کاش مرده بودم.

می خواهم خودکشی کنم.

می خواهم همه چیز را تمام کنم.

اگر فلان و فلان اتفاق نیفتد، خودم را خواهم کشت.

❖ کلامی غیرمستقیم

از زندگی خسته‌ام.

هدف ادامه‌دادن زندگی چیست؟

خانواده من بدون من بهتر خواهند بود. من آن آدم سابق نیستم.

از نحوه رفتارت با من پشیمان خواهی شد.

بیا این را بگیر (وسیله یا دارایی محبوب)، من نیازی به این ندارم.

❖ سرخ‌های رفتاری

اهدا اعضای بدن به دانشکده پزشکی

تهیه اسلحه

جمع کردن قرص

تغییرات رفتاری به ویژه فریادزدن و پرت کردن اشیا یا عدم همراهی با خانواده، دوستان یا همسالان.

عود مصرف موادمخدر یا الکل بعد از یک دوره بهبودی.

❖ سرخ‌های موقعیتی

طرد شدن ناگهانی از سوی یکی از عزیزان

فوت عزیزان

تشخیص یک بیماری کشنده

ورشکستی مالی

از دست دادن مشاور یا درمانگر محبوب

نحوه سوال پرسیدن از فرد درباره افکار خودکشی

زمان و مکانی خصوصی برای پرسیدن سوال درباره خودکشی انتخاب کنید.

مداخله بتا یک ساعت زمان می‌برد پس عجله نکنید و حوصله به خرج دهید.

بسیاری از افرادی که فقط از آنها پرسیده می‌شود آیا به خودکشی فکر می‌کنند نیاز زیادی به حرف زدن دارند.

1- گام اول مداخله بتا: ب (پرس)

نیاز به مقدمه دارید. به عنوان مثال بگویید "من متوجه غیبت‌های اخیر شما شده‌ام و این مساله مرا نگران کرده است."

روش‌های غیرمستقیم‌تر:

- آیا اخیراً غمگین بوده‌ای؟
- آیا هرگز آرزو کرده‌ای کاش به خواب می‌رفتی و هرگز بیدار نمی‌شدی؟

روش‌های مستقیم‌تر:

- آیا هرگز خواستی زندگی را تمام کنی؟
- آیا درباره خودکشی فکر کرده‌ای؟

• سوال‌های تکمیلی:

وقتی آدم‌ها تحت فشار زیادی قرار می‌گیرند گاهی به خودکشی فکر می‌کنند، آیا شما تاکنون به فکر خودکشی افتاده‌اید؟
وقتی جواب این سوال‌ها بله بود باید فوراً کاری انجام دهیم. این خوب است نه بد، نگران نباشید. تحقیقات زیادی نشان داده‌اند که وقتی از افراد درباره افکار خودکشی سوال می‌شود آنها احساس راحتی می‌کنند نه فشار.
حالا زمان استفاده از گام دوم است: ترغیب کن!

2- گام دوم مداخله بتا: ت (ترغیب کن)

حالا بعد از اینکه در مرحله اول متوجه شدید فرد افکار خودکشی دارد بهترین کار گوش دادن است. برای اینکه شنونده خوبی باشید ابزارهای گوش دادن را در نظر بگیرید:
* سپردن تمام توجهتان به او.
* وسط حرف نپریدن و صحبت کردن تنها زمانی که شخص مقابل صحبت‌هایش تمام شود.
* عجله نکردن برای قضاوت یا محکوم کردن.
* آرام کردن ترس خودتان به طوری که بتوانید روی شخص مقابل تمرکز کنید.

هدف از ترغیب کردن مشخص است. همه ما می‌خواهیم کاری برای فرد انجام دهیم تا قبول کند و کمک بگیرد. پاسخ بله به هر یک از سوالات زیر نشان می‌دهد که شما موفق شده‌اید:

- آیا همراه من برای ملاقات با یک مشاور می‌آیید؟
- آیا به من اجازه می‌دهید یک قرار ملاقات با ترتیب دهم؟

- آیا به من قول می‌دهید که.....؟

*اگر پاسخ نه بود نگران نشوید هنوز کاری هست که بتوانید انجام دهید.

- اگر آنها از کمک گرفتن امتناع کنند چه می‌شود؟

جواب نه به معنای این نیست که بتا شکست خورده است. در حقیقت خلاف آن درست است. ممکن است درمان اجباری لازم باشد. در یک کلام هیچ کس حق ندارد بدون اینکه اول فرصتی به خود برای دریافت کمک بدهد خودکشی کند. با زنگ زدن به شماره‌های 123 یا 148 می‌توانید با نحوه دسترسی به درمانگران مرتبط آشنا شوید تا در صورت نیاز ارزیابی لازم برای بستری شدن احتمالی در بیمارستان را انجام دهند. روی جملاتی با این مضمون که خودکشی راه حل خوبی نیست پافشاری کنید و پیشنهاد کنید که راه‌های بهتری می‌توان پیدا کرد. حقیقت درد شخص را بپذیرید اما راه‌حل‌های جایگزین ارائه کنید. امید را به هر شکل و روشی القا کنید.

هنگام استفاده از بتا در مواجهه با یک دوست یا عزیز به یاد داشته باشید که داشتن یک دوست یا عزیز عصبانی بهتر از مرده او است.

اسلحه، سوئیچ اتومبیل، داروها یا دیگر وسایلی که یک شخص می‌تواند به خودش آسیب بزند یا خودش را بکشد دور کنید.

3- گام سوم مداخله بتا: 1الف (ارجاع)

بهترین حالت این است که شما شخصا فردی را که نگرانش هستید پیش یک متخصص سلامت روان یا سایر متخصصان مرتبط ببرید. دومین حالت ارجاع مناسب حالتی است که شخص موافقت می‌کند که پیش متخصص برود و شما می‌دانید که واقعا قرار ملاقاتی ترتیب می‌دهد. سومین ارجاع مناسب، جلب موافقت شخص برای قبول کمک حتی در آینده است. بیشتر افراد خودکشی‌گرا که با دریافت کمک موافقت می‌کنند، با صداقت عمل خواهند کرد و کمکی که نیاز دارند می‌گیرند.

اگر هیچ متخصص سلامت روانی نمی‌شناسید؟

به مرکز مشاوره دانشگاه، صدای مشاور سازمان بهزیستی، اورژانس اجتماعی یا اورژانس زنگ بزنید و برای ارجاع سوال پرسید. شما همیشه می‌توانید برای دریافت مشاوره رایگان با کارمندان آموزش‌دیده اورژانس اجتماعی با شماره تلفن 123 تماس بگیرید.

منبع: وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری، دفتر مشاوره و سلامت. دانشگاه تهران، مرکز مشاوره دانشگاه. برنامه بتا: یک

سوال پرسید، یک زندگی را نجات دهید! تابستان 1397