

گفت‌وگو با یکی از بازماندگان خودکشی

می ترسیم که نکنه بمیریم!

تمین قدیانی

نوجوانه



شاید برای اکثر آدم‌ها پیش آمده باشد که بگویند می‌خواهم پایان قصه خودم را، خودم انتخاب کنم! یا اگر پایان زندگی‌ام دست من بود کدام راه را انتخاب می‌کردم؟ خیلی ترسناک و غمگین است که یک نفر بخواهد با دست خودش به قتل برسد و قاتل زندگی خودش باشد! قاتلی که پیوسته در دستان غول سیاه افسردگی بزرگ و بزرگ‌تر شده است تا با تمام توانش فرد را زمینگیر کرده و جان‌ش را بستاند. و حالا ما با یک آمار ترسناکی از افسردگی در کره زمین مواجه هستیم!

چیزی حدود ۲۵۳ میلیون نفر در سطح زمین با این غول بی‌شاخ و دم در مبارزه‌اند و در تلاشند تا خود را برای ادامه بقا قانع کنند. بازماندگان خودکشی، یکی از این مبارزانند که خوشبختانه از این مسأله مهم جان سالم به درمی‌برند. ما هم در این پرونده سراغ یکی از آنها می‌رویم تا با او گفت‌وگویی داشته باشیم. گفت‌وگوی ما به علت درخواست خود ایشان ناشناس می‌ماند تا احساس بهتری داشته باشد. اول از همه سراغ دلیل افسردگی ایشان می‌رویم و می‌خواهیم بدانیم چه چیزی باعث شده بود ایشان به درجه افسردگی و سپس خودکشی برسند.

۴ چه رنجی باعث شد تا این اقدام را انجام دهید؟

دلایل خیلی متعددی داشتم، برای مثال ناکامی‌هایی که در تحصیل تجربه کرده بودم و مقایسه‌ای که از طرف خانواده برایم اتفاق می‌افتاد خیلی تأثیرگذار بود و بعد بیماری پدرم و این‌که مجبور شده بودم از یک سری علائقم گذر کنم. انتخاب رشته اشتباهی داشتم که باعث شده بود سمت و سویی بروم که به آن علاقه‌ای نداشتم و همه اینها باعث آن اتفاق شد.

پس این موضوع که انتخاب‌ها و علائق من در روحیه ما تأثیر دارند، بسیار مهم است. سؤال بعدی درباره تدریجی بودن یا یک‌دفعه ظاهر شدن علائم افسردگی و اقدام به خودکشی است.

۴ قبل از اقدام، علائم خاصی نداشتید؟ علائم خاصی نداشتم، فقط افسردگی بود. روزی در اتاق نشسته بودم که یک بسته قرص روی میز مطالعه‌ام دیدم و با خود فکر کردم این بسته قرص هست و من می‌توانم نباشم و دیگر آن قدر اذیت نشوم که آنجا اقدام کردم. افسردگی ممکن است علائم خاصی نداشته باشد یا به شدت فرد را زمینگیر کند، اما بسیاری از افرادی که اقدام به خودکشی می‌کنند از افسردگی شدیدی رنج می‌برند.

۴ تا آن موقع به روانپزشک یا روان‌شناس مراجعه کرده بودید؟

بله به روانپزشک مراجعه کردم، اما دارو مصرف نمی‌کردم و دوره روان‌شناسی‌ام را هم منظم ادامه نمی‌دادم. اما بعد از آن اتفاق، با مراجعه به روان‌شناس و روانپزشک خود را مرتباً تکرار کردم. الان اوضاع خوب است و در واقع داروها و در کنار آن مراجعه به تراپیست یا همان روان‌درمانگر خیلی به من کمک کرده است.

پس در این دوران مراجعه به یک پزشک متخصص و کاربلد به شدت می‌تواند در نتیجه تأثیر داشته باشد. به یاد داشته باشید بهترین کمکی که می‌توانید به فرد افسرده داشته باشید، این است که او را به متخصص روانپزشک معرفی کنید.



مشکلاتم را خیلی بزرگ‌تر از آن چه بود می‌دیدم و باید اصلاحش می‌کردم نتیجه‌گیری‌های اشتباه خودم هم خیلی در این نتیجه تأثیرگذار بود

۴ موضوع افسردگی‌تان را با کسی هم در میان گذاشتید؟ اگر گذاشتید، واکنش‌شان چه بود؟

خانواده‌ام متوجه این موضوع نشدند و فقط دوستانم به این موضوع پی بردند و با من احساس همدردی کردند. می‌خواستند به من کمک کنند، حواس‌شان بود و پیگیر بودند، دائم به من پیام می‌دادند و سعی می‌کردند اگر مسأله‌ای در سر دارم آن را حل کنند و تنها می‌نگذارند. حتی یکی از آنها مرا به روان‌شناس ماهری در زمینه خودکشی برد و درمان شدم. اگر دوست‌یایی از اعضای خانواده شما دچار افسردگی است، سعی کنید او را تنها نگذارید و مراقبش باشید. اما اگر خودتان این احساس را دارید یعنی به افسردگی نزدیک هستید این موضوع را با دوستان‌تان در میان بگذارید و اجازه دهید آنها به شما

کمک کنند.

۴ درجه وضعیت روحی‌تان قرار داشتید؟

در آن روز خیلی حال روحی بدی نداشتم و اتفاقاً احساس می‌کردم پیرانرژی‌تر از قبل هستم و حس می‌کنم اگر آن روز هم در افسردگی شدید خودم بودم، احتمالاً این کار را نمی‌کردم. آن روز که پیرانرژی‌تر بودم و می‌توانستم تحرک بیشتری داشته باشم و توان انجام بعضی کارها را داشتم این اقدام را انجام دادم.

۴ بعد از خودکشی چه اتفاقی افتاد؟

فقط کمی حالت تهوع و استفراغ داشتم اما وقتی این علائم ظاهر شد از این می‌ترسیدم که نکنه بمیرم.

از دوستان پزشکم پرس و جو کردم و فهمیدم اتفاق ناگواری نخواهد افتاد و نگرانی‌ام از بین رفت.

زمانی که فردی اقدام به خودکشی می‌کند

ممکن است به فوریت‌های پزشکی نیازی نداشته باشد اما در اکثر مواقع نیاز فوری به پزشک هست و باید با اورژانس تماس گرفته شود.

۴ در مورد این‌که می‌خواهید اقدام به خودکشی کنید با کسی صحبت هم کرده بودید؟

در موردش صحبت می‌کردم اما برنامه‌ریزی‌ای نداشتم که بگویم فلان روز می‌خواهم خودم را بکشم. فقط به این فکر می‌کردم که ای کاش من بمیرم و تمام شود. آدم‌هایی که در این مورد صحبت می‌کنند می‌توانند نشان‌دهنده اقدام به خودکشی او باشد، من هم از این طور حرف‌ها به دوستانم می‌گفتم که اگر من نباشم زندگی شما بهتر است و کمتر اذیت می‌شوید، اما چون با خانواده‌ام راحت نبودم به آنها نمی‌گفتم.

۴ اولین کسی که مطلع شد چه واکنشی داشت؟

اولین کسی که مطلع شد دوستم بود، با او تماس گرفتم که نگران شد و خودش را به من رساند. سپس کمکم کرد و شب را کنارم ماند، حواسش بود که خانواده‌ام مطلع نشوند، البته در آن زمان خانواده‌ام خانه نبودند.

۴ پشیمان هستید یا خیر؟ یعنی اگر به عقب بازگردید باز هم این کار را انجام می‌دهید؟

اگر به عقب بازگردم این کار را انجام نمی‌دهم چون به نظرم کار پوچی است. هیچ چیز حل نخواهد شد و مانند پاک کردن صورت مسأله است اما به خودم در آن برهه زمانی حق می‌دهم که این کار را انجام داده باشم، چون هر شخص دیگری هم در آن وضعیت روحی و روانی قرار می‌گرفت شاید این کار را می‌کرد.

۴ خودتان را آدم ضعیفی می‌دانید یا قوی؟

خودم را نه آدمی قوی می‌دانم و نه ضعیف! احساس می‌کنم اگر برای شخص دیگری هم این رنج و اعصاب‌خردی‌ها اتفاق می‌افتاد ممکن بود او هم همین کار را انجام بدهد. اما حس می‌کنم یک جاهایی مشکلاتم را خیلی بزرگ‌تر از آنچه بود، می‌دیدم و باید اصلاحش می‌کردم. نتیجه‌گیری‌های اشتباه خودم هم خیلی در این نتیجه تأثیرگذار بود و فکر می‌کنم اگر مقداری بیشتر از دیگران درباره انتخاب‌هایم کمک می‌گرفتم، احتمالاً هیچ وقت این اقدام را انجام نمی‌دادم.

۴ فکر می‌کنید چه کسی مقصر است؟

فرد خاصی مقصر نیست و مجموعه عواملی دست به دست هم دادند تا این اقدام را انجام بدهم. در کل فکر می‌کنم کار پوچی است و اگر نظام آموزش و پرورش کشور مقداری دقیق‌تر و درست‌تر رفتار می‌کرد و اگر در مدارس بیشتر حواس‌شان به ما بود، اگر مشاوران و معلمان در این باره بیشتر آموزش می‌دیدند وضعیت به این حالت نمی‌افتاد.

