

۶ مورد مهم که باید در مورد خودکشی گرایان بدانیم.

شناسایی خودکشی گرایان در اطرافتان می تواند به شما کمک کند که با تشخیص تمایل آنها به این عمل، از اقدام به خودکشی آنان جلوگیری کنید. گاهی شما با شنیدن خبر خودکشی فردی در میان آشنایانتان ماه ها به این فکر فرو می روید که چه کمکی می توان به این افراد کرد. با دانستن اینکه خودکشی گرایان چه مشخصه هایی دارند می توانید به دوستان و آشنایان خودکشی گرای خود کمک کنید و به سهم خود از آمار مرگ و میر تعدادی زیادی انسان بکاهید. با وجود اینکه خودکشی، انفرادی ترین تصمیم در زندگی فرد و مرگی آگاهانه است اما اقدام به خودکشی تصمیم کوچکی نیست، این تصمیم می تواند تمام زندگی فرد و اطرافیانش را تحت تاثیر خود قرار دهد. این مقاله به شما کمک میکند تا اطلاعات مناسبی در مورد اینکه این افراد چه کسانی هستند و چه مشخصه هایی دارند، بدست آورید.

واژه های کلیدی: خودکشی گرایان، مشخصه های فردی، خودکشی

اولین روش برخورد اکثر خودکشی گرایان با مشکلاتشان

خودکشی گرایان در پی آن هستند که به احساسات طاقت فرسا یا شرایطی که به نظر تحمل ناپذیر می آید پایان دهند. برای افراد خودکشی گرا اغلب اولین گزینه برای پایان دادن به شرایط تحمل ناپذیر آسیب زدن به خود و پایان دادن به زندگی است. آن ها علاقه خود را به زندگی از دست میدهند آنها زندگی دنیوی را با همه تنش ها و پیچیدگی هایش رها می کنند تا بوسیله مرگ به آرامش برسند. این افراد مشخصه های متفاوت و گوناگونی دارند که از آن جمله می توان به خشمگین بودن، تنهایی، ناامید بودن، حس بی ارزش بودن و احساس پوچی کردن اشاره داشت.

خشمگینی، مهم ترین خصوصیت افراد خودکشی گرا

گاهی خودکشی وسیله ای برای ابراز خشونت علیه شرایط سخت زندگی در یک جامعه می باشد و گاهی خشم پنهان یا همان خشم فرو خورده ای که شخص نمی تواند به ابژه خشم ابراز کند و در نتیجه به صورت پرخاشگری در غالب عمل خودکشی علیه اولین فردی که در دسترس قرار دارد، یعنی خود فرد صورت میگیرد. خشم پنهان، خشمی است که مدت ها بوسیله فرد به صورت درونی سرکوب شده و زمانی که توان فرد برای ادامه کنترل این خشم کاهش می یابد به صورت بیرونی نمایان می شود. خشم بیش از حدی که حالا جای خود را به تمایل به خشونت داده از مهم ترین عوامل دخیل در خودکشی است. خشم هم، مانند هر هیجان دیگری دارای انرژی است که در صورت ابراز نشدن و بلعیده شدن آثار خاص خود را به همراه می آورد. این انرژی مثل یک فنر هر آن فشرده

تر می شود و زمانیکه تحمل این فنر تمام شود خشم فوران می کند. این مشخصه یکی از بارزترین مشخصه های خودکشی گرایان است.

احساس تنهایی، خصوصیت بارز خودکشی گرایان

هر کسی ممکن است در یک مقطع از زندگی اش احساس تنهایی و انزوا کند اما اگر این احساس مدت زیادی به طول بیانجامد، دردسر ساز می شود. این حالت به تدریج این حس را در شخص خودکشی گرا ایجاد میکند که کسی را ندارد و هیچ کس حقیقتاً به زنده بودن یا مردن او اهمیت نمی دهد. فرد ممکن است به شدت احساس تنهایی و انزوا کند. وقتی فرد از لحاظ اجتماعی یا عاطفی احساس جدایی از اطرافیانش را دارد دچار حس تنهایی می شود. احساس تنهایی ربطی به تعداد روابطی که در آن هستیم ندارد بلکه بیشتر به کیفیت رابطه و احساس درونی بستگی دارد. در سطح روانی تنهایی ادراک ما را از روابط تحریف می کند.

حس ناامیدی و بی پناهی، از دیگر خصوصیات خودکشی گرایان

در این شرایط فرد خودکشی گرا احساس می کند که شرایط از آنچه هست بهتر نخواهد شد و کسی نیز نمی تواند به وی کمک کند. هنگامیکه افکار خودکشی به وجود می آیند ممکن است فرد چنین بیاندیشد که هیچ چیزی تغییر نخواهد کرد. استیصال روحی و روانی افراد و به دنبال آن احساس به بن بست رسیدن یکی دیگر از دلایل اقدام به خودکشی اغلب افراد است. زمانیکه شخص هدفی را در زندگی دنبال می کند و سپس به آن هدف دست نمی یابد، احساس ناامیدی در پی شکست در رسیدن به اهداف در فرد به وجود می آید. علاوه بر آن زمانیکه افراد خود را در مواجهه با مشکلاتشان تنها می یابند، حس بی پناهی بر آنها غلبه می کند و دلیل موجه دیگری برای اقدان به خودکشی به آنها می دهد.

حس بی ارزش بودن، که به همراه حس تنهایی به وجود می آید

در این حالت فرد احساس بیهودگی می کند، فکر می کند تاثیری بر دنیا و زندگی اطرافش ندارد، بی استفاده است و چیزی برای عرضه به دنیا ندارد. به همین دلیل هرگز قادر به پذیرش توجه دیگران نیست و از نظر وی این یک ترحم و بر مبنای یک فرض اشتباه است. این قبیل افراد چون احساس می کنند که شایسته توجه دیگران نیستند. معمولاً از عزت نفس پایینی برخوردارند و تشویق ها و تمجید های دیگران را نمی پذیرند. حس بی ارزش بودن و بر خورداری از عزت نفسی پایین، به ویژه اگر با انتظارات و آرمان هایی بسیار بالا همراه باشد می تواند از علل عمده اقدام به خودکشی این خودکشی گرایان باشند.

احساس پوچی، در نتیجه فشار مشکلات و معضلات به وجود می آید.

مبهم بودن آینده در بسیاری از افراد بویژه جوانان زمینه احساس پوچی را فراهم می کند در این شرایط فرد خودکشی گرا بدون انگیزه و نا امید از فردایش، هیچ هدفی ویژه ای ندارد، گوشه گیری و انزوا طلبی را بر میگزیند بعضی افراد نمی توانند با شرایط موجود کنار بیایند و با توجه با آینده ای بدون چشم اندازی روشن، فرد از نظر روانی تحلیل می رود، انسجام شخصیتی خود را از دست میدهد و در مواردی قادر به کنترل تکانه های احساسی خود مبنی بر افکار و در پی آن اقدام به خودکشی، نخواهد بود. کسانی که تجربه بی ارزش بودن را دارند به سختی می توانند جنبه های مثبت زندگی خود را ببینند و تنها نقاط منفی را در نظر می گیرند. هر چقدر زمان احساس بی ارزشی فرد بیشتر شود، خارج شدن از این وضعیت برای او دشوارتر خواهد بود احساس بی ارزشی باعث کاهش علاقه به زندگی و در نتیجه قدرت گرفتن افکار خودکشی در فرد می شود.

دلیل خودکشی هرچه باشد، همواره باید مورد توجه جدی قرار گیرد. آمار نشان می دهد کسانی که به دفعات متعدد اقدام به خودکشی می کنند و یا اغلب درگیر افکار خودکشی هستند به احتمال بسیار زیاد در نهایت، تصادفا یا از روی عمد، مرگ خود را موجب می شوند. امید است با پیدا کردن شناخت بیشتر در مورد این گروه از افراد بتوانیم از آمار خودکشی بکاهیم.