



فراتر از اندوه

مریم بابازاده

است این بیماری بسیار جدی است که می‌تواند بر تمام جنبه‌های زندگی فرد از جمله خوردن، خوابیدن، کار، تحصیل، روابط بین فردی و عزت‌نفس تأثیر بگذارد. افرادی که از نظر بالینی افسرده هستند نمی‌توانند با ضربات محکم و ناگهانی به‌آسانی کنار بیایند و دچار ازهم‌گسیختگی می‌شوند.

افرادی که از نظر بالینی افسرده هستند احتیاج به درمان تخصصی دارند که اگر درمان نشوند علائم آن‌ها تشدید می‌شود. خوشبختانه افرادی که وارد درمان می‌شوند ۸۰ تا ۹۰ درصد آن‌ها در عرض چند هفته احساس بهتری خواهند داشت.

هرساله افسردگی بر ۱۰ درصد از کل جمعیت ایالات متحده تأثیر می‌گذارد.

و احتمال افسردگی در زنان دو برابر مردان و احتمال خودکشی در مردان سه برابر زنان می‌باشد.

چه عواملی باعث افسردگی در دانشجویان می‌شود؟

عوامل زیادی در افسردگی دخالت دارند که عبارت‌اند از: زمینه‌های بیولوژیکی، عدم تعادل هورمونی، مهارت‌های مقابله‌ای و نظام باورها.

چالش‌ها و نبود اعتمادبه‌نفس از علل شایع افسردگی در میان دانشجویان می‌باشد.

برای مثال:

به‌طور کلی بیماری‌های روانی در دانشگاه‌ها روبه افزایش می‌باشد. طبق گزارش انجمن بهداشت دانشگاه آمریکا که بر اساس یک ارزیابی سلامت دانشگاه ملی صورت گرفت، ۶۴٪ از دانشجویان احساس خستگی عاطفی گزارش کردند. ۳۸٪ احساس افسردگی که در عملکرد مشکل داشتند گزارش کردند و ۱۰٪ آن‌ها تشخیص افسردگی گرفته بودند گزارش شده است. به‌طور مشابه، ۳۰ درصد خودکشی در طی سال تحصیلی در دانشگاه گزارش شده است. ۱۰ درصد از دانشجویان دانشگاه فکر خودکشی را به‌طور جدی داشته‌اند و ۱۵٪ از دانشجویان دانشگاه اقدام به خودکشی کرده‌اند. به‌تازگی، ایالات متحده آمریکا گزارش داده که در میان دانشجویان سال اول دانشگاه علت ۴۰ درصد از مرگ‌ومیرها مرگ انتحاری بوده است. درواقع، خودکشی در میان افراد ۱۵ تا ۴۰ ساله به‌عنوان دومین علت اصلی مرگ‌ومیر در آمریکا گزارش شده است.

به خاطر شیوع افسردگی و خودکشی در دانشگاه مرکز مشاوره از همکاران درخواست کرده است تا از مشکلات دانشجویان آگاه شوند و دانشجویانی را که ممکن است از نظر بالینی افسرده و یا در معرض خودکشی قرار داشته باشند شناسایی و به مرکز ارجاع دهند.

درباره افسردگی

افسردگی بالینی چیزی بیشتر از داشتن یک اندوه یا یک روز بد

۱. شکست عاطفی
 ۲. جدایی یا طلاق در خانواده
 ۳. مرگ یک دوست
 ۴. استرس‌های مالی
 ۵. افت تحصیلی
 ۶. تحت شفاء قرار گرفتن توسط خواسته‌های متعدد و اولویت‌ها
 ۷. عدم حمایت اجتماعی و عاطفی از والدین، همسالان و دیگر افراد مهم شخص
- احساس ناامیدی
 - تحریک‌پذیری
 - دنبال نکردن روال معمول زندگی
 - اشتیاق و لذت اندک در فعالیت‌های روزمره مانند حضور در کلاس، رفتن به محل کار و یا روبه‌رو شدن با سایر مسئولیت‌ها
 - بی‌خوابی یا خواب زیاد
 - هنگام صبح به‌سختی از رختخواب بیرون آمدن
 - از دست دادن اشتها و کاهش وزن
 - انرژی پایین، خستگی همیشگی
 - عدم تمرکز
 - مشکل در تصمیم‌گیری
 - افکار مرگ یا خودکشی
 - احساس بی‌ارزشی و عزت‌نفس پایین
 - قادر نبودن و درماندن در یک رابطه
 - وضعیت ظاهر به‌هم‌ریخته
 - کاهش کلی عملکرد
 - جداسازی اجتماعی
 - انزوا و دوری از اجتماع

شناسایی دانشجویان در معرض خودکشی و افسردگی

در بعضی از مواقع دانشجویان یا حتی اساتید و مدیران استرس دارند بعضی از دانشجویان به‌طور مستقیم افسردگی و ناراحتی خود را بروز می‌دهند و یا به‌گونه متفاوتی در زمانی که مشکل دارند عمل می‌کنند.

یکی از روش‌های آشکار شدن اضطراب دانشجویان از طریق واگذاری تکالیف و مقالات، ایمیل و یا نوشتن می‌باشد. کاهش ناگهانی در عملکرد تحصیلی، عدم حضور در کلاس، کاهش مشارکت و نامرتب بودن وضع ظاهری ممکن است نشانه‌هایی از افسردگی باشد.

بعضی از اقداماتی که شما می‌توانید به‌منظور کمک به دانشجویانی که افسرده هستند و یا قصد خودکشی دارند، انجام دهید در لیست زیر قیدشده است:

- حامی آنان باشید و به حرف‌های دلشان گوش دهید.
- اگر فکر می‌کنید که افسرده هستند آن‌ها را به مراکز مشاوره ارجاع دهید.

- اگر فکر می‌کنید که ممکن است دانشجو دست به خودکشی بزند به مرکز مشاوره اطلاع دهید و یا فوراً نگرانی خود را با یکی از اعضا یا کارکنان ارشد مرکز مشاوره بیان کنید.

- خودتان با علائم افسردگی و خودکشی آشنایی داشته باشید.

علائم شایع افسردگی

- خلق و خوی غمگین

عوامل خطر ساز برای خودکشی

- بیان مستقیم برای اقدام به خودکشی
- اشاره در مورد قصد به خودکشی
- جدایی و انزوای اجتماعی
- مورد تجاوز قرار گرفتن
- از دست دادن انگیزه
- اشتغال ذهنی در مورد مرگ



جدی که ممکن است در نقطه‌ای از زندگی همه ما وجود داشته باشد. از آنجایی که ساختار عاطفی هر شخص منحصر به فرد است و با افراد دیگر متفاوت است پاسخ‌های هریک از ما به شرایط هم متفاوت است.

برای اینکه مشخص شود که آیا یک فرد خودکشی می‌کند یا نه باید در مراحل حساس و بحرانی مورد ارزیابی قرار گیرد. باید بررسی شود که چرا بعضی از رویدادها برای یک فرد جزئی و برای فرد دیگر بسیار ناراحت‌کننده است. فردی که احساس ضعف می‌کند ممکن است این خطر وجود داشته باشد که خودکشی برایش یک راه حل جذاب است.

امواج خطر

۷۰ درصد از افرادی که خودکشی می‌کنند ابتدا به خودکشی فکر می‌کنند. توجه به سرنخ‌ها و آگاهی از شدت مشکلات می‌تواند به جلوگیری از چنین فاجعه‌ای کمک کند. اگر می‌دانید که یک فرد در یک موقعیت پر استرس قرار دارد شاید در نگاه داشتن یک رابطه معنی‌دار مشکل دارد و یا شاید در هدف‌های از قبل تعیین شده‌اش شکست خورده باشد و یا حتی تجربه رد شدن در امتحان‌های مهم و یا در بحران‌های دیگری هم شکست خورده خلاصه این که تجربه شکست‌های متعدد را داشته است.

افراد زیادی برای انتقال مقاصدشان به‌طور مستقیم از این جملات استفاده می‌کنند:

▪ رد کمک

▪ مصرف مواد مخدر یا الکل

▪ رفتارهای تکانشی

وقتی که مطمئن نیستید چه باید بکنید؟

اگر مشکوک هستید که احتمال دارد دانشجویی افسرده باشد و قصد خودکشی دارد و نمی‌دانید چه باید بکنید. لطفاً تردید نکنید و سریع به مرکز مشاوره برای رسیدگی به این وضعیت اقدام کنید.

پیشگیری از خودکشی

چرا بعضی از افراد خودکشی می‌کنند؟

یک اعتقاد شایع بین افرادی که دست به خودکشی می‌زنند این است که تنها راه حل برای خلاصی از احساسات آزاردهنده خودکشی است.

برای این افراد خودکشی جاذب است زیرا این احساسات غیر قابل تحمل با خودکشی به پایان می‌رسد. تراژدی خودکشی این است پریشانی در فرد اشتیاق ایجاد می‌کند و چشمش را به روی واقعیت می‌بندد و نمی‌گذارد ببیند که همیشه راه‌حل‌های دیگری غیر از خودکشی وجود دارد در بعضی از اوقات همه ما احساس تنهایی، افسردگی، ناامیدی و درماندگی را تجربه کرده‌ایم. یادآوری مرگ یکی از اعضای خانواده، فروپاشی یک رابطه، از بین رفتن اعتماد به نفس، احساس بی‌ارزشی و یا مشکلات مالی و مشکلات

▪ من خیلی دوست دارم خودم را بکشم.

▪ من نمی‌دانم تا چه مدتی می‌توانم این مشکل را با خود حمل کنم.

دیگران ممکن است در زمان‌های بحرانی در یک نقشه خودکشی به جملات زیر اشاره کنند:

▪ من یک سری دارو را در یک صندوق برای موارد بحرانی ذخیره می‌کنم.

▪ به‌تازگی طوری با ماشینم رانندگی می‌کنم که برایم مهم نیست چه بلایی به سرم بیاید.

به‌طور کلی اظهاراتی مانند توصیف احساس‌هایی از افسردگی، درماندگی و تنهایی شدید و یا ناامیدی ممکن است فکریهای خودکشی را نشان دهد.

از آنجا که آن‌ها ناامید هستند این مهم است که به فریاد آن‌ها برای کمک گوش کنیم.

گوش دادن به این فریاد برای کمک به آن‌ها مهم است زیرا معمولاً تلاش برای ارتباط برقرار کردن آن‌ها با دیگران دچار شکست شده است. برای همین احتیاج به درک و کمک دارند. آن‌ها ممکن است با بخشیدن اموال با ارزش خود و قرار دادن امور مهم زندگی به افراد دیگر از مرگ استقبال کنند. اطرافیان آن‌ها ممکن است تغییری در غذا خوردن، الگوی خوابیدن، احساس علاقه به فعالیت‌های قبل و یا روابط آن‌ها مشاهده کنند.

افسانه‌هایی در مورد خودکشی

افسانه: شما باید خیلی دیوانه باشید حتی اگر به خودکشی فکر کنید. حقیقت: اکثر مردم پیش از زمان خودکشی به زمان خودکشی فکر می‌کرده‌اند.

افسانه: زمانی شخص قصد خودکشی جدی دارد که شخص در نظر دیگران غیر جذاب است.

حقیقت: در مقابل اغلب درست است. افرادی که قبلاً اقدام به خودکشی کرده‌اند ممکن است به‌واقع در معرض خطر بیشتری برای خودکشی مجدد می‌باشند. برای برخی، اقدام به خودکشی برای بار دوم یا سوم ممکن است آسان‌تر به نظر برسد.

افسانه: اگر فردی به‌طور جدی متوجه خودکشی باشد هیچ کاری شما نمی‌توانید برایش انجام دهید.

حقیقت: بسیاری از بحران‌های خودکشی محدود به زمانی است که تفکر مبهم است. افراد برای فرار از مشکلات خود اقدام به خودکشی می‌کنند. این افراد باید برای مقابله با مشکلات خود مستقیماً دنبال راه‌حل باشند یا افرادی که نگران آن‌ها هستند در بحران‌ها از آن‌ها حمایت کنند تا قادر به پیدا کردن راه‌حل مشکلاتشان باشند.

افسانه: صحبت کردن درباره خودکشی ممکن به شخص برای خودکشی ایده بدهد.

حقیقت: در یک فرد آسیب‌پذیر ناراحتی عاطفی باعث بحران خواهد شد. هنگامی که فرد در مورد مشکل خود و درد و رنجی را که تجربه می‌کند صحبت کند به او کمک می‌کند که اضطرابش کاهش پیدا کند. در یک فرد آسیب‌پذیر ناراحتی عاطفی باعث به وجود آمدن بحران می‌شود. نگرانی در فرد برای خودکشی کشش ایجاد می‌کند اگر فرد در مورد دردی که در حال تجربه کردن است صحبت کند باعث تسکین او می‌شود و باعث می‌شود که فرد کمتر احساس تنهایی یا افکار خودکشی کند و احساس رهاشدگی پیدا می‌کند. شما چگونه می‌توانید راهنما باشید.

با پاسخ حساس و به‌موقع به فرد در زمان بحران می‌توان در اکثر مواقع از خودکشی جلوگیری کرد. اگر کسی را می‌شناسید و فکر می‌کنید که ممکن است خودکشی کند چه باید بکنید.

آرامش خود را حفظ کنید؛ و شتاب‌زده عمل نکنید نشستن و گوش دادن واقعی، درک احساسات و حمایت عاطفی از فرد به او کمک می‌کند.

اکثر افراد که نیاز به کمک دارند احساسات متناقضی در مورد مرگ و خودکشی دارند. به‌طور مستقیم در مورد خودکشی صحبت کنید و تترسید.

تشویق به حل مسئله از اقدامات مثبت است. به یاد داشته باشید شخصی که درگیر بحران است فکر روشن و واضحی ندارد. او را تشویق کنید از هرگونه تصمیم جدی و غیرقابل‌برگشت در زمان بحران خودداری کند. ممکن است بحث در مورد گزینه‌ای مثبت امید به آیند ایجاد کند. از دیگران کمک بگیرید. شما برای کمک نیاز به وکیل دارید که مسئولیت به عهده شما نباشد. به دنبال منابع واجد شرایط برای کمک باشید و آن را به معنی شکست اعتمادبه‌نفس خود ندانید. درست است نگران مشکل هستید اما گاهی اوقات به کمک‌های فراتر از کمک شما نیاز است.

کارشناسان اطلاعاتی را که به فرد دچار بحران منتقل می‌کنند به این شرح است.

- بحران خودکشی موقت است.
- از این درد غیرقابل‌تحمل می‌توانی جان سالم به دربری.
- کسی که شمارا راهنمایی کند در دسترس است و تو تنها نیستی.