

مداخله در خودکشی

راهنمای عملی برای پیشگیری از خودکشی
راهنمای درمانگر

نویسنده

دکتر شهربانو قهاری

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: بهار ۱۴۰۱ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: کارنگ

© کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای انتشارات رشد محفوظ است.
هرگونه استفاده تجاری و تکثیر و انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه‌ای از جمله زیراکس، فتوکپی، کتاب الکترونیکی و بی‌بی‌اف، کتاب صوتی، انتشار در سایت‌ها و فضای مجازی، و ضبط و ذخیره در سیستم‌های رایایی و پخش آن بدون دریافت مجوز قبلی و کتبی از ناشر ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.
اشاره به مطالب کتاب یا نقل بخش‌هایی از آن برای نقد و بررسی در رسانه‌های چاپی و الکترونیکی و رادیو و تلویزیون با ذکر منبع، بلامانع است.



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)

شماره ۷۱، تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۱

فهرست مطالب

۱۵	مقدمه
۱۷	فصل اول: تعاریف، انواع خودکشی و درمان‌ها
۱۷	تعریف خودکشی و مفاهیم مربوط به آن
۲۱	انواع خودکشی
۲۲	رویکردهای درمانی در خودکشی
۲۶	مراحل درمان شناختی - رفتاری در خودکشی
۲۷	اهداف درمانی در رویکرد شناختی - رفتاری
۲۷	ساختار کلی جلسه‌های شناختی - رفتاری
۳۳	خلاصه
۳۵	فصل دوم: باورهای نادرست درباره خودکشی و واقعیت‌ها
۴۲	خلاصه

فصل سوم: عوامل خطر و عوامل محافظت کننده در خودکشی..... ۴۳

عوامل خطر ۴۳

الف) عوامل جمعیت شناختی ۴۴

ب) عوامل روان شناختی ۴۵

ج) عوامل اجتماعی و محیطی ۴۸

طبقه بندی دیگری از عوامل خطر خودکشی ۴۹

الف) عوامل خطر مربوط به فرد: ۴۹

ب) عوامل خطر مربوط به محیط زندگی و جامعه ۵۰

عوامل محافظت کننده ۵۰

خلاصه ۵۱

فصل چهارم: الگوی شناختی خودکشی ۵۳

سازه های مهم الگوی شناختی خودکشی و نزل، براون و بک ۵۴

الف) عوامل آسیب پذیری سرشتی ۵۴

ب) فرایندهای شناختی مرتبط با اختلال های روانی ۶۰

ج) فرایندهای شناختی مرتبط با خودکشی ۶۳

خلاصه ۶۹

فصل پنجم: سنجش خطر خودکشی و صورت بندی آن ۷۱

شیوه های سنجش و ارزیابی ۷۱

الف) پرسش نامه ها ۷۱

ب) مصاحبه ۷۲

انواع فنون مصاحبه ۷۳

مراحل ارزیابی جامع خطر خودکشی ۷۶

گام اول: سنجش و ارزیابی میزان خطر ۷۶

نکته مهم ۷۷

گام دوم: ارزیابی اقدامات خودکشی پیشین ۸۰

۸۱.....	نکته مهم
۸۲.....	گام سوم: ارزیابی تاریخچه روان پزشکی بیمار
۸۲.....	گام چهارم: ارزیابی عوامل خطر و عوامل محافظ
۸۳.....	۱. ارزیابی عوامل خطر
۸۸.....	گام پنجم: ارزیابی وضعیت روانی و تعیین شدت خطر
۹۳.....	گام ششم: صورت‌بندی و طرح درمان
۹۳.....	صورت‌بندی
۹۴.....	مراحل صورت‌بندی شناختی خودکشی
۹۵.....	الف) بررسی مشروح رویداد خودکشی اخیر
۹۶.....	ب) تبیین مشکلات بیمار بر اساس الگوی شناختی
۹۷.....	ج) فرضیه کاری و تدوین طرح درمان
۹۸.....	خلاصه
۹۹.....	فصل ششم: مراحل درمان و مداخله در خودکشی
۱۰۰.....	مرحله آغازین درمان و اهداف آن
۱۰۱.....	شناسایی دقیق زنجیره اقدام به خودکشی
۱۰۲.....	سنجش دقیق خطر خودکشی برای اقدامات درمانی فوری
۱۰۵.....	نکته مهم
۱۰۷.....	طرح امنیت
۱۰۸.....	تکمیل صورت‌بندی
۱۰۹.....	فعالیت‌های درمانی در مرحله آغازین درمان
۱۱۷.....	مداخله در بحران
۱۱۸.....	مرحله میانی درمان و اهداف آن
۱۲۷.....	فنون و راهبردهای درمانی در مرحله میانی درمان
۱۳۱.....	مرحله نهایی درمان
۱۳۲.....	پیشگیری از عود
۱۴۲.....	خلاصه

فصل هفتم: فنون رفتاری	۱۴۳
فنون و راهبردهای آرمیدگی	۱۴۳
تنفس دیافراگمی	۱۴۳
راهبردهای آرمیدگی	۱۴۴
خودپایشی	۱۴۷
راهبردهای فعال سازی	۱۴۷
قرارداد رفتاری	۱۴۹
قرارداد خودکشی ممنوع	۱۴۹
مؤلفه‌های قرارداد خودکشی ممنوع	۱۵۱
مؤلفه‌های طرح امنیت	۱۵۳
خلاصه	۱۵۶
فصل هشتم: مهارت‌های تحمل پریشانی	۱۵۷
مهارت‌های پذیرشی	۱۵۸
۱. پذیرش اساسی	۱۵۸
۲. تمرین‌های تنفسی	۱۶۴
۳. تمرین‌های آگاهی	۱۶۵
۴. لبخند ملایم	۱۶۶
مهارت‌های مقابله‌ای	۱۶۸
۱. فنون توجه‌برگردانی	۱۶۸
۲. آرمیدگی با حواس پنج‌گانه	۱۷۲
۳. تصویرسازی مثبت	۱۷۴
۴. فنون استراحت و خودمراقبتی	۱۷۴
۵. معناجویی	۱۷۵
۶. تحلیل سودوزیان	۱۷۸
خلاصه	۱۷۸

فصل نهم: مهارت‌های تنظیم هیجان	۱۷۹
نشانه‌های هیجان	۱۸۰
کارکرد هیجان‌ها	۱۸۱
طبقه‌بندی هیجان‌ها	۱۸۳
انواع مهارت‌های تنظیم هیجان	۱۸۵
الف) مهارت‌های اساسی تنظیم هیجان	۱۸۵
ب) مهارت‌های پیشرفته تنظیم هیجان	۱۹۱
موانع ابراز هیجان‌ها	۱۹۵
خلاصه	۱۹۶
فصل دهم: مهارت ذهن آگاهی	۱۹۹
تمرین‌های ذهن آگاهی و پیشگیری از خودکشی	۲۰۱
انواع مهارت‌های ذهن آگاهی	۲۰۳
مهارت‌های اساسی ذهن آگاهی	۲۰۴
۱. مشاهده	۲۰۶
۲. توصیف	۲۰۶
۳. مشارکت	۲۰۷
مهارت‌های پیشرفته ذهن آگاهی	۲۰۸
۱. تقویت ذهن خردمند	۲۱۱
۲. تقویت پذیرش اساسی	۲۱۴
۳. حضور ذهن در فعالیت‌های روزمره	۲۱۵
خلاصه	۲۱۶
فصل یازدهم: مهارت‌های میان فردی مؤثر	۲۱۷
انواع مهارت‌های میان فردی مؤثر	۲۱۹
الف) آگاهی از نیازها، هیجان‌ها، قواعد و انتظارات از خود و دیگری	۲۱۹
ب) مهارت درخواست کردن	۲۲۲

ج) مهارت قاطعیت	۲۲۴
د) مهارت گوش کردن فعال	۲۲۸
ه) مهارت مذاکره و حل اختلاف	۲۲۸
موانع ارتباط مؤثر	۲۳۱
خلاصه	۲۳۳
فصل دوازدهم: مهارت حل مسئله	۲۳۵
مهارت حل مسئله و باورها	۲۳۶
الف) شناسایی باورهای منفی فرد درباره خود و اصلاح آن‌ها	۲۳۶
ب) شناسایی باورهای منفی فرد درباره مشکل و اصلاح آن‌ها	۲۳۷
ج) شناسایی باورهای فرد درباره مهارت حل مسئله و اصلاح آن‌ها	۲۳۹
راهبردهای مقابله‌ای	۲۴۰
آموزش مهارت حل مسئله	۲۴۱
۱. تعریف دقیق مشکل و شناسایی اهداف	۲۴۱
۲. ارائه راه‌حل‌ها (بارش فکری)	۲۴۴
۳. مرحله تصمیم‌گیری و انتخاب راه‌حل مناسب	۲۴۶
۴. اجرای راه‌حل مناسب	۲۴۷
۵. بازبینی	۲۴۷
خلاصه	۲۴۸
فصل سیزدهم: بازسازی شناختی	۲۴۹
افکار خودآیند	۲۵۰
شناسایی و فراخوانی افکار خودآیند	۲۵۱
الف) فراخوانی افکار خودآیند در جلسه‌های درمان	۲۵۲
ب) فراخوانی افکار خودآیند در میان جلسه‌ها	۲۵۲
موانع فراخوانی افکار خودآیند	۲۵۳
تغییر و اصلاح افکار خودآیند	۲۵۴

خودکشی یکی از چالش‌های شایع بهداشتی و اجتماعی در بسیاری از جوامع است. این پدیده در حال حاضر سومین عامل مرگ‌ومیر در بسیاری از کشورهاست؛ با وجود این، آمار خودکشی در برخی از کشورها دقیق نیست یا درست گزارش نمی‌شود. اقدام به خودکشی بر اثر مشکلات خانوادگی، اجتماعی، ارتباطی و روانی رخ می‌دهد. نوجوانان، سالمندان، بیماران مبتلا به اختلال‌های روانی مزمن و شدید، افراد ناامید و افسرده، افرادی که در معرض بحران هستند و افرادی که مشکلات پزشکی وخیم دارند بیشتر در معرض خطر خودکشی قرار دارند، این خطر زمانی بیشتر می‌شود که فرد قصد جدی برای خودکشی داشته باشد،

درباره آن آشکارا سخن بگویند و پیشنهادی از اقدام به خودکشی در او و خانواده‌اش وجود داشته باشد. شناسایی عوامل زمینه‌ساز مانند اختلال‌های روانی و نیز عوامل آشکارساز، مانند استرس‌ها و بحران‌ها و نوع درمان آن‌ها، برای پیشگیری از خودکشی ضروری است.

مداخلاتی که برای پیشگیری از خودکشی به کار می‌روند شامل دارودرمانی و مداخله روان‌شناختی است. مداخله روان‌شناختی شامل درمان شناختی - رفتاری، رفتاردرمانی دیالکتیکی و همچنین پذیرش و تعهد درمانی است.

این کتاب مبتنی بر رویکرد شناختی - رفتاری است، اما فصل‌هایی نیز به رفتاردرمانی دیالکتیکی و پذیرش و تعهد درمانی اختصاص یافته است که می‌تواند تصویر بهتری از فرایند مداخله به علاقه‌مندان بدهد. درمانگران می‌توانند فنون پذیرش و تعهد درمانی و فنون دیالکتیکی را به‌تنهایی یا در کنار فنون شناختی به کار بگیرند.

امیدوارم مطالعه این کتاب بتواند راهگشای شما در کار با افراد متمایل به خودکشی و زمینه‌ای برای مدیریت و کنترل هر چه بیشتر خطر خودکشی در افراد آسیب‌پذیر و اقدام‌کننده به آن را فراهم کند. در صورت تمایل به اظهارنظر و ارائه پیشنهاد درباره محتوای کتاب و راهنمایی کردن می‌توانید از

طریق این نشانی با من در تماس باشید: Michka 2004@gmail.com