

کلمه‌ی «راه‌حل» را با «اقدام» یا «کنش» عوض کنید، فقط برای این‌که که این ایده‌ی راه‌حل بودن خودکشی را تقویت نکنید.

### «اگر در اثر خودکشی بمیری به جهنم خواهی رفت».

احتمالاً عزیزتان قبلاً درباره‌ی چنین امکانی فکر کرده است. شاید او به جهنم اعتقاد ندارد. شاید اعتقاد دارد خدایی که او را می‌پرستد گناه خودکشی‌اش را خواهد بخشید. به‌رحال آرزوی مرگ در او باقی می‌ماند. گفتن این‌که به جهنم خواهد رفت می‌تواند احساس بیگانگی را در او تشدید کند.

یک‌بار دیگر می‌گوییم، ممکن است همه‌ی افکار بالا به ذهن‌تان برسد یا اصلاً هیچ‌کدامشان به فکرتان نیاید. معنی‌اش این نیست که شما اشتباه کرده‌اید یا به خاطر این‌که چنین واکنشی نشان داده‌اید بد هستید.

به‌رحال شما انسان هستید. ممکن است احساس خشم، رنجش، یا خیانت کنید. شما نمی‌توانید افکار و احساساتی را که به شما هجوم می‌آورد کنترل کنید. فقط می‌توانید آنچه را در واکنش به این افکار و احساسات می‌گویید یا کاری را که انجام می‌دهید کنترل کنید.

وقتی فردی افکار مرتبط با قصد خودکشی را برای شما افشا می‌کند، حرف‌ها و رفتار‌تان می‌تواند به او کمک کند کم‌تر احساس تنهایی کند و در نتیجه، امیدوارتر شود. سؤال‌های خوبی که می‌توانید از خودتان بپرسید این است: «آنچه من می‌خواهم بگویم چه کمکی به این فرد می‌کند؟ چه آسیبی به او می‌زند؟»

### \* نکات:

- چیزی که بعد از شنیدن این جمله و قصد خودکشی یک نفر می‌گویید خیلی مهم است.
- از جملاتی که احساس گناه را بیشتر کند، استفاده نکنید.
- سعی کنید ترس‌هایتان را کنار بگذارید و آرزوی مرگ او را بهتر درک کنید تا بتوانید برای وی گوشی شنوا داشته باشید.

پاسخ شما به این سؤال‌ها می‌تواند به معنی این تفاوت باشد که فرد احساس کند درباره‌اش قضاوت شده است و حتی بیش‌تر احساس تنهایی کند - یا احساس پذیرش و درک شدن بکند.

### اگر قبلاً حرفی زده‌اید چه باید بکنید؟

ما گمان کردیم اگر این مقاله را همین‌جا تمام کنیم، از آدم‌هایی که قبلاً به شیوه‌هایی نه‌چندان مفید یا همدلانه به این خبر واکنش نشان داده‌اند، ایمیل‌های دیوانه‌واری دریافت خواهیم کرد. شاید وقتی دوست یا عضو خانواده‌شان اظهار کرده است که می‌خواهد بمیرد، ترس و اضطرابشان فوران کرده باشد.

این ترس و اضطراب قابل‌درک است. همان‌طور که واکنش‌های بالا قابل‌درک است؛ اما وقتی حرف گفته‌شده قابل بازگشت نیست چه باید کرد؟

می‌خواهید بدانید توصیه‌ی ما چیست؟ دوباره پیش آن فرد بروید و بگویید متوجه شده‌اید پاسخ مفید و درستی به او نداده‌اید، بگویید از تصور خودکشی و مردن او ترسیده‌اید، اما می‌خواهید ترس‌هایتان را کنار بگذارید و آرزوی مرگ او را بهتر درک کنید تا بتوانید گوشی شنوا باشید، شریکی در دشواری‌هایش باشید، هم‌پیمانی باشید که می‌خواهد کمک کند او کم‌تر احساس تنهایی و ناامیدی کند.

و سپس پرسیدن مهم‌ترین سؤال می‌تواند مفید باشد:

### «چگونه می‌توانم کمکت کنم؟»



ده چیزی که نباید به فردی که قصد خودکشی دارد بگویید

## ده چیزی که نباید به فردی که قصد خودکشی دارد بگوید

«قصد خودکشی دارم.» شنیدن این ۳ کلمه از کسی که قصد خودکشی دارد شوکه کننده است، اعلام خبری خوف آور از یک دوست یا هماتاقی که نمی‌خواهید او را از دست بدهید. این فکر به ذهن‌تان می‌آید که چگونه به این فکر افتاده است که خودش را بکشد؟ و آیا این قصد یا تصمیم را عملی خواهد کرد؟

### قصد خودکشی

درست است که شنیدن این کلمات برای شما ناخوشایند است، اما عزیزتان یک هدیه به شما داده است. او شمارا به حریم خود راه داده است. این فرد با گفتن این که می‌خواهد بمیرد، به شما فرصتی می‌دهد تا به او کمک کنید.

## ده چیزی که نباید به فردی که قصد خودکشی دارد بگوید

چیزی که بعد از شنیدن این جمله و قصد خودکشی یک نفر می‌گویید خیلی مهم است. این می‌تواند باعث شود دوست یا عضو خانواده‌تان شمارا بیشتر به حریم خود راه بدهد- یا کلاً در را ببندد. قابل‌درک است که شما سرشار از هیجان هستید و ممکن است افکار زیادی داشته باشید که بعضی از آن‌ها مثبت هستند و بعضی دیگر نه.

در ادامه ۱۰ واکنش رایج به جمله قصد خودکشی دارم آمده است که می‌تواند واقعاً زیان‌بار باشد. قبل از هر چیز: یک هشدار: در کل این جملات می‌تواند القاکننده‌ی قضاوت باشد و بی‌زاری فرد را بیشتر کند؛ اما بسته به شرایط، ممکن است بعضی آدم‌ها حداقل به برخی از این پاسخ‌ها واکنشی مثبت نشان دهند.

## «چه طور می‌توانی به خودکشی فکر کنی؟ زندگی تو تا این حد بد نیست.»

شاید زندگی فردی که قصد خودکشی دارد از بیرون «تا این حد بد» به نظر نمی‌رسد. درد زیر این پوسته است. اگر فردی که قصد خودکشی دارد احساس کند کسی او را درک می‌کند، خیلی برایش مفید خواهد بود. چنین جمله‌هایی القاکننده‌ی عدم باور و قضاوت است، نه درک کردن.

## «تو نمی‌دانی اگر خودت را بکشی من نابود می‌شوم؟ چه طور می‌توانی فکرت را بکنی که چنین آسیبی به من بزنی؟»

عزیز شما به‌خودی‌خود حس بدی دارد. انباشتن بار گناه روی شانه‌هایش قرار نیست به او احساس آرامش یا درک شدن بدهد یا او را تشویق کند که بیشتر تر با شما حرف بزند.

### «خودکشی خودخواهی است»

این جمله احساس گناه بیش‌تری را به او القا می‌کند. اینجا ۲ نکته اهمیت دارد. یکی این که بسیاری از آدم‌هایی که به خودکشی فکر می‌کنند، تصور می‌کنند زنده ماندنشان باری به دوش خانواده‌شان است؛ بنابراین، در میان حس درماندگی‌شان، حتی شاید در وضعیت ذهنی بیمارگونه، با رها کردن عزیزانشان از این بار به آن‌ها کمک کنند. دوم، آیا در واکنش به دردی مشقت‌بار طبیعی نیست که اول به فکر رهایی خودشان از این رنج باشند؟

### «خودکشی کار آدم‌های ضعیف است.»

این جمله حس خجالت را القا می‌کند. هم‌چنین درواقع اصلاً منطقی نیست. بیشتر آدم‌ها از مرگ می‌ترسند. هرچند ما تردید داریم که خودکشی را شجاعت یا شهامت تلقی کنیم، اما غلبه بر ترس از مرگ را هم ضعف تلقی نمی‌کنیم.

## «منظورت این نیست. تو واقعاً نمی‌خواهی بمیری.»

پیام این جمله که اغلب به خاطر اضطراب یا ترس گفته می‌شود، بی‌اعتباری و بی‌اعتنایی فرد است. فرض کنید منظور آن شخص واقعاً این است که می‌خواهد بمیرد. اگر به فردی که حقیقتاً قصد خودکشی دارد، بی‌اعتنایی کنید خیلی زیان‌بارتر از این است که کسی را که قصد خودکشی ندارد جدی بگیرید؛ بنابراین چرا همه را جدی نمی‌گیرید؟

## «تو چیزهای زیادی داری که به خاطرشان زندگی کنی»

در بعضی شرایط ممکن است این نوع جملات یادآور تسکین‌بخش و فور نعمت و امید باشد؛ اما برای بسیاری از آدم‌ها که به خودکشی فکر می‌کنند و اصلاً احساس نمی‌کنند چیزی زیادی برای زندگی کردن

دارند، این گفته می‌تواند عدم درک بسیار عمیقی را انتقال دهد.

### «اوضاع می‌توانست بدتر از این باشد.»

بله اوضاع می‌توانست بدتر از این باشد، اما دانستن آن هیچ خوشی یا امیدی را القا نمی‌کند. ما برای مقایسه، ۲ فرد را تصور می‌کنیم که چاقو خورده‌اند، یکی در قفسه‌ی سینه و دیگری در پا. چاقو خوردن در قفسه‌ی سینه خیلی بدتر است، اما به‌رحال، تصور آن درد فردی را که پایش چاقو خورده است رفع نمی‌کند. این درد همچنان رنج‌آور است. خیلی زیاد؛ بنابراین آدم‌هایی که به خودکشی فکر می‌کنند، حتی اگر چیزهای خوب زیادی برایشان وجود داشته باشد، حتی اگر زندگی‌شان می‌توانست خیلی بدتر باشد، بازهم اوضاعی را تجربه می‌کنند که ظاهراً غیرقابل‌تحمل است و باعث شده است بخواهند بمیرند.

### «آدم‌های دیگر مشکلاتی بدتر از تو دارند و نمی‌خواهند بمیرند.»

این حقیقت دارد و ممکن است عزیزتان قبلاً با شرمساری به این موضوع فکر کرده باشد. آدم‌هایی که می‌خواهند بمیرند اغلب خودشان را با دیگران مقایسه می‌کنند و به این نتیجه می‌رسند. حتی ممکن است احساس نقص یا فروپاشی بکنند. مقایسه‌ی او با کسانی که بهتر با مشکلات کنار می‌آیند ممکن است فقط حس محکوم کردن خود را در او تشدید کند.

### «خودکشی راه‌حلی دائمی به یک مشکل موقت است.»

ما آدم‌ها، به‌ویژه نوجوانانی را می‌شناسیم که این جمله برایشان بی‌نهایت مفید بوده است. این جمله با آن‌ها حرف می‌زند؛ اما درعین‌حال این پیام را منتقل می‌کند که مشکلات یک فرد موقتی است، درحالی‌که ممکن است این‌طور نباشد. در چنین اوضاعی، یک هدف واقع‌گرایانه برای آن فرد می‌تواند این باشد که یاد بگیرد با مشکلات کنار بیاید و باوجود آن‌ها زندگی معناداری داشته باشد. مشکل دیگر چنین جمله‌ای پیامی است که القا می‌کند: خودکشی یک راه‌حل است -بله یک راه‌حل دائمی. ما توصیه می‌کنیم حداقل