

۱۵ دقیقه تم رکز بر خودکشی: پیشگیری، مداخله و پیگیری

تألیف

ملیسا مارش

ترجمة

عمادالدین احراری

سید قاسم مصلح



فهرست

۷	مقدمه
۹	فصل ۱: انگ...
۱۴	فصل ۲: واژه‌شناسی.....
۲۰	فصل ۳: آمار و ارقام.....
۲۷	فصل ۴: راهبردهای پیشگیری از خودکشی برای مشاوران مدرسه و کادر پشتیبانی.....
۳۵	فصل ۵: راهبردهای مداخله خودکشی برای مشاوران مدرسه و کادر پشتیبانی.....
۴۳	فصل ۶: راهبردهای حمایتی پس از اقدام به خودکشی.....
۴۹	فصل ۷: راهبردهای پیشگیری، مداخله و پیگیری حمایتی پس از اقدام به خودکشی برای مدیران.....
۵۴	فصل ۸: راهبردهای پیشگیری، مداخله و پیگیری حمایتی پس از اقدام به خودکشی برای معلمان.....
۶۰	فصل ۹: خانواده‌ها و دانش‌آموزانی که عوامل مخاطره‌آمیز را نشان می‌دهند.....
۶۵	فصل ۱۰: مواجهه با خودکشی در یک محیط مجازی.....
۷۱	نتیجه‌گیری.....
۷۲	منابع و مستندات طرح اینمنی.....
۷۵	سایر ملاحظات: اصطلاحات کلیدی.....
۷۶	خلاصه جلسه مذاکره.....
۷۸	طرح ورود مجدد.....
۸۰	طرح تیم مراقبت-بحران.....
۸۴	چک لیست مدیر.....
۸۵	ارزیابی مدیر از و خامت.....
۸۷	وقتی سوگ وارد مدرسه می‌شود: پروتکل واکنش به بحران مدرسه.....
۸۹	چک لیست برنامه‌ریزی تیم مراقبت محلی.....

.....	راهنمای منابع واکنش به بحران.....
۹۱	
.....	رهنمودهایی برای پیشبرد و توجیه گروههای کوچک.....
۹۶	
.....	بررسی شرایط جامعه پس از ترومای.....
۹۹	
.....	آنچه پس از یک رویداد آسیبزا به افراد کمک می کند:.....
۱۰۰	
.....	چکلیست تیم بحران ناحیه: تدوین طرح به صورت مشارکتی با مدرسه.....
۱۰۱	
.....	نمونه متن نامه جهت ارسال به منزل.....
۱۰۳	
.....	نمونه متن برای معلمان.....
۱۰۵	
.....	پروتکل خودکشی.....
۱۰۶	
.....	گزارش کارکنان مدرسه.....
۱۰۷	
.....	پروتکل بررسی اجمالی پوشش رسانه‌ای بحران.....
۱۰۸	
.....	اگر رسانه بخواهد به تهیه عکس، مصاحبه یا فیلمبرداری از اشخاص مدرسه یا هر شخص مرتبط با مدرسه مبادرت ورزد، چه باید کرد؟.....
۱۰۹	
.....	مدرسه‌ام دچار بحران شده است.....
۱۱۰	
.....	فهرست منابع.....
۱۱۱	
.....	آموزش‌ها و منابع آنلайн.....
۱۱۲	
.....	پی‌نوشت‌ها.....
۱۱۴	
.....	منابع قابل دانلود.....
۱۱۷	
.....	در ادامه تعدادی از سری کتاب‌های تمرکز ۱۵ دقیقه‌ای معرفی می‌گردد.....
۱۱۸	
.....	کتاب‌های دکتر ملیسا مارش.....
۱۱۹	
.....	درباره نویسنده: دکتر ملیسا مارش.....
۱۲۱	

۱ فصل

انگ

آنچه سلامت روان به آن نیاز دارد، میزان بیشتری روشنگری،
صراحت و گفت‌و‌گویی بی‌پرده است
«گلن کلوز»

خودکشی و ایده‌پردازی خودکشی می‌تواند موضوعی پیچیده و خطیر باشد. بسیاری از مدارس و نواحی آموزشی به دلیل ترس از انگ مرتبط با خودکشی در مورد بحث مستقیم با دانش‌آموزان تردید دارند. در دوره‌های پیشگیری از خودکشی که در سراسر کشور برگزار می‌شود عموماً از شرکت‌کنندگان سؤالات زیر را می‌پرسم تا ضمن شناسایی بهتر نیازهای آنان، شرکت در دوره آموزشی برای هردوی ما معنادار باشد:

آیا ناحیه یا مدرسه‌شما برنامه‌پیشگیری از خودکشی ارائه می‌دهد؟

آیا ناحیه یا مدرسه‌شما برنامه مداخله خودکشی ارائه می‌دهد؟

آیا ناحیه یا مدرسه‌شما برنامه‌پیگیری حمایتی پس از اقدام به خودکشی ارائه می‌دهد؟

شایان ذکر است که از برگزاری دوره‌ها در سراسر کشور، نتایج مشابهی به دست آمد؛ برای مثال:

• حدود ۴۸ درصد از شرکت‌کنندگان برنامه‌ای برای پیشگیری از خودکشی ندارند.

• حدود ۴۴ درصد از شرکت‌کنندگان برنامه مداخله خودکشی ندارند.

• حدود ۵۹ درصد نیز برنامه‌ای برای پیگیری حمایتی پس از اقدام به خودکشی دانش‌آموزان ندارند.

این آمار وحشتناک است، به ویژه زمانی که بدانیم خودکشی دومین عامل مرگ‌ومیر افراد بین ده تا سی و چهارساله است.^۱ با در اختیار داشتن این داده‌ها سؤالی که پیش می‌آید این است که چرا نواحی و مدارس هنوز در اجرای برنامه‌های مربوط به خودکشی تردید دارند؟ بی‌شک بخشی از این تردید به دلیل انگ اجتماعی خودکشی است.

غالباً افراد به دلیل ترس از اینکه حتی گفتن یک کلمه در مورد خودکشی ممکن است فرد را به سمت افکار خودکشی سوق دهد، از صحبت کردن در مورد آن اجتناب می کنند. با این حال، تحقیقات نشان می دهد که چنین دیدگاهی درست نیست. بر اساس پژوهشی که در مجله «Psychological Medicine» منتشر شده است، ایجاد فکر خودکشی برای کسی که قبلاً به این موضوع فکر نکرده است، بسیار دشوار است.^۲ نکته جالب توجه این است که ما به عنوان قادر پشتیبانی، اغلب معتقدیم این دیگران هستند که با صحبت کردن در مورد خودکشی مشکل دارند؛ اما در دوره های آموزشی پیشگیری از خودکشی با دیدن تعداد زیادی از مشاوران مدرسه، مددکاران اجتماعی مدارس، روانشناسان مدرسه، مدیران، معلمان و سایر کارکنانی که نگران صحبت در مورد خودکشی هستند، شگفت زده می شود. به حتی اگر از آن ها بخواهیم کلمه «خودکشی» را با صدای بلند ادا کنند، باعث ناراحتی آن ها می شود. به همین خاطر مدام سؤال می شود که آیا می توان از کلمه یا عبارت دیگری به جای خودکشی استفاده کرد؟ و یا معمولاً می پرسند: آیا می توانیم به جای خودکشی در مورد آسیب رساندن به خود صحبت کنیم؟ اما تحقیقات بهوضوح نشان می دهد که در مورد خودکشی باید واضح، صریح و مستقیم صحبت کنیم. پژوهشگران طی تحقیقی، به نگرانی های صحبت با افراد در مورد خودکشی و تأثیری که بر روی افراد به جای می گذارد، پرداخته اند. نتایج تحقیق نشان داد که وقتی از شرکت کنندگان مستقیماً در مورد خودکشی سؤال می شد، هیچ افزایشی در افکار خودکشی مشاهده نشد. در واقع، در پژوهش مذکور یک روند کاهشی مشاهده شد که نشان می دهد صحبت مستقیم درباره خودکشی ممکن است به بهبود جامعه متقاضی درمان سلامت روان منجر شود.^۳ متأسفانه تا زمانی که نخواهیم و نتوانیم کلمه خودکشی را به زبان آوریم و در مورد آن بحث و گفت و گو کنیم، رفع انگ خودکشی چالش برانگیز خواهد بود.

سوای اقداماتی که باید برای قادر پشتیبانی انجام دهیم، سطح بسیار گسترده تری برای کاهش انگ مرتبط با خودکشی وجود دارد. بر اساس تحقیقات مرکز سیاست گذاری سلامت در دانشکده بهداشت عمومی ریچارد ام. فیربنکس، خودکشی با سطح بالایی از انگ اجتماعی رویه را است. هنگام پرداختن به این سطح از انگ، مداخلات به طور عمد باید بر تشکیل کمپین های آموزش عمومی مرکز باشند که برای ارائه حقایق مبنی بر شواهد در مورد علل زمینه ای بیماری روانی به عموم مردم طراحی شده اند.^۴ چنین کمپین هایی، ضمن اینکه به از بین بردن اطلاعات نادرست و کلیشه ها در مورد خودکشی و افرادی که از افکار خودکشی رنج می برند، کمک می کنند، می توانند در سطح ناحیه یا مدرسه نیز اجرا شوند. این کمپین ها برای دانش آموزان، کارکنان، خانواده ها و جوامع بزرگ مناسب هستند و شواهد پژوهشی نیز اثربخشی مثبت آن ها در کاهش انگ خودکشی حمایت می کنند. طی مطالعه انجام شده در اسکاتلند که به بررسی تعریف و تصویر نادرستی از بیماری روانی پرداخته است، مشخص شد که کمپین های آموزشی، این باور مرسوم که افراد مبتلا به بیماری روانی خطرناک هستند

را ۱۷ درصد کاهش داده است.^۵ این تلاش های مستمر برای آموزش جامعه، راه دیگری است که می تواند به کاهش انگی که هنوز بر پیشگیری از خودکشی تأثیر منفی می گذارد، کمک شایانی نماید.

ماجرای یک دانشآموز

بعد از مرگ یک دانشآموز براثر خودکشی که در مدرسه ما اتفاق افتاده بود، دانشآموزی را دیدم که دوست داشت در مورد جنبه های مختلف زندگی خود صحبت کند. او یک پسر جوان بسیار درونگرا بود که می خواست درباره دنیابی که او را احاطه کرده بود سؤالاتی بپرسد. در آن روز خاص، سؤالی که از من پرسید این بود: آیا فکر می کنید که اگر دانشآموزان به فکر خودکشی باشند، واقعاً با بزرگ سالان صحبت می کنند؟

گرچه قدری شوکه و آزده شده بودم، اما سعی کردم آثارش در چهره ام نمایان نشود. با این حال، کنجدکاو شده بودم؛ بنابراین از او پرسیدم منظورش از این سؤال چیست؟ در پاسخ گفت: «اگر قرار باشد به خودکشی فکر کند، با هیچ بزرگ سالی در این خصوص صحبت نمی کند، بلکه با احتمال زیاد به سراغ همسالانش می رود». او به این نتیجه رسیده بود که نوجوانان به همسالان خود بیشتر از بزرگ سالان اعتماد دارند. چراکه بزرگ سالان بیشتر قضاؤت می کنند و واقعاً موقعیت را درک نمی کنند. پس از چند روز پردازش مکرر گفت و گو و انجام برخی تحقیقات، متوجه شدم که حق با این دانشآموز بود. حتی اگر با دانشآموزان خود روابط دوستانه ای برقرار کنیم، احتمالاً ابتدا به سراغ یکی از همسالان خود می روند تا احساسات واقعی خود را با او به اشتراک بگذارند.

روز بعد شاگردم برگشت و از من تشکر کرد که به او اجازه دادم تا این حد صادقانه درباره خودکشی صحبت کند. سپس کتاب سیزده دلیل برای اینکه نوشتۀ جی اشر را به من هدیه داد.^۶ در آن زمان، سیزده دلیل برای اینکه فقط یک کتاب بود و به سریالی محبوب در شبکه نتفیلیکس تبدیل نشده بود. او مرا تشویق کرد که کتاب را بخوانم و پیشنهاد داد تا در مورد آن صحبت کنم؛ چراکه در آن زمان بسیاری از دانشآموزان مشغول خواندنش بودند و به این ترتیب درباره خودکشی بحث می کردند. کتاب را خواندم و بعد از این گفت و گوی اولیه، گفت و گوهای جالب زیادی با هم داشتیم. من همیشه از این جوان به خاطر شجاعت و تمایلش برای صحبت آشکار و صادقانه در مورد خودکشی سپاسگزار خواهم بود.



- ۱- آیا ناحیه یا مدرسه شما برنامه پیشگیری، مداخله و پیگیری حمایتی پس از اقدام به خودکشی ارائه می‌دهد؟ اگر پاسختان بله است، این اقدامات چگونه‌اند؟
- ۲- چرا برخی از مدارس در اجرای برنامه‌های خودکشی تردید دارند؟
- ۳- چرا معلمان و مدیران مدارس از صحبت مستقیم درباره خودکشی با دانش آموزان دچار تردید هستند؟



- بسیاری از مدارس در مورد بحث مستقیم خودکشی با دانش آموزان تردید دارند، چراکه می‌ترسند صرفاً با صحبت در مورد آن، دانش آموزان به سمت افکار خودکشی تمایل پیدا کنند.
- دومین عامل مرگ و میر افراد بین ده تا سی و چهار ساله، خودکشی است.^۷

• تحقیقات نشان می‌دهد که وقتی مستقیماً از شرکت‌کنندگان در مورد خودکشی سؤال می‌شود، نه تنها ایده‌پردازی خودکشی افزایش نمی‌یابد؛ بلکه صحبت مستقیم منجر به کاهش ایده‌پردازی خودکشی نیز می‌شود.

• کمپین‌های آموزشی که به از بین بردن اطلاعات غلط و کلیشه‌ای در مورد بیماری‌های روانی کمک می‌کنند، می‌توانند در سطح مدرسه یا مناطق آموزشی انجام شوند و به کاهش انگ ناشی از خودکشی کمک کنند.

۲ فصل

واژه‌شناسی

کلمات قدرت جادویی دارند. آن‌ها می‌توانند بزرگ‌ترین شادی یا عمیق‌ترین ناامیدی را به ارمغان آورند «زیگموند فروید»

قبل از هر چیز لازم است معنای برخی از اصطلاحاتی که در درک فرآیند پیشگیری از خودکشی حیاتی‌اند، روشن شود. استفاده از این واژه‌ها را نه تنها در سراسر کتاب خواهید دید، بلکه می‌خواهیم از اینکه درک روشی نسبت به هر واژه و زمینه دارید، اطمینان حاصل کنم. این بخش را مانند ۱۰۱ واژه خودکشی در نظر بگیرید. در فرهنگ لغت مریام-ویستر، خودکشی، اقدامی برای گرفتن جان خود به صورت داوطلبانه و عمدی تعریف شده است.

بیایید با نحوه صحبت در مورد خودکشی شروع کنیم. وقتی فردی عمل خودکشی را کامل می‌کند، رایج‌ترین عبارتی که به کار می‌بریم «مرتکب خودکشی شد» است. این اصطلاح مناسب نیست و نباید مورد استفاده قرار گیرد. اگرچه ممکن است این موضوع چندان مهم به نظر نرسد، اما به واژه مرتکب کمی بیشتر دقت کنید. اصطلاح «مرتکب خودکشی» به دلایل متعددی مضر و آسیب‌زاست. از سویی بیشتر مردم واژه ارتکاب را با «ارتکاب جرم» یا «ارتکاب گناه» مرتبط می‌دانند و از سوی دیگر کاربرد این واژه، این واقعیت را نادیده می‌گیرد که خودکشی اغلب با یک بیماری روانی، تروما و غیره مرتبط است.^۱ همان‌طور که در بخش قبل بحث شد، حذف این واژه می‌تواند گامی در جهت کاهش انگ مرتبط با خودکشی باشد.

به جای استفاده از عبارات «مرتکب خودکشی شد»، باید از عبارات «براثر خودکشی فوت کرد» یا «خودکشی کرد» استفاده کنیم. برای من نیز در نقش مربی پیشگیری از خودکشی، کمی طول کشید تا دایره لغاتم را تغییر دهم و با این عبارات جدیدتر سازگار شوم. با این حال، دانش اولین قدم است. سپس باید این دانش را با استفاده از عبارات مناسب در مکالمه و آموزش‌های خود تمرین کنیم.

چند اصطلاحی که قبلاً دیده اید شامل پیشگیری، مداخله و پیگیری حمایتی پس از اقدام به خودکشی است که می‌خواهم شرح مختصری از هر اصطلاح ارائه دهم تا اطمینان حاصل شود که در حین پیشرفت کار، درک یکسانی از اصطلاحات داریم.

پیشگیری از خودکشی: اقداماتی است که در محیط مدرسه یا ناحیه خود به کار می‌برید تا به طور فعال خطر خودکشی را کاهش دهد. در بخش‌های بعدی کتاب به برنامه‌های پژوهشی مختلفی اشاره خواهد کرد که در راستای پیشگیری از خودکشی در دسترس هستند. همچنین چند اصطلاح کلیدی مرتبط با پیشگیری از خودکشی وجود دارد که عبارت‌اند از:

عوامل مخاطره آمیز: رویدادها و شرایط خاصی که ممکن است خطر خودکشی را افزایش دهند. از این دست موارد می‌توان به اقدام (های) قبلی خودکشی، سابقه خودکشی در خانواده، سوءصرف مواد، اختلالات خلقی، دسترسی آسان به داروهای مرگ‌آور، فقدان‌ها در زندگی شخصی، سابقه سوءاستفاده جنسی یا تروما و غیره اشاره کرد.

علائم هشداردهنده: هر نشانه‌ای مبنی بر اینکه فرد ممکن است افسردگی یا افکار خودکشی را تجربه کند. نشانه‌هایی همچون تغییرات ظاهری، تغییر در خواب و اشتها، افزایش تحریک‌پذیری، کاهش علاقه به فعالیت‌های معمول، تهدید به خودکشی، یادداشت‌های خودکشی و غیره را می‌توان از این دست برشمود.

عوامل محافظتی: خصیصه‌های فردی یا ویژگی‌های محیطی که می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های روانی و افکار خودکشی را کاهش دهد. در این راستا می‌توان به مهارت‌های قوی حل مسئله، خودانگاره مثبت، باور معنوی، روابط نزدیک خانوادگی، حمایت قوی از سوی همسالان و غیره اشاره کرد.

مداخله خودکشی: اقداماتی که در مدرسه یا ناحیه خود در قالب کوششی مستقیم برای جلوگیری از تلاش فردی برای خودکشی انجام می‌دهید. توجه به این نکته مهم است که ما اغلب به منظور مداخله در خودکشی فقط روی دانش‌آموزان متوجه می‌شویم، درحالی که مداخله باید کارکنان و معلمان را نیز پوشش دهد. در بسیاری از مواقع، کارکنان و معلمان نیز به خودکشی فکر می‌کنند؛ اما برنامه‌ای برای حمایت از آن‌ها وجود ندارد. در این زمینه نیز، برنامه‌های متنوع مبنی بر پژوهش برای مداخله در خودکشی در دسترس‌اند که در بخش‌های بعدی به تفصیل مورد بحث قرار خواهد گرفت.

پیگیری حمایتی پس از اقدام به خودکشی: اقداماتی است که در مدرسه یا ناحیه خود در قالب واکنشی سازماندهی شده پس از اقدام به خودکشی به منظور تسهیل روند درمان، کاهش اثرات منفی و جلوگیری از خودکشی مجدد افرادی که پس از اقدام به خودکشی در معرض خطر بالایی قرار دارند،