



انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران



سازمان همسپاری کشور



unite for children

مداخله در بحران در بازماندگان خودکشی کودکان و نوجوانان

دکتر نسرین دودانگی

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان

استادیار دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

اردیبهشت ۱۴۰۳

بازماندهٔ فقدان ناشی از خودکشی

▪ تعریف اولیه بازمانده خودکشی:

بازماندگان خودکشی عمدتاً شامل نزدیکان فرد متوفی هستند که با او پیوند خونی یا زناشویی دارند.

▪ تعریف کاملتر: کسی که سطح بالایی از ناراحتی روانی، جسمی و/یا اجتماعی را برای مدت زمان زیادی پس از رویارویی با خودکشی «... دیگران تجربه میکند

▪ احتمالاً خانواده فرد متوفی بزرگترین گروهی هستند که تحت تأثیر خودکشی قرار میگیرند .

▪ در مورد خودکشی کودکان/نوجوانان: پدر و مادر (مراقبین اصلی)

سوگواری بازماندگان خودکشی

سوگ ناشی از خودکشی پدیده‌ای منحصر به فرد به شمار می‌آید زیرا خودکشی نیز نوعی مرگ منحصر به فرد است.

با اینکه برخی جنبه‌های سوگ ناشی از خودکشی عناصر مشترکی با سایر فقدان‌ها و مرگ‌های آسیب‌زا مانند قتل دارد،

اما سوگ ناشی از خودکشی دارای ابعادی است که از دیگر مرگ‌ها بارزتر است .

جنبه های منحصر به فرد سوگ در بازماندگان خودکشی

خودکشی باعث ایجاد ابهام در مورد قصد و اراده متوفی میشود.

▪ موضوعی که اغلب توسط سوگواران با جزئیاتی طاقت فرسا تحلیل میشود.

▪ باور به اراده متوفی برای کشتن خود اغلب به عامل اصلی غم و اندوه بازماندگان تبدیل میشود و میتواند تأثیر عمیقی بر معنایی که آنها به مرگ نسبت میدهند بگذارد .

جنبه های منحصر به فرد سوگ در بازماندگان خودکشی

خودکشی قابل پیشگیری است.

این دیدگاه که خودکشی قابل پیشگیری است برای ارتقای سلامت عمومی و کاهش خودکشی ضروری است.

اگر خودکشی قابل پیشگیری تلقی شود:

- ✓ بازماندگان ممکن است دیگران یا خودشان را مقصر بدانند.
- ✓ نسبت به "نقش خود در مرگ متوفی" احساس گناه یا شرمندگی کنند
- ✓ خشم شدیدی نسبت به خود، دیگران یا خداوند احساس کنند.

جنبه های منحصر به فرد سوگ در بازماندگان خودکشی

خودکشی با انگ همراه است.

- انگ خودکشی از باور جرم یا گناه بودن، نشانه ای از ضعف شخصیت یا نتیجه نیروهای شیطانی درون فرد ناشی میشود.
- گاه خانواده کسی هم که بر اثر خودکشی میمیرد، آلوده یا مقصر و مستحق طرد یا مجازات تلقی میشوند.

جنبه های منحصر به فرد سوگ در بازماندگان خودکشی

شوگ و ناباوری

- ناباوری واکنشی رایج به هر نوع مرگ ناگهانی به ویژه خودکشی است زیرا درک رویدادهای عمیق و برنامه ریزی نشده بسیار دشوار است.
- برای برخی بازماندگان خودکشی غیرممکن به نظر میرسد که عزیزی که با او زندگی میکردند یا از نزدیک میشناختند توانسته به کشتن خودش فکر یا اقدام کند بدون اینکه به بازماندگانش فکر کرده یا اطلاع داده باشد.
- این ناباوری برای بازماندگان خودکشی کودکان/نوجوانان به مراتب شدیدتر است.

جنبه های منحصر به فرد سوگ در بازماندگان خودکشی

پرسیدن "چرا"؟

- مرگ با هر وسیله ای انجام شده باشد، اغلب سوگواران را وادار میکند تا به عمیقترین پرسشهای وجودی در مورد متوفی، " کالبد شکافی روانی " زندگی، مرگ و چرایی وقوع برخی اتفاقها فکر کنند.
- آنها احساس میکنند مجبورند که بفهمند او، کی، کجا و چگونه فوت کرده و از نظر روانی در چه شرایطی قرار داشته است.
- متأسفانه بسیاری از بازماندگان نمیتوانند این پاسخ ها را پیدا کنند و بار سنگین ابهام و سردرگمی را از دوش خود بردارند.

جنبه های منحصر به فرد سوگ در بازماندگان خودکشی

احساس شرم

انگ خودکشی منجر به احساس شرمساری در بسیاری از بازماندگان میشود. آنها ممکن است از نظر اخلاقی با مفهوم-هایی در مورد متوفی مانند رستگاری (بهشتی/جهنمی، قابل بخشش / نابخشودنی)، شخصیت (قوی / ضعیف، خودخواه/سخت‌گرا/ترسو/ شجاع)، وضعیت روحی (روانی/عقل)، و ارزشها (زندگی خوب/ عمر تلف شده) درگیر شوند.

شرم میتواند با احساس سرزنش خود، گناه و به خود رها شدن از سوی متوفی ترکیب شود و با نفی سایر خصوصیات خوب متوفی همراه گردد

جنبه های منحصر به فرد سوگ در بازماندگان خودکشی

سرزنش کردن

▪ بسیار معمول است که بازماندگان خودکشی، مسولیت مرگ عزیزشان را به شخص، رویداد یا شرایط خاص ربط دهند تا نیاز خود را به درک موضوعی غیرقابل درک نشان دهند و راهی برای بازگرداندن حس نظم و پیش بینی پذیری در جهان و محافظت از خود در برابر احساس سرزنش پیدا کنند.

▪ « تقصیر خداست؟»، « تقصیر من بود؟»، « تقصیر او بود؟ »

جنبه های منحصر به فرد سوگ در بازماندگان خودکشی

احساس گناه

- بازماندگان متوفیان ممکن است نسبت به کارهایی که فکر میکنند باید انجام میدادند یا میتوانستند برای پیشگیری از مرگ انجام دهند، احساس گناه داشته باشند.
- این تفکر "جادویی" یا غیر واقعی در مورد قابلیت پیشگیری از مرگ ممکن است مدتهای بسیار طولانی بازماندگان خودکشی را آزار دهد.
- ممکن است بازماندگان به یک رویداد منفرد و حتی واقعی اشاره کنند که قبل از خودکشی اتفاق افتاده و اصرار داشته باشند یک ارتباط علی بین آن واقعه و خودکشی برقرار کنند، در حالیکه خودکشی واقعیتی چند علتی است .

جنبه های منحصر به فرد سوگ در بازماندگان خودکشی

احساس رها و طرد شدن

- وقتی کسی میمیرد معمول است که افراد سوگوار احساس میکنند تنها مانده اند و رها شده اند.
- خودکشی گاهی به عنوان قویترین شکل ممکن برای رها یا طرد کردن دیگران تلقی میشود زیرا از نظر سوگوار، متوفی مرگ را بر ادامه زندگی با او ترجیح داده است.
- ممکن است فرد سوگوار احساس کند که متوفی هنگام مرگ نخواست با او تماس داشته باشد یا کمک او را قبول نکرده است.
- احساس رها شدگی به نوبه خود میتواند منجر به بروز احساس خشم شدید نسبت به خود و حس گناه یا عصبانیت نسبت به فرد متوفی شود .

جنبه های منحصر به فرد سوگ در بازماندگان خودکشی

احساس خشم

- خشم اغلب ناشی از احساس گناه، سرزنش، رها شدگی و قابل پیشگیری بودن مرگ ناشی از خودکشی است،
- احساسهای بسیار متناقض و گیج کننده ای که به راحتی قابل حل نیستند.

جنبه های منحصر به فرد سوگ در بازماندگان خودکشی

احساس ترس

- علاوه بر ترسهای رایج در انواع مرگ مانند ترس از تنهایی یا ناامنی مالی، افراد سوگوار از خودکشی اغلب میترسند که خود یا یکی دیگر از اعضای خانواده یا دوستانشان نیز خودکشی کند.
- این باور که خودکشی ممکن است برای هر کسی اتفاق بیفتد، میتواند بازماندگان خودکشی را نسبت به امنیت جانی سایر عزیزانشان محتاط و هوشیار کند.

جنبه های منحصر به فرد سوگ در بازماندگان خودکشی

افزایش خطر خودکشی

- شاید آزار دهندهترین این پیامدها احتمال خودکشی در فردی است که در معرض خودکشی دیگران قرار داشته است .
- باید مراقب بازماندگان بود زیرا به دلیل تمایل به فرار از درد فقدان عزیز از دست رفته و یا پیوستن به او در زندگی پس از مرگ، خودکشی در ایشان اقدام شایعی است.

مواجهه افراد با خودکشی

▪ افراد بسته به نحوه مواجهه و واکنش خود به خودکشی اطرافیان به چهار دسته طبقه بندی میشوند.

- ○ در معرض خودکشی
- ○ تحت تأثیر خودکشی
- ○ سوگوار کوتاه مدت فقدان ناشی از خودکشی
- ○ سوگوار طولانی مدت فقدان ناشی از خودکشی

افراد در معرض خودکشی

افرادی که در معرض قرار میگیرند

- این دسته شامل همه کسانی است که به نوعی با متوفی یا خودکشی او ارتباط داشته اند مانند خانواده، دوستان، همکاران، همسایگان، روحانیون، مس ولین مراسم تشییع جنازه و افرادی که از طریق رسانه ها مطلع میشوند.
- برخی از این افراد ممکن است دچار مشکل شوند و برخی نیز هیچ واکنش خاصی نشان ندهند.
- برخی ممکن است دچار یک شوک فوری اما گذرا شوند،
- در مورد رویداد کنجکاوی نشان دهند، در مورد مرگ متوفی یا تأثیر آن بر عزیزان غم و اندوه کوتاه مدتی را تجربه کنند،
- اما هیچ گونه اختلال قابل توجه یا پایداری در عملکردشان به وجود نیاید یا با دریافت کمکهای غیررسمی از سوی اطرافیان خود مشکلات را هضم کنند.

افراد تحت تأثیر خودکشی

افرادی که تحت تأثیر قرار میگیرند

- این دسته شامل کسانی است که در معرض خودکشی قرار گرفته اند و واکنش محسوسی نسبت به خودکشی نشان میدهند، حتی اگر لزوماً خود را بازمانده خودکشی به حساب نمیآورند.
- این افراد احتمالاً به نوعی کمک یا حمایت نیازمندند که میتواند به صورت غیررسمی از طریق شبکه های اجتماعی و خانوادگی یا برنامه ها و خدمات مبتنی بر جامعه یا رسمی- از طریق مداخلات بالینی توسط متخصصین ارائه شود.

سوگواران کوتاه مدت

افرادی که سوگواری کوتاه مدت دارند

- این سوگواران شامل افرادی هستند که در معرض و تحت تأثیر خودکشی قرار گرفته و نسبت به از دست دادن متوفی واکنش اندوه دارند که ممکن است به صورت آشفتگی و پریشانی شدید و برای مدت زمان کمی طولانیتر (شاید چند ماه یا یک سال) باشد.
- این گروه به احتمال زیاد شامل اعضای خانواده نزدیک متوفی میشود. علاوه بر این، اعضای خانواده بزرگ متوفی، پزشک قدیمی و دوستان دبیرستانی که با متوفی بزرگ شده و با او در ارتباط نزدیک بوده اند نیز ممکن است به دلیل نزدیکی روابط درگیر غم و اندوه شوند.

سوگواران طولانی مدت

افرادی که سوگواری طولانی مدت دارند

- این افراد طی دوران سوگ خود با مشکلات فوق العاده ای مواجه میشوند و ممکن است واکنشهای شدید آنها حداقل یک سال یا بیشتر (مادام العمر) طول بکشد.
- آنها متحمل عواقب جدی میشوند و نمیتوانند به عملکرد طبیعی خود بازگردند.
- این سوگواران به احتمال زیاد به کمکهای درمانی حرفه ای نیاز دارند و ممکن است بهبودی قابل توجهی نیز نداشته باشند.

مدیریت بحران خودکشی منجر به فوت

چهار هدف اصلی در مداخلات پس از خودکشی منجر به فوت عبارتند از:

- کاهش خطر سرایت خودکشی
- حمایت از بازماندگان
- پرداختن به انگ اجتماعی
- ارائه اطلاعات درست و مناسب

کاهش خطر سرایت خودکشی

- سرایت خودکشی زمانی رخ میدهد که رفتار خودکشی تقلید شود.
- این نوع خودکشی ها در مجموع شایع نیستند و در مدارس، در میان افراد مسن و در جوامعی مانند قرارگاههای پلیس یا واحدهای نظامی بیشتر دیده میشود.
- علت: مشخص نیست
- تصور میشود احساس گناه، همذات پنداری بیش از حد با متوفی و الگوبرداری در این امر نقش دارند.
- واضح است که تنها قرار گرفتن در معرض رفتار خودکشی یک فرد دیگر به خودی خود منجر به رفتار تقلیدی نمیشود. به عبارت دیگر، دانش آموزی که از قبل هیچ عامل خطری برای خودکشی یا مشکلات روانی نداشته باشد، بعید است پس از مرگ همکلاسی خود دست به خودکشی بزند.

حمایت از بازماندگان

- سوگ خودکشی با سایر انواع غم و اندوه متفاوت است.
- اکثر بازماندگان خودکشی احساس گناه و عصبانیت میکنند
- همکلاسی هایی که میدانستند دانش آموز در معرض خطر خودکشی است و از نقشه های او خبر داشتند اما آنها را مخفی نگه داشتند یا فکر میکردند خودشان میتوانند حال او را خوب کنند، خودشان در معرض خطر بیشتری برای خودکشی هستند.
- مداخلات پس از خودکشی باید شامل مکانیسم های مختلف حمایت عاطفی و دسترسی آسان به خدمات مشاوره و مراقبت برای دانش آموزانی که نیاز به کمک فوری دارند.

پرداختن به انگ اجتماعی

- خودکشی با انگ و تابو احاطه شده است. یکی از خطرهای انگ پیرامون خودکشی این است که به خلق یا دامن زدن به افسانه های خودکشی کمک میکند که یکی از مخربترین آنها این باور است که صحبت از خودکشی باعث بیشتر شدن خطر آن میشود.
- در واقع، صحبت در مورد خودکشی و تأثیر آن بر زندگی به روشهای مناسب میتواند جزء مهمی از پیشگیری از خودکشی باشد.
- دادن مهارتها، اطلاعات و اجازه به نوجوانان برای صحبت در مورد سلامت روان، بیماری های روانی و پیشگیری از خودکشی اقدامی بسیار مهم است.

ارائه اطلاعات درست و مناسب

- پس از وقوع خودکشی در یک مدرسه یا محیط‌های دیگر، شایعات و داستانها ممکن است به سرعت پخش و از کنترل خارج شوند.
- در دنیای امروزی سیستم پیامکها و رسانه های اجتماعی، سرعت انتشار اخبار (و شایعات) را به شدت افزایش داده اند.
- راهبردهای پیشگیری از خودکشی باید اطلاعات دقیق و مناسب را در مورد خودکشی و پیشگیری از آن در اختیار دانش آموزان قرار دهد.
- . مهم است که اخبار خودکشی پر زرق و برق یا هیجان انگیز نباشد، نه به آن معنی که نباید در مورد آن بحث کرد
- بعد از خودکشی (حتی قبل از خودکشی)، باید رفتار خودکشی را با حضور و دخالت نوجوانان مطرح کرد و مورد بحث قرار داد.
- آنها در مورد این موضوع صحبت میکنند، پیام مینویسند، در اینترنت جستجو میکنند و مطلب مینویسند. اگر اطلاعات دقیق و مفیدی به آنها داده نشود، جای خالی را با هر چیزی که پیدا شود پر میکنند.
- پس از وقوع خودکشی، ارائه حقایق در مورد خطر خودکشی و منابع سلامت روان برای دانش آموزان برای مقابله با شایعات مهم است

نکات عملی برای تیم بحران در مداخلات پس از خودکشی منجر به فوت

- آماده پاسخ گویی به نیازهای عاطفی فوری افرادی باشید که تحت تأثیر بحران قرار گرفته‌اند و ممکن است پیامدهای خطرناک و طولانی مدتی را تجربه کنند
- مجریان قانون، مراکز فوریت‌های پزشکی، مراکز بهداشت روانی جامعه محور، نهادهای خدمات اجتماعی و غیره را درگیر کنید .
- بلافاصله پس از خودکشی، با رسانه های خبری همکاری داشته باشید و گزارش دهی به روش ایمن را تشویق کنید .
- با کسانی که تحت تأثیر مرگ ناشی از خودکشی قرار دارند در تعامل باشید تا سوگواری آنها تسهیل و از افزایش خطر سرایت خودکشی جلوگیری شود .

نکات عملی برای تیم بحران در مداخلات پس از خودکشی منجر به فوت

- از کلمه خودکشی استفاده کنید و به افراد اجازه دهید بدون قضاوت احساس خود را بیان کنند.
- هنگام صحبت با کودکان خردسال از کلام روشن و مستقیم استفاده کنید.
- به آنها کمک کنید تا بفهمند مرگ تقصیر کسی نیست.
- برای تأیید مرگ و اطلاع از شواهد و اخبار درست با پلیس، دفتر پزشکی قانونی یا بیمارستان محل تماس بگیرید.
- ضروری است که قبل از مداخله، خبر خودکشی به طور رسمی تأیید شود.
- حتی بارزترین موارد خودکشی را هرگز نباید بدون تأیید رسمی مراجع مسول به عنوان خودکشی گزارش و منتشر کنید.

نکات عملی در مداخلات پس از خودکشی منجر به فوت کودکان و نوجوانان در مدارس

- کارکنان مدرسه را برای واکنش‌های احتمالی دانش‌آموزان آماده کنید .
- احتمال سرایت خودکشی میان دانش‌آموزان را به کارکنان یادآوری کنید.
- از کارکنان مدرسه بخواهید دانش‌آموزان در معرض خطر را شناسایی کنند. نحوه نظارت بر دانش‌آموزان در معرض خطر را روشن کنید
- به جای «خودکشی موفق» از کلماتی مانند « خودکشی منجر به فوت» استفاده کنید .
- دانش‌آموزان را تشویق کنید که در مدرسه بمانند و روال منظم مدرسه را حفظ کنند.

نکات عملی در مداخلات پس از خودکشی منجر به فوت کودکان و نوجوانان در مدارس

- تا جاییکه ممکن است برنامه معمول مدرسه را رعایت کنید. مدرسه را باز نگه دارید و تا حد امکان از روال عادی مدرسه پیروی کنید.
- در حالیکه مدرسه باید مراقب کسانی باشد که عزادار هستند، مهم است که به یاد داشته باشیم که همه دانش آموزان به یک اندازه تحت تأثیر این مرگ قرار نمیگیرند.
- بر این پیام تأکید کنید که بااین که همه غمگین هستیم، زندگی باید ادامه داشته باشد .
- از استفاده از مدرسه به عنوان مکانی برای تشییع جنازه خودداری کنید

نکات عملی در مداخلات پس از خودکشی منجر به فوت کودکان و نوجوانان در مدارس

- به دانش‌آموزان اجازه دهید احساسات خود را بیان کنند، اما مراقب باشید بیش از حد به مرگ توجه نشان ندهید تا ایده خودکشی برای سایر دانش‌آموزان آسیب‌پذیر جذاب نشود. این تعادل ظریف نیاز به رویکردی متفکرانه و سنجیده دارد.
- دانش‌آموزان در معرض خطر را مورد نظارت و پیگیری قرار دهید.
- هرگز دانش‌آموز متوفی یا یادبود مرگ او را پرزرق و برق نکنید. گروه‌های خاصی از دانش‌آموزان که از نظر روانی آسیب‌پذیر هستند یا احساس انزوا و تنهایی میکنند، ممکن است خودکشی را راهی برای به دست آوردن "پذیرش" یا "مقبولیت" در مدرسه تلقی کنند.
- بحث در مورد جزئیات مرگ خودکشی را به حداقل برسانید.
- دانش‌آموزان ممکن است سوال‌های زیادی بپرسند و به راحتی درگیر جزئیات مرگ شوند. درگیری بیش از حد در جزئیات ممکن است با سرایت بیشتر همراه شود.

سپاس از توجه شما