

« کاستن خطر خودکشی دانشجویان »

مقدمه

خودکشی از عوامل شایع مرگ و میر در میان جوانان بشمار می رود، با این وجود بیشتر افرادی که دست به خودکشی می زنند، نسبت به این کار و کشتن خود تردید دارند- آنچه این افراد در پی آنند پایان دادن به احساسات طاقت فرسا یا شرایطی است که بنظر تحمل ناپذیر می آیند. افرادی که تمایل به خودکشی دارند، ممکن است احساساتی مانند ترس، ناامیدی، ناتوانی، سردرگمی و افسردگی داشته باشند - این قبیل افراد بیشتر می خواهند از رنجی که گرفتار آن هستند، رهایی یابند، نه اینکه واقعا قصد خودکشی داشته باشند. اما شاید در چنین شرایطی خودکشی از نظر آنها تنها راه نجات است.

افکار مربوط به خودکشی ممکن است به ذهن بسیاری از افراد خطور کند. اکثر مردم ممکن است در لحظه هایی از زندگی خود به خودکشی بیاندیشند.

مطالعات نشان می دهند که میزان خودکشی و اقدام به این کار در میان دانشجویان کمتر از نرخ آن در کل جمعیت است، اما ارقام مربوط به میزان خودکشی در میان دانشجویان نیز همچنان هشدار دهنده و در حال افزایش هستند.

چرا برخی افراد دست به خودکشی می زنند؟

خودکشی برای برخی افراد پیامد دوره ای از افسردگی است، در حالی که برای برخی دیگر عملی تدافعی است که ممکن است در برابر تجربه ای تلخ، مانند از دست دادن یکی از اطرافیان یا حتی حادثه ای نسبتا بی اهمیت، از خود نشان دهند.

آنچه در ذیل می آید فهرستی از افکار و رویدادهایی است که می توانند به ایجاد حس خودکشی در افراد کمک کنند:

۱. تنهایی - این حالت به تدریج این احساس را در شخص ایجاد می کند که کسی را ندارد و هیچکس حقیقتا به زنده بودن یا مردن او اهمیت نمی دهد. فرد خودکشی گرا ممکن است بشدت احساس تنهایی و انزوا کند.
۲. حس ناامیدی و بی پناهی - در این شرایط فرد احساس می کند که شرایط از آنچه هست بهتر نخواهد شد و کسی نیز نمی تواند به وی کمک کند.
۳. حس بی ارزش بودن - در این حالت فرد احساس بیهودگی می کند؛ به همین دلیل هرگز قادر به پذیرش چیزی نیست و از نظر وی هرگونه توجه، علاقه و تشویق دیگران ناموجه و بر مبنای یک فرض اشتباه است. این قبیل

- افراد چون احساس می کنند که شایسته توجه دیگران نیستند، معمولاً از عزت نفسی پایین برخوردارند و تشویق‌ها و تمجیدهای دیگران را نمی‌پذیرند.
۴. افسردگی - کسانی که افسرده‌اند، معمولاً از خود، دیگران یا شرایط موجود برداشتی منفی دارند. نه تنها بسیاری از احساسات ذکر شده در بالا در میان افراد افسرده شایع است بلکه از نظر آنها این احساسات کاملاً درست و منطقی است. بنابراین اگرچه ممکن است ناظران و کسانی که نگران این افراد هستند، از استعدادها و پیشرفت‌های آنها آگاه باشند، لازم است برداشت‌های درونی آنها نیز به دقت مورد توجه قرار گیرند.
۵. شکست در اجرای طرح‌ها - این حالت بویژه، در شرایطی صدق می‌کند که اهداف از اهمیت شخصی برخوردارند؛ به عنوان نمونه، ناموفق بودن در دانشگاه، پایان یافتن یک رابطه مهم یا دست نیافتن به اهداف تحصیلی. در این صورت ممکن است فرد احساس شکست، شرمندگی یا بی‌کفایتی کند و تصور کند که دیگران او را دوست ندارند.
۶. داشتن استرس در سطح بالا و نامناسب - این وضعیت در کسانی مشاهده می‌شود که به لحاظ شخصی و تحصیلی انتظاراتی بالا و غیر واقع بینانه از خود دارند. انتظارات بالای تحصیلی از دانشجویان می‌تواند در آنها استرس ایجاد کند. گاهی اوقات نیز استرس، در برخی از دانشجویان به سطحی تحمل‌ناپذیر می‌رسد. دانشجویانی که در طول تحصیل به پیشرفت‌های خوبی دست یافته‌اند، اغلب تصور می‌کنند که موفقیت‌های تحصیلی در تعیین هویت شخصی آنها نقش بسیار مهمی ایفا می‌کنند و در صورت به خطر افتادن و نادیده گرفته شدن این موفقیت‌ها، هویت آنها نیز در معرض خطر قرار خواهد گرفت. برای چنین افرادی دست نیافتن به "رتبه نخست" حقایق محض و تحمل‌ناپذیر بشمار می‌رود.
۷. خشم - گاهی اوقات خودکشی در افرادی مشاهده می‌شود که بشدت خشمگین‌اند یا از خودکشی برای انتقام گرفتن استفاده می‌کنند (اقدام به خودکشی در یک فرد پس از پایان یافتن یک رابطه دوستی، نمونه‌ای از این حالت است).
۸. استفاده از موادمخدر و مشروبات الکلی - گاهی اوقات افراد تحت تاثیر موادمخدر یا مشروبات الکلی دست به خودکشی می‌زنند. در این حالت افراد خطرات کاری را که انجام می‌دهند دست کم می‌گیرند و درمقایسه با سایرین، درمقابل احساساتی که گرفتار آنها می‌شوند، آسیب‌پذیرترند.
۹. بیماری‌های جسمی و روحی
۱۰. احساس درماندگی - وقتی فرد در برهه‌ای از زمان گرفتار مشکلاتی متعدد می‌شود - به عنوان مثال مشکلات تحصیلی، خانوادگی و همزمان با آنها پایان یافتن یک رابطه - در این حالت احساس درد و غم وی را درمانده و ناتوان می‌سازد.

اقدام به خودکشی

مطالعات نشان می‌دهند که آنچه اغلب موجب می‌شود برخی دانشجویان دست به خودکشی بزنند، مشکلات میان فردی است. مسائلی که در پی بروز

برخی مشکلات تحصیلی، میان دانشجو و والدین او پیش می آید، نمونه ای از این امر است.

این مطالعات همچنین نشان می دهند که نگرانی های مالی و استرس ناشی از فشارهای تحصیلی نیز از عوامل مهم اقدام به خودکشی در میان دانشجویان هستند.

با این وجود دلیل خودکشی هرچه باشد، همواره باید مورد توجه جدی قرار گیرد. آمار نشان می دهد کسانی که به دفعات متعدد اقدام به خودکشی می کنند به احتمال بسیار زیاد در نهایت، تصادفا یا از روی عمد، مرگ خود را موجب می شوند.

نشانه های هشدار دهنده

افراد ممکن است در شرایط عادی در واکنش به مشکلاتی که در زندگی روزمره خود با آنها روبرو می شوند، دچار افسردگی، غم یا احساس درماندگی شوند. کسانی که در واکنش به این مشکلات، خودکشی را انتخاب می کنند، به احتمال زیاد بیشتر از دیگران در معرض آسیب ها و ناکامی هایی قرار گرفته اند که به آنها توجهی نشده است یا بجای رویارویی با مشکلات بزرگ، در مقابل آنها درمانده و ناتوان شده اند.

به نشانه های هشدار دهنده زیر دقت کنید:

- افسردگی - شامل احساس شدید گناه و شرم، انتقاد از خود و خشم.
- حس بی ارزش بودن و برخورداری از عزت نفسی پایین؛ بویژه اگر با انتظارات و آرمان هایی بسیار بالا همراه باشند.
- احساس ناامیدی، عجز و بیهودگی
- حس بیگانگی و انزوا - تنها بودن
- داشتن سابقه اقدام به خودکشی
- داشتن یک نقشه مفصل برای خودکشی
- استفاده از مواد مخدر و مشروبات الکلی
- بیان سخنانی درباره کشتن خود یا پوچ بودن زندگی
- یک رویداد استرس زا یا آسیبی سخت مانند فقدان بزرگ یا ترس از پیش آمدن این فقدان
- تغییرات رفتاری چشمگیر، مانند گوشه گیر شدن؛ بویژه اگر این حالت در فرد غیرعادی بنظر آید.
- به یاد داشته باشید که درست نیست بگوییم "افرادی که نیت خود را برای خودکشی به زبان می آورند، واقعا دست به این کار نمی زنند".

در رویارویی با فردی که در فکر خودکشی است، چه کنیم؟

برای بررسی این امر که آیا فردی در معرض خطر قرار دارد یا نه و اینکه احتمال دارد دست به خودکشی بزند، لازم است شرایط را از دیدگاه او بسنجید، حتی اگر بنظر شما غیر واقع بینانه باشند. شاید این کار بسیار دشوار بنظر آید، زیرا بودن با فردی که دارای حس خودکشی است می تواند

احساساتی قوی و اضطرابی شدید بوجود آورد، همانگونه که بسیاری افراد این حالات را تجربه کرده اند.

به همین دلیل لازم است پیش از برقراری ارتباط با دانشجویی که قصد خودکشی دارد، با یک مشاور در خصوص نگرانی های خود صحبت کنید. توصیه های زیر نیز می توانند در این مسیر کمک کننده باشند:

احساسات و دیدگاه های خود را بررسی کنید. اگر پی بردید که ممکن است در رویارویی با آن فرد از عباراتی مانند " فریاد کمک خواهی " یا " جلب توجه " ، آن هم با لحنی تحقیر آمیز استفاده کنید، عاقلانه تر آن است که از شخص دیگری که مناسب این کار است بخواهید به فرد خودکشی گرا کمک کند.

همچنین روش های زیر را بکار گیرید:

سوال کنید: بعید بنظر می رسد که سوال کردن درباره خودکشی، فکر خودکشی را به ذهن فرد القا کند؛ این کار کمک می کند که فرد بتواند در خصوص مشکلاتش صحبت کند.

به سخنان او گوش دهید: آنچه را که فرد خودکشی گرا می گوید جدی بگیرید و تلاش کنید تا چشم انداز وی را از شرایط به خوبی درک کنید. در این حالت فرد قادر خواهد بود درمورد نیازهای خود و اینکه چه کسانی می توانند به او کمک کنند، صحبت کند.

با او بحث کنید: تلاش کنید تا بدون آنکه راه حل های خود را بر شرایط تحمیل کنید، با فرد مورد نظر بحث و گفتگو کنید و کشف کنید که چه چیزهایی می توانند شرایط را تغییر دهند.

راه حل هایی عملی برای حل مشکل ارائه دهید: به عنوان مثال، اگر ضرب الاجل های تحصیلی برای دانشجوی مورد نظر تعیین شده است، آنها را از سر راه وی بردارید.

هرگز از محدوده زمان و توانایی های خود فراتر نروید: اگر نمی توانید کاری انجام دهید قول آن را هم ندهید - فرد خودکشی گرا بیش از این مستحق ناامیدی نیست.

به افرادی که می توانند به شما کمک کنند، مراجعه کنید: مسئولیت شرایط موجود را به تنهایی بر دوش نکشید. نشان دهید که آنقدر نگران هستید که لازم می دانید از کمک دیگران نیز استفاده کنید، حتی اگر این کار به مفهوم کاهش اعتماد آن فرد به شما باشد.

شما می توانید با دانشجویی که قصد خودکشی دارد در خصوص افراد دیگری که می توانند وی را کمک کنند، بحث کنید؛ استادان، والدین، خویشاوندان و دوستان می توانند یک شبکه پشتیبانی ایجاد کنند؛ راهنمایی های مرکز مشاوره دانشجویی نیز می تواند بسیار مفید باشند. این مرکز می تواند ضمن بررسی لزوم استفاده از روش دارودرمانی، در صورت نیاز زمینه دسترسی فرد مورد نظر به حمایت های پزشکی و روان درمانی را فراهم سازد. حتی اگر احساس می کنید که فرد مورد نظر در معرض خطر قرار داد، مرکز یاد شده قادر خواهد بود شما را در ارائه کمک های مناسب همراهی

کند. شاید بخواهید به تنهایی گفتگو یی با مرکز مشاوره داشته باشید- این کار را ترجیحا با اجازه فرد مورد نظر انجام دهید.

در شرایط اضطراری ... با اورژانس تماس بگیرید

اگر فردی که دست به خودکشی زده است، در معرض خطر جدی قرار دارد، بلافاصله با اورژانس و سایر مسئولان دانشگاه از جمله مرکز مشاوره دانشجویی تماس بگیرید.. تا زمان رسیدن نیروهای امداد در کنار فرد بمانید. اشیاء خطرناک را از دسترس وی دور کنید.

اگر فردی که قصد خودکشی دارد از قبل برای آسیب رساندن به خود دست به اقداماتی زده است، به عنوان مثال، از مقدار زیادی دارو استفاده کرده است، نیروهای امدادی را از ماهیت کار وی، مثلا، نوع دارویی که استفاده کرده است، مطلع کنید.

در صورتی که خودتان قصد دارید فرد را به بیمارستان انتقال دهید، مطمئن شوید که این کار سریعتر انجام خواهد شد و خطرات بیشتری برای فرد به همراه نخواهد داشت. البته این کار را نیز باید با اطلاع دیگران انجام دهید. گام بعد مراجعه به مرکز مشاوره و مطلع ساختن مشاوران برای کمک به فردی است که دست به خودکشی زده است. کسانی که به نحوی تحت تاثیر این شرایط قرار گرفته اند نیز می توانند از مشاوران کمک بگیرند.

زمانی که یک دانشجو پس از اقدام به خودکشی در بیمارستان بستری می شود یا زمانی که خودکشی به مرگ وی منتهی می گردد

- دانشگاه را از آنچه روی داده است مطلع سازید. برنامه ریزی های گسترده برای واکنش نشان دادن به چنین شرایطی در دانشگاه ضروری است.
- تصویری از آنچه اتفاق افتاده است فراهم کنید - رویدادها، زمان آنها و عملکرد کسانی که شاهد این وضعیت بوده اند را یادداشت کنید.
- در خصوص کسانی که باید از این اتفاق باخبر شوند یعنی خانواده دانشجوی مورد نظر، مسئولان دانشگاه، دوستان و سایر کسانی که وی را می شناسند، و اینکه چگونه باید آنها را مطلع سازید، فکر کنید.
- در نظر داشته باشید که ممکن است خانواده فردی که دست به خودکشی زده است، پس از اطلاع یافتن از موضوع، به حمایت و کمک های قابل توجهی نیاز داشته باشند.
- درباره افراد دیگری که به کمک نیاز دارند، فکر کنید- این مورد معمولا به چند روز پس از رویداد مربوط می شود، اما شاید هفته ها یا ماهها بعد نیز کسانی نیازمند کمک باشند.
- پس از بستری شدن فردی که اقدام به خودکشی کرده است، در خصوص اینکه چه کسانی باید از روند بهبودی وی اطلاع یابند ، بیاندیشید.
- همکلاسی های وی را از صحبت کردن درباره احساساتی که نسبت به این رویداد دارند، منع نکنید.
- برای خودتان نیز در پی کمک و حمایت باشید- "استقامت بیش از حد" معمولا در بلند مدت سیاست مناسبی نیست.

• در دادن اطلاعات به رسانه ها درباره آنچه روی داده است، با دقت عمل کنید.

شاید طی کردن این مراحل و انجام این قبیل اقدامات اضطراری، ناراحت کننده و به لحاظ شخصی طاقت فرسا باشند. بهتر است در این شرایط با مرکز مشاوره تماس بگیرید و ضمن گفتگو در خصوص آنچه پیش آمده، از راهنمایی های آنها بهره مند شوید. ممکن است برخی از مسئولان دانشگاه نیز بتوانند به شما و دانشجویی که اقدام به خودکشی کرده است کمک کنند.

حرف آخر:

شاید هرگز قادر نباشیم کاملا خطر خودکشی را از میان ببریم، اما می توانیم برای کاستن از این خطر اقداماتی انجام دهیم که عبارتند از:

• استرس تحصیلی را بکاهید و مراکز مشاوره دانشجویی و خدمات روان درمانی را در دانشگاه فراهم کنید.

• به ورودی های جدید هشدار دهید که ورود به دانشگاه همراه با چالش است و بطور حتم آنها تنها کسانی نخواهند بود که کار برایشان دشوار است.

• از بیان اظهاراتی که این جمله از آنها برداشت می شود "درخواست کمک نوعی ضعف است"، خودداری کنید.

• نسبت به تغییرات دانشجویانی که تحت نظر شما هستند، حساس باشید.

• میان کسانی که در تنهایی احساس آرامش می کنند و افراد منزوی تفاوت قایل شوید.

• دقت کنید که انتقاد طعنه آمیز هرگز قابل قبول نیست و نتیجه آن می تواند یک زخم روحی عمیق باشد.

• دانشجویان را تشویق کنید تا تمام تلاش خود را برای دستیابی به بهترین ها بکار گیرند، اما مراقب باشید که این کار موجب نشود تا آنها تصور کنند که از دست دادن برخی معیارها (مثلا دست نیافتن به رتبه نخست) به مفهوم شکست است.

در پایان لازم است یادآوری کنیم که به رغم تمام تلاش هایی که انجام می شود، متأسفانه امکان جلوگیری از تمام این قبیل مرگ و میرها وجود ندارد.