پیشگیری از خودکشی
رویکرد راه‌حل‌محور

تألیف

جان هِندن

ترجمه

دکتر قدرت اله عباسی

دانشیار، گروه روان‌شناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

دکتر محمد فغان‌پور گنجی

روان‌شناسی

دکتر لیلی کاوسی

روان‌شناسی عمومی

ویراستار

دکتر پروین جمشیدیان قلعه‌شاهی

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شهرضا

کتاب ارجمند

ابزاری حیاتی برای روان‌درمانگران و کارآموزان روان‌درمانی تا با رویکرد راه‌حل‌محور به افرادی یاری برسانند که ادامهٔ زندگی را دشوار می‌دانند.

هری پراکتر، روان‌شناس بالینی

تقدیم به همهٔ مراجعانم در طول ۳۳ سال گذشته که به من آموختند چگونه در رویارویی با رنج انسان‌ها مؤثر و سودمند باشم.

فهرست

مقدمه ۹
دربارهٔ نویسنده ۱۳
پیشگفتار ۱۵
سپاسگزاری و قدردانی ۱۷
۱ چگونه از این کتاب بهره ببریم؟ ۱۹
۲ سبک و هدف کتاب ۲۳
۳ تعریف خودکشی و خودجرحی ۴۷
۴ فراهم کردن خدمات متداول: ارزیابی خطر، مدیریت و تجویز دارو ۵۷
۵ رویکردهای دیگری که به مراجعان دارای گرایش به خودکشی کمک می‌کند ۷۹
۶ درمان راه‌حل‌مدار کوتاه‌مدت چیست؟ ۱۰۷
۷ رویارویی با خودکشی: ده دقیقهٔ ابتدایی سرنوشت‌ساز ۱۶۴
۸ رویکرد راه‌حل‌محور در درمان خودکشی ۱۷۹
۹ بررسی موردی: رِج و «شیاطینی که از درونش فریاد می‌زنند» ۲۲۱
۱۰ شرح کوتاهی از نمونه‌های بیشتر ۲۵۸
۱۱ چشم‌انداز آینده چگونه است؟ ۲۷۴
پیوست ۱: نمودار گردشی برای یک قسمت از درمان ۲۸۷
پیوست ۲ ..... ۲۹۱
منابع ۲۹۲
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۳۰۷
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۳۱۰

مقدمه

خودکشی یکی از مهم‌ترین علت‌های مرگ و میر در جهان به شمار می‌رود و هر ساله در جهان، میلیون‌ها نفر به دلایل مختلف اقدام به خودکشی می‌کنند. خودکشی یکی از پدیده‌های تأسف‌آوری است که دارای ابعاد شناخته شدهٔ روانی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی است. اهمیت این مسئله تا آنجاست که سازمان بهداشت جهانی (WHO) پیشگیری از خودکشی را بخش مهمی از برنامه روان‌درمانی خود قرار داده و همه ساله برای افزایش آگاهی عمومی نسبت به این پدیده و پیشگیری از آن ۱۰ سپتامبر را به عنوان روز جهانی پیشگیری از خودکشی در نظر گرفته است. آمارها حکایت از آن دارد که بسیاری از کسانی که به زندگی خود پایان داده‌اند، قبل از خودکشی یا در آستانهٔ خودکشی با یک متخصص بهداشت و درمان مانند پزشک عمومی، روان‌پزشک، روان‌شناس، مشاور و مددکار اجتماعی در ارتباط بوده‌اند. این موضوع اهمیت مسئله کمک به مراجعان دارای گرایش به خودکشی را شفاف‌تر می‌نماید. ادبیات تحقیق نشان می‌دهد که با وجود تلاش‌هایی که برای کاهش میزان خودکشی انجام شده است، هنوز ابهام بسیاری برای حل این مشکل وجود دارد. بسیاری از متخصصان بهداشت و درمان فاقد یک رویکرد و ابزار مناسب برای مواجهه با موضوع خودکشی هستند.

کتاب‌های بسیاری دربارهٔ خودکشی نوشته شده است؛ اما کمتر کتابی به صورت تخصصی به مسئله مواجهه با مراجع دارای گرایش به خودکشی پرداخته است. جان هِندن، نویسندهٔ این کتاب سعی کرده است علاوه بر تعریف انواع خودکشی و خود جرحی به بررسی ارائه خدمات متداول (مانند ارزیابی خطر، مدیریت و تجویز دارو) در مراجعان دارای گرایش به خودکشی بپردازد و با استفاده از رویکرد راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت (SFBT) به متخصصان در درمان گرایش به خودکشی کمک نماید. درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت بر این فرض ساده استوار است که افراد، سالم و باکفایت هستند و از توانایی ساختن راه‌حل‌هایی برای بهبود بخشیدن به زندگی خود

برخوردارند. از نظر دی شازر، پدر رویکرد راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت، هدف اصلی این درمان کمک به افراد است تا نگرش و نحوه بیان خود را از صحبت کردن درباره مشکلات به صحبت کردن دربارهٔ راه‌حل‌ها تغیر دهند.

کتاب حاضر یکی از معروف‌ترین منابع تخصصی در حوزه خودکشی است که به جنبه‌های عملی و کاربردی رویکرد راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت توجه خاصی دارد. این کتاب، علاوه بر بررسی سایر رویکردهای درمانی مانند روانکاوی، شناختی- رفتاری، دیالکتیکی، شخص‌محور، وجودی، تحلیل ارتباط متقابل، به طور واضح و به دور از واژگان تخصصی شما را با فنون رویکرد راه‌حل‌محور مانند فرمول تکلیف جلسه اول، گفتگوی بدون مشکل، سؤال‌های معجزه‌گر، سؤال‌های استثنایاب، سؤال‌های درجه‌بندی شده، تحسین، تأیید، امید، اعتبارسازی، عادی‌سازی و... آشنا می‌کند.

یکی از مهم‌ترین موضوعاتی که در کتاب حاضر مورد بررسی قرار گرفته است، رابطهٔ درمانی می‌باشد. به تجربه برای من ثابت شده است که مهم‌ترین چالش درمانگران در جلسه‌های اولیهٔ درمان، موضوع رویارویی با مراجع در ده دقیقهٔ ابتدایی است. بسیاری از مراجعان دارای گرایش به خودکشی نگران این موضوع هستند که آیا توسط درمانگر در دقایق ابتدایی درک می‌شوند یا خیر. همچنین، بسیاری از درمانگران نیز در مورد چگونگی برخورد با مراجعان دارای گرایش به خودکشی اطلاع دقیقی ندارند. درک اهمیت رابطهٔ درمانی خوب توسط درمانگران یک موضوعی حیاتی است که به طور دقیق در این کتاب با استفاده از مثال‌های کاربردی تشریح شده است. در این کتاب به خوبی می‌آموزید که چگونه به طور مؤثر با مراجع دارای گرایش به خودکشی خواه در یک مشاورهٔ اورژانسی ۱۰ دقیقه‌ای و خواه در یک جلسهٔ مشاورهٔ کامل مواجه شوید. کمتر کتابی را خواهید یافت که با استفاده از مثال‌های موردی به شما آموزش دهد که در یک رابطهٔ درمانی با مراجع دارای گرایش به خودکشی چگونه عمل کنید و چه کارهایی انجام دهید.

بنابراین، اگر متخصص حوزه بهداشت و درمان هستید و از درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت شناخت کمی دارید، این کتاب پیشنهاد خوبی برای شماست. همچنین، اگر می‌خواهید فنون و مداخلات این رویکرد را به دانشجویان در کلاس‌های دانشگاهی و کارگاه‌های علمی آموزش دهید، این کتاب شما را با فنون و ابزارهای ویژه راه‌حل‌محور

و چگونگی بهره بردن از آن در مورد مراجعین خودکشی یاری می‌نماید، چراکه در آن مثال‌های بسیاری از مکالمه‌های درمانگر و مراجع وجود دارد که به شما کمک می‌کند چگونه و چه وقت از فنون استفاده کنید.

در پایان باید یادآور شوم که در ترجمه این اثر من و همکارانم تلاش کردیم که متن اصلی به زبان ساده و در عین حال با حفظ اصل امانت‌داری به فارسی برگردانده شود. با وجود این، نمی‌توان ادعا کرد که ترجمه به دور از هرگونه نقص است. لذا امید است خوانندگان با توصیه‌ها و پیشنهادهای خود بر کیفیت چاپ‌های بعدی این کتاب بیفزایند. همچنین، از دکتر عسگری ابراهیمی جویباری بی‌نهایت سپاسگزارم که وقت گران‌بهای خود را برای ویرایش این کتاب اختصاص داده‌اند. به طور ویژه از انتشارات ارجمند، جناب آقای دکتر ارجمند و کارمندان این انتشارات به خصوص خانم شکی، خانم راغب و آقای نقی پور به خاطر تلاش در جهت نشر کتاب حاضر و معرفی روش‌های جدید درمانی به جامعهٔ روان‌شناسی و مشاوره بی‌نهایت سپاسگزارم.

قدرت اله عباسی
دکتری مشاوره
دانشیار، گروه روان‌شناسی
دانشگاه آزاد واحد ساری

دربارهٔ نویسنده

جان هِندن، استاد و مربی شناخته شده و قابل تحسینِ بین‌المللی در حوزهٔ کارگاه‌های آموزشی است که برنامه‌های چالشی در زمینه‌های گوناگون روان‌شناختی با رویکرد راه‌حل‌محور برگزار می‌کند. خودکشی نیز یکی از بحث‌های مورد علاقهٔ اوست.

جان پس از دریافت نخستین مدرک روان‌شناسی خود در دههٔ ۱۹۷۰ با صدها دانش‌آموختهٔ روان‌شناسی دیگر در بیمارستان‌های روانی انگلستان، کار خود را برای ایجاد تغییرات مثبت آغاز کرد. او در هنگام کار خود در نظام سلامت ملی، دو مقاله در مورد تغییر دادنِ زبانِ سلامت روان منتشر کرد که مقالهٔ نخست را در اجلاس ارتقای سلامت روان ارائه داد.

جان بعد از ۲۲ سال کار در خدمات سلامت ملی انگلستان که هم به عنوان متخصص سلامت و هم به عنوان مدیر مشغول به کار بود، در آموزش، مشاوره و راهنمایی مشارکت فعالی داشت و تولیدات و خدمات وسیعی در دو بخش خصوصی و دولتی ارائه داد.

جان هِندن یک روان‌شناس و روان‌درمانگر است و در طول سال‌ها در زمینهٔ زوج‌درمانی، وابستگی به الکل و مواد مخدر، سوء استفاده و آسیب‌های شدید روانی (تروما) تخصص کسب کرده است.

رویکرد ویژهٔ او پیشگیری از خودکشی است که در چند سال گذشته با استقبالِ فراوان عموم مردم روبه‌رو شده است. کارگاه‌های بسیاری را در اجلاس‌های گوناگونِ اجرا و دوره‌های آموزشی متعددی را در چندین کشور برگزار کرده و مراجعان دارای گرایش به خودکشی بی‌شماری داشته که برای آنها از تکنیک‌ها و ابزارهای بنیادی‌اش استفاده کرده است. نرخ خودکشی در خدمات سلامت روان که از این رویکرد نو استفاده می‌کنند، به طور معناداری کاهش یافته است.

جان به موضوع خودکشی علاقهٔ شخصی داشت، به طوری که در کودکی افکار خودکشی شدید داشت، پسر عمویش را به دلیل خودکشی از دست داد و در خدمات

رسمی سلامت روان، شاهد تعداد باور نکردنی از مراجعان دارای گرایش به خودکشی بود.

جان هِندن به عنوان مربی و برگزارکنندهٔ کارگاه، سبک تدریس انرژی‌بخش و الهام‌دهنده‌ای دارد که در آن سطح بالای شوخ‌طبعی و طنزپردازی را چاشنی جدیت در موضوع تدریس می‌کند.

جان به عنوان متخصص رویکرد راه‌حل‌محور، با اثربخشی و ساختار خوب این رویکرد، تعداد زیادی از مشکلات احتمالی را که متخصصان ممکن است با آن‌ها رو به رو شوند، پیش‌بینی می‌کند و به این ترتیب هرگز شگفت‌زده کردن مخاطبینش را متوقف نمی‌کند. جان هِندن به عنوان یکی از پیشگامان نوآور در این رویکرد، ایده‌ها و فن‌های جالبِ خودش را توسعه داده است: «از روی مشکل پریدن»، «قانون ساعت ۵»، «مخزن احساسات راه‌حل‌محور» و «شکست غول اگر فقط...»

وی در هنگام فعالیت خود، مقالات متعددی منتشر کرده است و سرانجام ترغیب شد که تمام ایده‌های خود در زمینهٔ پیشگیری از خودکشی را در قالب کتاب ارائه دهد.

پیشگفتار

این کتاب برای من یادآور داستانی است که عمیقاً مرا تحت تأثیر قرار داد. داستانی که هتر فیسک، خانواده درمانگر با احساس و خردمند آن را نقل کرد. هِدِر (فیسک، ۲۰۰۸) این داستان را از یک مرد جوان بومی کانادا شنید که دربارهٔ مرگ‌های ناشی از خودکشی در جامعه و خانوادهٔ خود سخن می‌گفت و درگیری شخصی‌اش را به منظور یافتن دلایلی برای ادامهٔ زندگی شرح می‌داد.

در این داستان، مرد جوانی دربارهٔ احساس ناامیدی خود با پدربزرگش صحبت می‌کند، اینکه در زندگی‌اش هیچ دستاوردی ندارد، نه شغلی، نه هیچ مهارت خاصی برای یافتن شغل و اینکه دختر مورد علاقه‌اش به تازگی او را طرد کرده است.

او به پدربزرگش می‌گوید نیمی از جوانانی که با آنها بزرگ شده بود، خودکشی کرده‌اند و اکثریت باقی‌مانده مثل او احساس یاس و ناامیدی می‌کنند و برای آنها دشوار است که دلیلی برای ادامهٔ زندگی پیدا کنند، در عوض آنها دور هم جمع می‌شوند و نشئه می‌شوند یا مست می‌کنند. بسیاری از شب‌ها او نیز به آنها می‌پیوندد. چرا نباید این کار را انجام دهد؟

پدربزرگش، اندیشمندانه مدت زمان بسیاری به حرف‌هایش گوش می‌دهد. سرانجام به نوه‌اش می‌گوید: «ناامیدی تو همچون گرگی است قدرتمند که تو را خواهد کشت و روحت را خواهد بلعید؛ اما امیدواری هم به همان اندازه، مانند گرگی قدرتمند است و به خاطر تو با گرگ ناامیدی مبارزه خواهد کرد.» و سپس، پدربزرگ سکوت کرد.

طبیعی است که نوهٔ او می‌خواست در این مورد، بیشتر بداند، برای همین پرسید: «پدربزرگ! لطفاً به من بگو، من باید بدانم! کدام گرگ، برندهٔ مبارزه خواهد شد؟ و کدام یک زنده خواهد ماند؟» پدربزرگ جواب داد: «هر کدام که تو به آن غذا بدهی».

اطمینان دارم که خواندن این کتاب به درمانگران و سایر مراقبانِ سلامت کمک خواهد کرد تا با کشف راه‌های بیشتر، مراجعان خود را با امید تغذیه کنند.

ایوان دولان

مدیر مؤسسه

مؤسسهٔ درمان راه‌حل‌محور، هایلند، ایالات‌متحده آمریکا.

فیسک هتر (۲۰۰۸). *امیدواری در عمل: گفتگوی راه‌حل‌محور دربارهٔ خودکشی*. فیلادلفیا، مجلهٔ هاورث، گروه تیلور فرانسیس.

سپاسگزاری و قدردانی

در ابتدا و بیش از همه می‌خواهم از سه دستیار کارگاه‌های آموزشی خود تشکر کنم که به طور کاملاً مستقل مرا به نوشتن این کتاب ترغیب کردند.

این کار بیشتر از چهار سال به «یک پروژهٔ مداوم» تبدیل شد. در طول این مدت با دوستان و همکاران زیادی مشورت کردم که چگونه ایده‌ها و افکارم را به بهترین نحو به رشتهٔ تحریر درآورم.

از اعضای گروه راه‌حل‌محور بریستول، کیت هارت، مارک مگرکو، جنی کلارک، الغدیر مک‌دونالد و هری پراکتر، برای نظرات و پیشنهادهای متنوع آنان در مورد چگونگی انتخاب و ارائهٔ مطالب کتاب قدردانی می‌کنم.

از همکاران گروه آموزشی AMED: هزل ولنتاین، استر کامرون، کولین هیمن، جرالد کونییگهام، جینی برینک، انیتا هاینه و دی الدریچ، کسانی که بسیار با درایت بودند و هر وقت که بخشی از پروژه بر من و کارم تأثیر می‌گذاشت و پیامدهای احتمالی بر کارم داشت، آنها به خوبی و هدفمند مداخله می‌کردند و از این جهت از آنان تشکر می‌کنم.

و به طور ویژه از همسرم، لین تشکر می‌کنم که از آغاز به ایده‌های من دربارهٔ این موضوع مشتاقانه گوش فرا می‌داد و در تمامی پیچ و خم‌های پژوهش، همواره حامی و مشوقم بود، به ویژه در هنگام پژوهش‌های طاقت‌فرسا، آنگاه که برای نوشتن و مطالعه به آرامش درونی، الهام و خلوت نیاز داشتم. همچنین به خاطر شکیبایی‌اش تشکر می‌کنم آنگاه که برخی از فصل‌های کتاب، زندگی خانوادگی‌ام را تحت شعاع خود قرار داد.

به طور ویژه از جینی برینک در طول سه سال گذشته سپاسگزاری می‌کنم. او در روزهای ابتدایی با مشاورهٔ خود در زمینهٔ ساختار کلی کار و مخصوصاً برای تعدادی از فصل‌ها کمک بسیاری به من کرد. از گفته‌ها و نکته‌های او که در بخش‌های میانی کتاب گنجانده شده تشکر کرده‌ام. همچنین، او در مراحل بعدی، در لحظه‌های

دلسردکننده هم در مربیگری و هم در تشویق و ترغیب من کمک‌های زیادی کرده است.

از چافی جنکینز نیز تشکر می‌کنم کسی که روش خاصی در الهام بخشیدن و ترغیب افراد هم در کارش و هم در میان دوستانش دارد. من از این امتیاز در زمان‌های گوناگون در طول پروژه بهره بردم و از اینکه در طولِ مرحلهٔ تحقیق از منزل او استفاده کردم، قدردانی می‌کنم.

از کیت هارت به خاطر کمک گسترده در هنگام تحقیق و نگارش کتاب سپاسگزارم که آلونک کوچکش در ساحل دریا با آن آرامش و منظرهٔ رود سورن محل اقامت من در طول دو سال و نیم یادداشت‌برداری‌ها و نگارشم بود.

پیشنهادها و توصیه‌های هری پراکتر در اوایل ۲۰۰۷، مانع از جانب‌داری من شد و زمینه را برای مباحث علمی فراهم آورد و البته کتاب، بدون کمک و ایدهٔ او تا این اندازه با استقبال خوانندگان روبه‌رو نمی‌شد. از اینکه پیش از ارائهٔ کتاب به انتشارات، تمامی فصل‌ها را به دقت بررسی کرد، سپاسگزارم.

به طور ویژه از یکی دیگر از اعضای BSG، السدیر مک‌دونالد قدردانی می‌کنم. کسی که گاه و بی گاه از او برای منابع و تحقیق کمک می‌گرفتم و در واقع، راه درست را به من نشان می‌داد. السدیر نه تنها در صرفه‌جویی در وقت به من کمک کرد؛ بلکه در ماه‌های پایانی نیز برای جمع‌بندی مطالب، تشویقم کرد.

قدردانی ویژه‌ام را برای منشی‌ام، الیسون رایت نگه داشتم که تا پایان وقت، مطالب را از نوار کاست بر روی کاغذ پیاده می‌کرد. برخی از فصل‌ها، چندین بار ویرایش شد و جا دارد که از صبر و شکیبایی او در طول فرایند تألیف سپاسگزاری کنم.

سرانجام، از انتشارات جان وایلی و پسرانش به ویژه نیکول برنت و سارا تایلی سپاسگزارم که با ایمیل‌های خود مرا تشویق کردند و صبر بسیاری نشان دادند تا دست‌نوشته‌هایم به دستشان برسد.

۱

چگونه از این کتاب بهره ببریم؟

اگر متخصص و دانش‌آموختهٔ حوزهٔ سلامت، داوطلب مشاورهٔ تلفنی، یا کسی هستید که در حال حاضر به خودکشی فکر می‌کند، این کتاب برای شما یاری‌رسان خواهد بود.

اگر متخصص بهداشت و درمان هستید (مانند پزشک عمومی، روان‌پزشک، روان‌شناس، مشاور، درمانگر، پرستار سلامت روان، مددکار اجتماعی یا عضوی از گروه مراقبت‌های اولیه یا متخصص گروه سلامت روان) و دانش پایه دربارهٔ درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت دارید با مراجعهٔ مستقیم به فصل هشت، این کتاب را سودمند و کارآمد می‌بینید. در آنجا می‌توانید تکنیک‌ها و ابزارهای ویژهٔ رویکرد راه‌حل‌محور و چگونگی استفاده از آنها را برای مراجعان دارای گرایش به خودکشی بیابید.

اگر از درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت آگاهی ندارید و می‌خواهید جان مطلب را در این حوزه بدانید، باید قبل از مطالعهٔ تکنیک‌های ویژه- که در فصل هشتم شرح داده شده است- فصل ششم را مطالعه کنید.

شاید کنجکاو باشید که چگونه روش راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت در پیشگیری از خودکشی در کنار دیگر مدل‌ها و رویکردها جای می‌گیرد و ممکن است خود را وابسته به روش‌های سنتی موجود (زیست پزشکی، شناختی رفتاری، شخص- محور و غیره) بدانید و کنجکاو باشید که چه تفاوت‌هایی میان آنها و روش راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت دیده می‌شود. برخی از این رویکردها و مدل‌ها در فصل چهارم آمده است، البته نویسنده برای دیگر رویکردها نیز احترام قائل است و همهٔ آنها را معتبر می‌داند.

اگر مشتاق شناخت موضوع خودکشی هستید و خود را در سفری از اکتشافات علمی می‌بینید، بهتر است از فصل دوم؛ یعنی سبک و هدف کتاب آغاز کنید.

ممکن است مدرس دوره‌های مشاوره یا روان‌درمانی باشید، یا می‌خواهید کمی بیشتر در مورد رویکرد راه‌حل‌محور بدانید یا قصد دارید تکنیک‌ها و ابزارهایش را به دانشجویان خود آموزش دهید که در هر صورت، این کتاب برای دستیابی به این اهداف به آسانی کارآمد و قابل‌فهم خواهد بود. در این کتاب نمونه‌های زیادی از گفتگوهای بین مراجع و درمانگر وجود دارد که به شما کمک می‌کند بیاموزید از کدام تکنیک‌ها و در چه زمانی استفاده کنید. همچنین، امیدوارم از این موضوع خرسند شوید که رویکرد راه‌حل‌محور به‌سادگی فقط یک رویکرد مبتنی بر تکنیک نیست؛ بلکه یک فرآیند تعاملی بین درمانگر و مراجع است که از آغاز تا پایان جاری است، همچنین به این موضوع پی خواهید برد که درمان راه‌حل‌محور علی‌رغم تعداد نسبتاً کمِ جلسات مورد نیاز، اثرات طولانی‌مدت و ماندگار دارد.

ممکن است شما خواننده‌ای باشید که قبل از خواندن این کتاب تلاش برای بهتر کردن زندگی خود را شروع کرده‌اید یا گمان می‌کنید که دارید چنین تلاشی را انجام می‌دهید. امیدوارم این کتاب با توجه به وضعیت فعلی شما سودمند و یاری‌رسان باشد. اگر چنین خواننده‌ای هستید، پیشنهاد می‌کنم قبل از مطالعهٔ فصل‌های دیگر کتاب، مستقیم به سراغ «سناریوی بدترین وضعیت *(گورستان)*» در فصل هشت بروید و با صرفِ تقریباً ۱۰ الی ۱۵ دقیقه تا آنجایی که می‌توانید با دقت و صداقت به پرسش‌های آن پاسخ دهید. همچنین، ممکن است به مطالعهٔ کتاب *خودکشی: تصمیمی همیشگی: برای آنهایی که به خودکشی فکر می‌کنند و برای کسانی که آنها را می‌شناسید، دوست‌شان دارید یا به آن‌ها مشاوره می‌دهید.* نوشتهٔ پاول ج. کوئینت، علاقه‌مند شوید یا به کتاب *چطور زنده بمانم وقتی مغزم تلاش می‌کند تا مرا بکشد: راهنمای فردی پیشگیری از خودکشی*، نوشته سوزان بلانر، علاقه‌مند شوید (برای دیدن جزئیات همهٔ منابع، بخش پایانی کتاب را بررسی کنید).

شاید شما از جمله متخصصان راه‌حل‌محور یا جزء کسانی باشید که دوست دارید در سایر حوزه‌هایی که درمان راه‌حل‌محور کاربرد دارد، بر دانش خود بیفزایید. با نیت

سخاوتمندانه که بخش بنیادی سنت درمان راه‌حل‌محور است این کتاب هدیه و پیشکش من به شماست. لطفاً در کارتان برای یاری رساندن به دیگران، در استفاده از تمامی تمرین‌های این کتاب تردید به خود راه ندهید. تنها چیزی که می‌خواهم این است که به منبع پایبند باشید. در سراسر کتاب، جز بخش کمی از فصل‌های چهار و پنج، از کاربرد اصطلاحات خاص مربوط به خودکشی پرهیز کردم و تنها دلیل این کار، ساده و قابل‌فهم ساختن کتاب برای بخش گسترده‌ای از خوانندگان است. بر طبق اولین و مهمترین کار یک متخصص و مربی، هدف کلی من، هم نجات زندگی‌ها و هم کمک به دیگران برای نجات جان افراد است. برای من امتیاز دانشگاهی این اثر در اولویت دوم قرار دارد. همهٔ این پژوهش‌ها، آموزش‌ها و تمرین‌ها زیرعنوان «خودکشی شناسی»[۱] جای می‌گیرد. برای افرادی که انتظار یادگیری مطالب اضافی مرتبط با خودکشی را دارند و برای تحصیل‌کرده‌های مشتاق که علاقه‌مند به بررسی جوانب بیشتری از خودکشی هستند، سفارش می‌کنم که کلیدواژه‌های «افکار خودکشی»[۲]، «خودکشی موفق»، «مداخلات سوگ بعد از خودکشی»[۳] را در موتورهای جستجوگر اینترت بیابند. بسیاری از منابع، انتهای کتاب نیز مفید است.

در سرتاسر کتاب معادل‌های متفاوت بسیاری برای «متخصص» و «مراجع» پیدا خواهید کرد. من از واژه‌های قابل تعویض و جایگزین بسیاری که برای این دو واژه به کار می‌رود، استفاده کرده‌ام تا مطمئن شوم این کتاب برای طیف وسیعی از متخصصان مفید است، متخصصانی که در بخش‌های بهزیستی، مراقبت‌های اجتماعی و یاری رسانِ

---

۱. خودکشی‌شناسی (suicidology) مطالعهٔ علمی رفتارهای خودکشی، علل خودکشی و پیشگیری از خودکشی است– و

۲. ایده‌پردازی برای خودکشی (suicidal ideation) که به عنوان افکار خودکشی (suicidal thoughts) نیز شناخته می‌شود، به معنای فکر کردن و نقشه کشیدن برای خودکشی است که دامنهٔ آن از افکار زودگذر و سطحی تا افکارگسترده و نقشهٔ دقیق برای خودکشی نوسان دارد – و

۳. مداخلات سوگ بعد از خودکشی (postvention)، مداخلاتی هستند که بعد از خودکشی صورت می‌گیرند و تا حدود زیادی بر حمایت از نزدیکان فردی که خودکشی کرده، تمرکز می‌کنند، شامل اعضای خانواده، دوستان، متخصصان و همسالان. بالاخص اعضای خانواده و دوستان، خودشان در معرض خطر اقدام به خودکشی قرار می‌گیرند. این اصطلاح اولین بار توسط شنیدمن (۱۹۷۳) به منظور توصیف «اقدامات مناسب و یاری‌رسان بعد از رُخ دادن یک حادثهٔ ناگوار» ابداع شد – و