

خانه نو نوی کور

New Home



خانه نو، سرویس خبری برای اهل افغانستان در امریکا است  
نوی کور، په امریکا که د افغانانو لپاره یو خبری خدمت دی

**A news service for Afghans in America**

NEW HOME is brought to you by Sahan Journal, Afghan Cultural Society, and Center for Victims of Torture. It's reported and written by Hussain Ali Haidari.

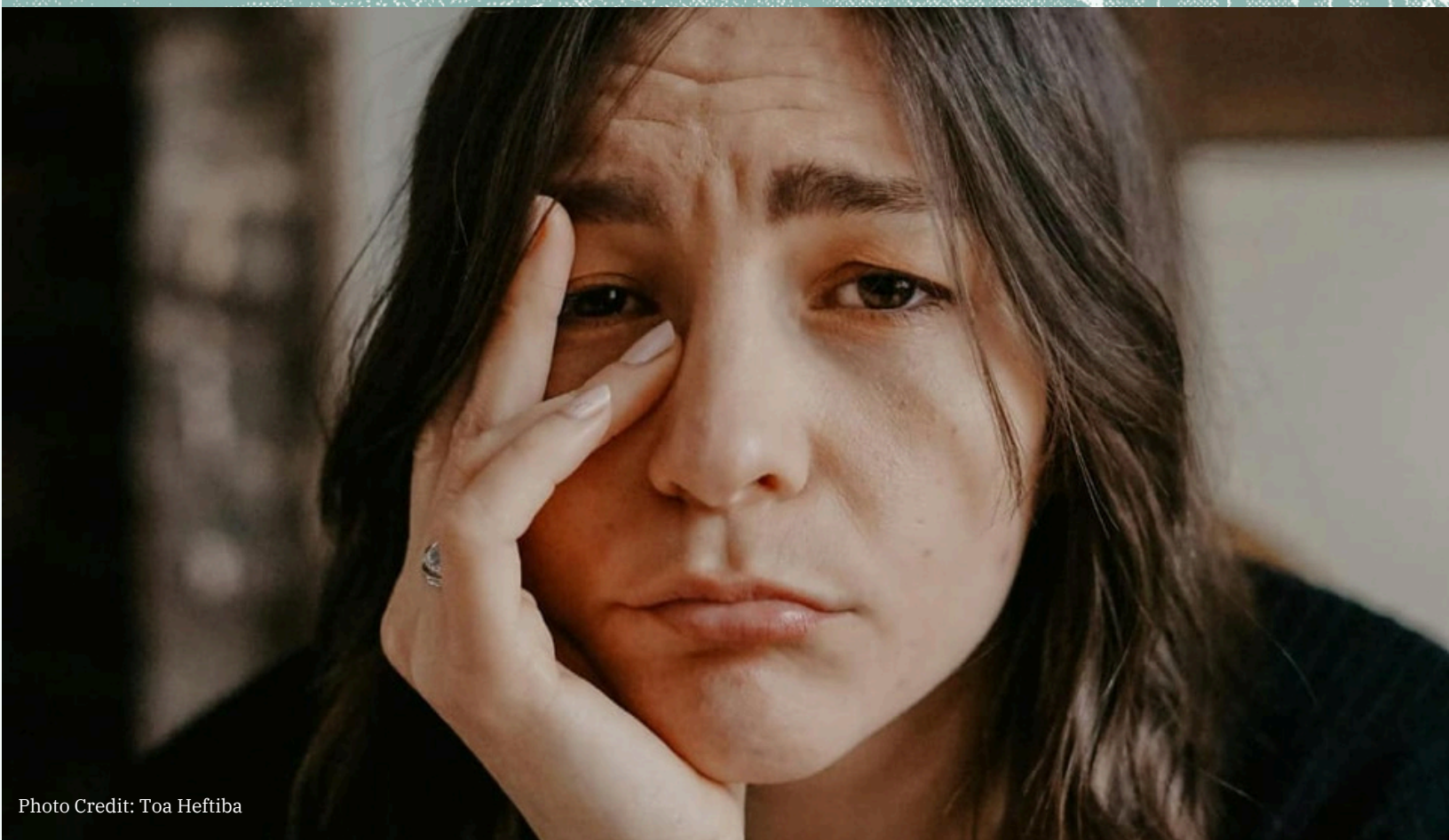


Photo Credit: Toa Heftiba

## افسردگی، خودکشی و راه‌های جلوگیری آن

- صحبت کردن درباره افکار و احساسات مربوط به خودکشی نشانه ضعف و گناه، نیست
- برای برخی، افکار خودکشی راهی برای فرار از مشکلات یا استرس است
- غم یک احساس رایج است که همه ما با آن آشنا هستیم

غم یک احساس رایج است که همه ما با آن آشنا هستیم، همه گاهی اوقات احساس غمگینی می‌کنیم. اما گاهی این احساس غمگینی می‌تواند بر کل زندگی ما سایه بیندازد. وقتی این اتفاق می‌افتد، معمولاً به آن افسردگی می‌گویند. افسردگی فقط به معنای غمگین بودن نیست. بلکه افراد افسرده معمولاً از افراد و چیزهایی که قبلاً لذت می‌بردند لذت نمی‌برند، احساس بی‌ارزشی می‌کنند و فکر می‌کنند که هیچ کاری، حتی بیرون آمدن از تخت خواب یا کوچ (مبل)، ارزش انجام دادن ندارد.

افرادی که با افسردگی دست‌وپنجه نرم می‌کنند ممکن است با علائم مختلفی مواجه شوند که درک آن‌ها برای دیگران دشوار است. این علائم شامل خستگی، دردهای جسمی بی‌دلیل، مشکلات خواب، کندی افکار، و دشواری در تمرکز و حافظه می‌شود. این علائم، همراه با احساسات دردناکی که معمولاً در ارتباط با افسردگی به ذهن می‌آید، بخشی از دلایلی هستند که افسردگی را از غم یا ناامیدی‌های عادی متمایز می‌کند و مقابله با آن را بسیار دشوار می‌سازد. گاهی اوقات، درد این احساسات باعث می‌شود که افراد نخواهند بیشتر زندگی کنند. این می‌تواند منجر به اقدام به خودکشی شود. مهم است بدانید که افراد معمولاً پس از یک مبارزه درونی دردناک به این نتیجه می‌رسند و این تصمیم به قدرت، ایمان یا عشق آن‌ها به خانواده‌شان ارتباطی ندارد.

افغان‌ها و سایر افرادی که مجبور به ترک خانه و وطن خود شده‌اند و در یک کشور دیگر اسکان یافته‌اند، به دلیل عوامل استرس‌زای خاصی مانند جنگ و آوارگی، از دست دادن عزیزان، جدایی از خانواده و از دست دادن منابع آشنایی و ارتباطات، در معرض خطر بالای ابتلا به افسردگی قرار دارند. خودکشی در بسیاری از فرهنگ‌ها، یک موضوع تابو (حرام) محسوب می‌شود و برای همه ما یک موضوع بسیار دشوار است که به آن فکر کنیم. در افغانستان، خودکشی‌ها در میان خانواده‌ها و جوامع پنهان میماند و اغلب به‌عنوان منبعی از شرم تلقی می‌گردد. اما غم و ناامیدی در سکوت رشد می‌کند، و بهترین کاری که می‌توانیم برای جامعه خود انجام دهیم، این است که بتوانیم درباره آن صحبت کنیم.

صحبت کردن درباره افکار و احساسات مربوط به خودکشی نشانه ضعف و گناه نیست، بلکه فرصتی برای جستجوی کمک است. کسی که احساسات خود را درباره خودکشی با شما در میان می‌گذارد، در جستجوی ارتباط است، و همین جستجوی ارتباط یکی از راه‌حل‌های ناامیدی به شمار می‌رود. اگر احساس کنم دوستم افسرده شده یا فکر کنم که ممکن است بخواهد به زندگیش پایان بدهد، چه باید بکنم؟

## ادامه ...

بعضی از نشانه‌های هشداردهنده این است که افراد به طور مکرر احساس می‌کنند که برای دیگران بار هستند، از زندگی اجتماعی کناره می‌گیرند، احساسات خود را پنهان می‌کنند یا شروع به بخشیدن وسایل خود می‌کنند.

اگر نگران آن‌ها هستید، از آن‌ها بپرسید که حالشان چگونه است، واقعاً به حرف‌هایشان گوش دهید و نشان دهید که برایشان اهمیت قائل هستید. از آنجایی که بیشتر ما افراد دلسوزی هستیم، ممکن است وسوسه شویم که بگوییم «همه چیز خوب خواهد شد»، اما این جمله می‌تواند باعث شود که فرد احساس بی‌ارزشی کند. در عوض، می‌توانید به آن‌ها یادآوری کنید که تنها نیستند، به نقاط قوت آن‌ها اشاره کنید و دلیل اهمیتی که برایشان قائل هستید را بیان کنید. وقت خود را با آن‌ها بگذرانید و از شجاعتی که برای به اشتراک گذاشتن یک احساس دشوار نشان می‌دهند، قدردانی کنید.

مهم است که بدانیم افسردگی یک فرد دیگر به ما مربوط نیست، بنابراین جملاتی مانند «چطور می‌توانی این کار را با من بکنی» یا «مگر مرا دوست نداری؟» ممکن است برای کسی که دوران احساسی سختی را می‌گذراند، مفید نباشد. همچنین مهم است که هنگام مطرح شدن موضوع خودکشی در زمینه‌های دیگر، همدلی نشان دهیم، زیرا اگر به‌گونه‌ای القا کنیم که فقط افراد بد دست به خودکشی می‌زنند، دوستان و اعضای خانواده‌ای که این افکار را در سر دارند، احساس شرمندگی زیادی خواهند کرد و هرگز نمی‌توانند با ما در باره خودکشی صحبت کنند، و ما نیز فرصت کمک به آن‌ها را از دست خواهیم داد.

اگر چنین افکاری به سراغتان می‌آید، برقراری ارتباط با دیگران، حتی اگر سخت به نظر برسد، بسیار مهم است. همچنین می‌توانید با شماره ۹۸۸، خط تلفونی جلوگیری از بحران و خودکشی، یا شماره ۸۰۰-۶۱۵-۶۵۱۴، که یک خط ۲۴ ساعته تلفونی پاسخ به بحران ملی، برای حمایت از افغان‌های تازه اسکان‌یافته است، تماس بگیرید. این خطوط تلفون رایگان و محرمانه هستند و برای اتصال افراد به منابع کمک‌های مورد نیاز آن‌ها ایجاد شده‌اند.

برای برخی، افکار خودکشی راهی برای فرار از مشکلات یا استرسی است که غیر قابل تحمل به نظر می‌رسد. درک این موضوع می‌تواند به تغییر تمرکز از پایان دادن به زندگی به عنوان راه حل ناامیدی کمک کند و به سمت منابع دیگری آرامش در زندگی سوق دهد که به فرد اجازه می‌دهد تا زندگی کردن را انتخاب کند.

وقتی کسی افسرده است، گویی عینک آفتابی رنگی به چشم دارد: چیزهایی که برای ما روشن است، برای او تیره به نظر می‌رسند، و چیزهایی که برای ما کمی کم‌نور هستند، ممکن است برای او کاملاً تاریک باشد. اما حتی وقتی دیدگاه کسی تاریک شده است، او می‌تواند عشق و محبت اطرافیانش را احساس کند، به شرطی که آن‌ها حضور داشته باشند و عشق خود را آشکار کنند.

لطفاً پیشنهاد یا نظرتان را با ما شریک

کنید

651-504-8170