

۲۱۲۸۰۴۴

۹۹/۷/۲۱

راهنمای جامع رفتارهای خودکشی: کار با افراد در معرض خطر و خانواده‌هایشان

تألیف:

دیوید آلد ریچ و سرجیو پرز باررو

ترجمه:

دکتر محمد رستمی

(دکتری مشاوره توانبخشی، گروه مشاوره دانشگاه کردستان)

عرفان سلیمی صفت

(کارشناسی ارشد مشاوره توانبخشی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی)

حسین حسین‌نژاد

(کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی)

با مقدمه:

دکتر مهشید فروغان

(عضو هیأت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران)



عنوان و نام پدیدآور : راهنمای جامع رفتارهای خودکشی : کار با افراد در معرض خطر و خانواده‌هایشان /
تألیف : دیوید آلد ریچ و سرجیو پرز باررو؛ ترجمه : دکتر محمد رستمی، عرفان سلیمانی‌صفت، حسین
حسین‌نژاد

مشخصات نشر : تهران: نشر روان، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : دوازده - ۱۸۰ ص: مصور، جدول.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۳۹-۶

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی :

**A Comprehensive Guide to Suicidal Behaviours: Working with Individuals at
Risk and their Families 1 st Edition, c 2012**

موضوع : خودکشی -- پیشگیری -- رفتارشناسی -- روان‌درمانی -- روان‌درمانی خانواده

رده‌بندی کتبی : HV ۶۵۴۵

رده‌بندی دیسی : ۳۶۲/۲۸

شماره کتابشناسی ملی : ۶۲۳۶۷۹۸

تألیف به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرام، این کتاب حاصل دسترنج چندین‌ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر
شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و صرف‌نظر از فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است.
پسایند این عمل ناصواب موجب بی‌اعتمادی، فساد و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی
ناسالم جهت بی‌ارزش کردن زحمات دست‌انداران فعالان فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در
نهایت، به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

سایت

www.Ravabook.com



پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com

راهنمای جامع رفتارهای خودکشی : کار با افراد در معرض خطر و خانواده‌هایشان

تألیف : دیوید آلد ریچ و سرجیو پرز باررو

ترجمه : دکتر محمد رستمی، عرفان سلیمانی‌صفت، حسین حسین‌نژاد

ناشر : روان

نوبت چاپ : اول، پاییز ۱۳۹۹

لیتوگرافی، چاپ و صحافی : طیف‌نگار

شمارگان : ۵۵۰ تعداد صفحات : ۱۹۲ صفحه

قیمت : ۳۵۰,۰۰۰ ریال

ISBN : 978-600-8352-39-6

شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۸۳۵۲ - ۳۹ - ۶

مرکز پخش : تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفکس : ۸۸۹۶۲۷۰۷

۸۸۹۶۵۲۲۸

۸۸۹۶۷۷۰۴

تلفن : ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹

فهرست

مقدمه هفت

❖ فصل ۱: مقدمه: افراد در فرایند افزایش پریشانی ۱

مدل پریشانی آلد ریچ ۴

❖ فصل ۲: رفتار خودکشی گرا در بافت ناپیچی ۹

خودکشی در طول تاریخ ۱۱

خودکشی در انجیل ۱۶

خودکشی در هنر ۲۱

تعریف خودکشی ۲۳

یک اقدام قانونی عمدی ۲۴

بمب گذاران انتحاری ۲۴

❖ فصل ۳: طبقه بندی خودکشی ۲۷

خودکشی یا یک اقدام؟ ۲۷

طبقه بندی براساس روش مورد استفاده ۲۹

کشنده بودن ۳۰

اهمیت ۳۱

قصد مردن ۳۲

رتبه بندی روش ها ۳۲

تظاهرات بالینی ۳۴

۳۵	افکار خودکشی
۳۶	تهدیدات خودکشی گرایانه
۳۷	خودکشی اتفاقی
۳۷	خودکشی‌های اجتناب‌ناپذیر

❖ فصل ۴: اسطوره‌های خودکشی ————— ۴۱

❖ فصل ۵: افکار خودکشی ————— ۵۱

۵۲	رویکر بست به موضوع
۵۲	نوع اول
۵۲	نوع دوم
۵۲	نوع سوم
۵۳	نوع چهارم
۵۳	نوع پنجم
۵۳	شک و تردیدها
۵۴	چگونه قصد دارید خودکشی کنید؟
۵۴	چه زمانی قصد انجام خودکشی دارید؟
۵۵	کجا قرار است خودکشی کنید؟
۵۵	چرا قصد خودکشی دارید؟
۵۵	با خودکشی به چه چیزی دست می‌یابید؟

❖ فصل ۶: گروه‌های در معرض خطر خودکشی ————— ۵۷

۵۸	گروه‌های رایج در معرض خطر خودکشی
۵۸	سالمندان افسرده
۶۰	افسردگی به عنوان سالمندی نابهنجار
۶۰	افسردگی مرتبط با شکایات جسمی
۶۱	افسردگی و بیماری ذهنی
۶۲	افراد با سابقه اقدام به خودکشی
۶۳	افکار خودکشی یا تهدید به اقدام به خودکشی
۶۴	افراد آسیب‌پذیر مواجه شده با بحران
۶۴	قلدری
۶۶	سوء مصرف کنندگان الکل
۶۸	بازماندگان

عوامل موقعیتی زمینه‌ساز بیماری	۶۸
کودکی	۶۹
نوجوانی	۶۹
بزرگ‌سالی	۶۹
پیری	۷۰

❖ فصل ۷: عوامل محافظت‌کننده رفتارهای خودکشی‌گرایانه ————— ۷۳

یک مشکل اجتماعی پیچیده	۷۵
اوتانازی، سرگ‌خوب و خودکشی کمک‌شده	۷۶

❖ فصل ۸: شکایت خانواده ————— ۷۹

مشکلات سلامت روان والدین	۷۹
الکلیسم	۸۰
اختلالات شخصیت	۸۱
اختلال در روابط والد-کودک	۸۲
دانیل - یک قربانی غفلت و بی‌توجهی	۸۳
نوجوانان دوجنس، همجنس‌باز و هویت جنسی	۸۴
سلامت روان کودکان	۸۵
افسردگی	۸۶
سوءمصرف مواد	۸۷
اختلال شخصیت مرزی دوره کودکی	۸۸
درک کردن نه سرزنش و عیب‌جویی	۸۹

❖ فصل ۹: بازماندگان خودکشی و سوگ بغرنج ————— ۹۱

گناه و سرزنش	۹۱
عصبانیت و فقدان	۹۲
سوگ	۹۳
سوگ بغرنج	۹۵
خودکشی خواهران و برادران	۹۷

❖ فصل ۱۰: روان‌درمانی با افراد در بحران خودکشی ————— ۹۹

۹۹	برخی از سؤالات مهم در زمان بحران خودکشی
۱۰۰	چه کسانی در این مشکل نقش دارند؟
۱۰۱	چگونه به اینجا رسیدی؟
۱۰۱	چه کسی درگیر روابط صمیمانه است؟
۱۰۲	چه چیزی اتفاق افتاده است؟
۱۰۲	چرا حالا؟
۱۰۳	مشکل چیست؟
۱۰۳	چه راه‌هایی را امتحان کرده‌اید؟
۱۰۴	می‌خواه چه چیزی اتفاق بیفتد؟
۱۰۵	دیگران چه اقدامات انجام می‌دهند؟
۱۰۵	بعدش چی؟
۱۰۵	علائم هشدار دهنده
۱۰۵	مراجعه مکرر برای مشاوره
۱۰۶	تشدید نشانه‌ها
۱۰۶	جدایی یا رها کردن شخص
۱۰۷	و مقصر، دیگری است
۱۰۷	تغییر تشخیص
۱۰۷	مواردی که نباید انجام دهید. این اشتباه است
۱۰۸	برخی ملاحظات برای مشاوره
۱۰۹	کمک‌های روان‌شناختی اولیه
۱۱۲	بحران خودکشی در دوران کودکی
۱۱۴	بستری در بیمارستان
۱۱۴	بحران خودکشی در نوجوانان
۱۱۵	شرایط خانوادگی
۱۱۵	عوامل شخصی
۱۱۶	برخورد با بحران خودکشی
۱۲۰	بحران خودکشی در بزرگسالان
۱۲۱	مسئولیت‌پذیری شخصی (رویکرد پرز باررو)
۱۲۴	بحران خودکشی در افراد سالخورده
۱۲۸	کمک به اشخاص بازمانده
۱۳۰	گناه
۱۳۱	تقلید
۱۳۱	فرآیند گفتگو دربارهٔ پریشانی

❖ فصل ۱۱: اینترنت ————— ۱۳۳

۱۳۳	امکانات جدید، مشکلات و چالش‌ها در پیشگیری از خودکشی.....
۱۳۵	جامعه اینترنت و ائتلاف ناراضی‌ها.....
۱۳۶	معاهده‌های خودکشی.....

❖ فصل ۱۲: توصیه‌هایی برای راهبردهای پیشگیری از خودکشی ————— ۱۴۱

۱۴۱	اقدامات ملی و بین‌المللی.....
۱۴۴	مشکلات پیش روی افراد بومی.....
۱۴۴	یک برنامه جامع ملی.....
۱۴۵	ابتکارات بین‌المللی.....
۱۴۵	طرح‌های آموزشی.....
۱۴۶	ابتکارات اجتماعی.....
۱۴۶	رویکرد شش سطحی کوپل.....
۱۴۷	ایده و پیشنهاد پایانی.....

۱۴۹	❖ پیوست ۱: مدلی برای مدیریت سیستمیک پریمانه.....
۱۵۵	❖ پیوست ۲: واژه‌نامه اصطلاحات.....
۱۷۷	❖ منابع.....
۱۷۸	❖ منابع مفید برای مطالعه.....
۱۷۹	❖ وبسایت‌ها.....

مقدمه

خودکشی و اقدام به خودکشی یکی از آسیب‌های مهم اجتماعی و از معضلات بهداشت عمومی است. طبق برآورد سازمان بهداشت جهانی سالانه حدود ۸۰۰ هزار نفر جان خود را بر اثر خودکشی از دست می‌دهند. این رقم در حالی است که میزان اقدام به خودکشی ۲۰ برابر بیشتر از مرگ ناشی از خودکشی گزارش شده است. خودکشی تنها در کشورهای توسعه‌یافته معضل جدی نیست. آمار نشان می‌دهد که حدود ۷۶ درصد از کل موارد خودکشی در جهان در کشورهای با درآمد کم و متوسط به وقوع می‌پیوندد یعنی کشورهایی که منابع و خدمات برای شناسایی زودهنگام، درمان و حمایت از این افراد نیازمند کمک، کم و محدود است. این نکته را نیز باید افزود که پیامدهای خودکشی تنها به فرد محدود نمی‌شود، خودکشی تأثیری مخرب، عمیق و بلندمدت بر خانواده، دوستان و جامعه، در کلیت آن دارد.

در کشور ایران، اقدام به خودکشی و مرگ ناشی از آن پدیده‌ای است که به رشد است و پنجمین علت عمده مرگ و میر محسوب می‌شود. سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۲ میزان خودکشی در ایران را ۵/۳ در صدهزار نفر برآورد کرده و تحقیقات کاربردی نیز شیوع اقدام به خودکشی را در طول زندگی ۴/۱ درصد گزارش کرده‌اند. شواهد نشان داده‌اند که ایران با نرخ خودکشی ۶ در صدهزار نفر در رتبه ۵۸ جهانی قرار دارد. مشکلات اقتصادی، بیماری‌های روانی، جبر فرهنگی، مسائل سیاسی و فشارهای اجتماعی، برخی از دلایل عمده خودکشی در ایران به شمار می‌آیند.

از سوی دیگر، حساسیت‌های فرهنگی مرتبط با خودکشی - از جمله انگ ناشی از آن و این‌که خودکشی و اقدام به خودکشی در بسیاری از جوامع، به‌ویژه جوامع شرقی مانند ایران، از بُعد مذهبی امری ناپسند و تابو شمرده می‌شود - سبب شده افرادی که در بحران‌ها و

چالش‌های زندگی دستخوش افکار خودکشی می‌شوند از ابراز آن خودداری کنند و درصدد درخواست کمک برنیایند. کارکنانی نیز که در حوزه بهداشت روان فعالیت می‌کنند در بسیاری موارد از مطرح کردن سؤالاتی که می‌تواند از این افکار رمزگشایی کند، ابا دارند و ممکن است نتوانند به موقع، موارد در معرض خطر را شناسایی کرده و خدمات لازم را به آنان ارائه دهند. کار کردن با افرادی که در طوفان‌های زندگی هر روز پریشان‌حال‌تر می‌شوند و راهی برای خروج از بن‌بست موجود جز خودکشی نمی‌یابند، بسیار دشوار و مستلزم مهارت‌هایی است که خوددیه‌خود و به‌آسانی حاصل نمی‌شود. افکار، احساسات و رفتارهای افرادی که به خودکشی گرایش پیدا می‌کنند، افت و خیزهای زیادی دارد و رویارویی با آنها، به دانش، مهارت و توان مدیریتی بالا نیاز دارد. در این گیرودار چه جان‌هایی که بی‌حاصل به هدر نمی‌رود و داغ‌هایی که بر دل نزدیکان نمی‌ماند. کتاب حاضر راهنمایی است که به فعالان حوزه بهداشت روان دانش و مهارت لازم در حیطه مقابله با خودکشی می‌آموزد و به آنها کمک می‌کند تا گام‌به‌گام توان مدیریتی لازم برای شناسایی و درمان افراد خودکشی‌گرا را کسب و آنها را به ساحل امن سلامتی هدایت کنند. این کتاب با مبنا قرار دادن مدل ارتباطی نشان می‌دهد که خودکشی تنها یک معضل فردی نیست که خانواده و درنهایت جامعه نیز در جزء و لایه‌لایه آن سهیم است. همچنین ما را با آنچه با این گروه خودکشی در زمینه تعاریف، طبقه‌بندی، نشانه‌شناسی و سبب‌شناسی آن بدانیم آشنا می‌کند و نحوه برخورد با افراد خودکشی‌گرا و تمهیدات لازم برای درمان آنها را به ما می‌آموزد. ما تنها حتی که از مترجمین کتاب حاضر داریم می‌دانم که سعی وافری کرده‌اند تا مجموعه حاضر با سبب و مانع کافی به فارسی برگردانده و محتوای آن منطبق با متن اصلی به گونه‌ای که درک آن برای خواننده فارسی‌زبان سهل و آسان باشد، تنظیم شود. امید آنکه با انتشار آثاری از این دست بر عمق و دامنه دانش و مهارت‌های ما برای پیشگیری و مقابله با معضل اجتماعی خودکشی افزوده شود.

دکتر مهشید فروغان

یادداشتی بر واژگان

جهت سهولت خواندن به‌تناوب از ضمایر مرد و زن در سراسر کتاب استفاده شده است.