

این چیزی که تجربه می‌کنی چیست؟

اگر این روزها افکاری درباره مرگ، تمام شدن زندگی یا آسیب زدن به خودت داری ممکن است احساس کنی کسی نمی‌تواند تو را درک کند یا از گفتن این افکار خجالت بکشی. اما مهم است بدانی که داشتن افکار خودکشی به این معنا نیست که تو ضعیف، دیوانه یا غیرعادی هستی. این افکار در بسیاری از افرادی که تحت فشار روانی شدید یا دارای افسردگی، اضطراب، سوگ، مشکلات خانوادگی، بیماری، تنهایی یا سایر بحران‌های زندگی قرار دارند، ممکن است ایجاد شوند.

افکار خودکشی همیشه نشانه این نیستند که فرد واقعاً می‌خواهد زندگی‌اش پایان پیدا کند؛ بلکه اغلب نشان می‌دهند که درد و رنج روانی او آن‌قدر شدید شده است که دیگر راهی برای رهایی از آن نمی‌بیند. وقتی فشار روانی بسیار زیاد می‌شود، ذهن ممکن است فقط روی رهایی از این درد و رنج تمرکز کند و دیدن راه‌حل‌های دیگر برایش دشوار شود. به همین دلیل، داشتن این افکار به معنای آن نیست که هیچ راه دیگری وجود ندارد.

نکته مهم این است که این افکار قابل درک، قابل درمان و قابل تغییر هستند. بسیاری از افرادی که زمانی چنین افکاری را تجربه کرده‌اند با دریافت حمایت، درمان مناسب و کمک گرفتن از دیگران توانسته‌اند از این شرایط عبور کنند و دوباره احساس امید و آرامش را تجربه کنند. بنابراین، اگر اکنون چنین افکاری را تجربه می‌کنی، بدان که تنها نیستی و کمک مؤثر برای این وضعیت وجود دارد.

افکار خودکشی چگونه عمل می‌کنند؟

افکار خودکشی معمولاً **ثابت و همیشگی** نیستند. بسیاری از افرادی که افکار خودکشی را تجربه می‌کنند، می‌گویند شدت آن‌ها در طول ساعت‌ها یا روزها تغییر می‌کند؛ گاهی بسیار شدید می‌شوند و گاهی ضعیف. به همین دلیل اینکه الان این افکار را تجربه می‌کنی، به این معنا نیست که همیشه همین احساس را خواهی داشت.

وقتی فشار روانی بسیار زیاد می‌شود، ذهن به طور طبیعی روی پیدا کردن راهی برای پایان دادن به این درد و رنج تمرکز می‌کند. در چنین شرایطی، ممکن است احساس کنی هیچ راه‌حل دیگری وجود ندارد یا آینده هیچ تغییری نخواهد کرد. روان‌شناسان این حالت را نوعی محدود شدن دید ذهن می‌دانند؛ یعنی در زمان بحران دیدن گزینه‌ها، راه‌حل‌ها و امیدهای دیگر سخت‌تر می‌شود نه اینکه واقعاً وجود نداشته باشند. به همین خاطر تصمیم‌هایی که در اوج بحران گرفته می‌شوند، همیشه بهترین یا دقیق‌ترین تصمیم‌ها نیستند. اگر بتوانی کمی به خودت زمان بدهی، از دیگران کمک بگیری یا با فردی مورد اعتماد صحبت کنی احتمال زیادی وجود دارد که با کاهش شدت بحران، نگاهت به شرایط نیز تغییر کند و بتوانی راه‌های دیگری را ببینی که اکنون از دیدت پنهان مانده‌اند.

چرا هنوز روزنه امید وجود دارد؟

اگر در این لحظه احساس می‌کنی هیچ راهی باقی نمانده، طبیعی است که باور کردن این جمله سخت باشد. اما مهم است بدانی **احساس ناامیدی، همیشه بازتاب واقعیت نیست**. وقتی انسان تحت فشار شدید روانی قرار می‌گیرد، ذهن او ممکن است آینده را کاملاً تیره و بدون راه‌حل ببیند. این یکی از اثرات شناخته‌شده بحران روانی است، نه لزوماً تصویری دقیق از آینده.

بسیاری از افرادی که امروز زندگی رضایت‌بخشی دارند زمانی دقیقاً همین احساس را تجربه کرده‌اند؛ احساس اینکه دیگر هیچ‌امیدی وجود ندارد. اما با گذشت زمان، دریافت حمایت و درمان مناسب، شدت این افکار کاهش پیدا کرده و شرایط زندگی آن‌ها تغییر کرده است. مهم است بدانی که **این وضعیت قابل درمان و قابل تغییر است**. افکار خودکشی معمولاً نشانه‌ی رنج شدید هستند، نه نشانه‌ی اینکه زندگی واقعاً غیرقابل ادامه دادن باشد.

همان‌طور که درد جسمی شدید نیاز به درمان دارد، این نوع درد روانی نیز می‌تواند با کمک مناسب کاهش پیدا کند. امروزه روش‌های مؤثر متعددی برای کمک به افرادی که افکار خودکشی یا ناامیدی شدید را تجربه می‌کنند وجود دارد؛ از جمله روان‌درمانی، حمایت‌های تخصصی، مداخلات بحران و در برخی موارد درمان دارویی. بسیاری از افراد پس از دریافت این کمک‌ها گزارش می‌کنند که شدت افکارشان کمتر شده و توانسته‌اند دوباره احساس امید، آرامش و کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشند.

شاید اکنون نتوانی امیدی به آینده داشته باشی اما لازم نیست **الان درباره تمام آینده تصمیم بگیری**. کافی است به خودت فرصت بدهی تا این بحران بگذرد و امکان دریافت کمک فراهم شود. تصمیم‌هایی که در اوج درد گرفته می‌شوند، اغلب با تصمیم‌هایی که بعد از کاهش بحران گرفته می‌شوند، یکسان نیستند.

به یاد داشته باش:

- احساسی که اکنون تجربه می‌کنی، هرچند بسیار واقعی و دردناک است، **دائمی نیست**
- شدت این افکار می‌تواند کاهش پیدا کند
- کمک‌های مؤثر و افراد آموزش‌دیده‌ای وجود دارند که می‌توانند در عبور از این بحران همراهت باشند

- لازم نیست این مسیر را به تنهایی طی کنی

جهت ارجاع به مراکز جامع سلامت، مراکز درمانی بیمارستان و...:

پاسخهایی که دادی نشان می‌دهد در حال حاضر افکار خودکشی را تجربه می‌کنی. به همین دلیل، مهم است که هرچه زودتر به یک روان‌شناس، روان‌پزشک، مرکز خدمات جامع سلامت، درمانگاه یا بیمارستان مراجعه کنی.

وقتی به مرکز درمانی رسیدی، از همان اول به پذیرش یا کارکنان آنجا بگو که افکار خودکشی داری. شاید گفتن این موضوع برایت سخت باشد، اما خیلی مهم است که آن را پنهان نکنی. اگر کارکنان مرکز بدانند که دلیل مراجعات افکار خودکشی است، می‌توانند شرایط را سریع‌تر بررسی کنند و در صورت نیاز، زودتر کمک لازم را به تو برسانند.

لازم نیست توضیح پیچیده‌ای بدهی. همین چند جمله کافی است:

- من افکار خودکشی دارم و نیاز دارم با یک متخصص صحبت کنم
- چند وقتی است به خودکشی فکر می‌کنم و به کمک نیاز دارم
- می‌ترسم به خودم آسیب بزنم. لطفاً راهنمایی‌ام کنید

اگر گفتن این جملات برایت سخت است، می‌توانی همین متن را روی گوشیات نشان بدهی یا روی یک برگه بنویسی و به کارکنان مرکز درمانی نشان بدهی.

به یاد داشته باش، کمک خواستن نشانه ضعف نیست؛ بلکه یکی از مهم‌ترین قدم‌ها برای مراقبت از خودت و حفظ امنیتت است.

موارد آموزشی:

اگر الان حال خیلی خوبی نداری یا احساس می‌کنی فشار زیادی روت هست، شاید با خودت بگی «این تمرین‌های ساده فایده‌ای ندارند....». این فکر قابل درک است.... اما گاهی حتی چند دقیقه آرام‌تر شدن می‌تواند کمک کند شدت بحران کمتر شود، ذهنت کمی فرصت پیدا کند و بتوانی تصمیم‌های ایمن‌تر و آگاهانه‌تری بگیری.

تمرین‌هایی که در ادامه می‌بینی قرار نیست همه مشکلات زندگی یا علت اصلی درد و رنجت را برطرف کنند. هدف این است که شدت بحران را برای چند دقیقه یا مدتی کوتاه کم کنند، به تو کمک کنند دوباره با زمان حال ارتباط برقرار کنی و تا زمانی که حمایت و کمک مناسب دریافت می‌کنی، این لحظات دشوار را با امنیت بیشتری پشت سر بگذاری.

اگر یکی از این تمرین‌ها برایت مفید نبود، به این معنا نیست که هیچ راهی وجود ندارد یا وضعیتت قابل تغییر نیست. ممکن است این تمرین‌ها برای هر فرد به یک اندازه مؤثر نباشند. هر فرد به این تمرین‌ها واکنش متفاوتی نشان می‌دهد؛ ممکن است تمرینی که برای یک نفر مؤثر

است، برای فرد دیگری کمتر کمک‌کننده باشد. می‌توانی چند تمرین مختلف را امتحان کنی و ببینی کدام یک برای تو مؤثرتر است.

نکته مهم : این تمرین‌ها جایگزین درمان تخصصی نیستند و تنها برای کمک به مدیریت موقت بحران طراحی شده‌اند. حتی اگر پس از انجام آن‌ها احساس بهتری پیدا کردی، همچنان مهم است برای بررسی دقیق‌تر وضعیت و دریافت درمان مناسب، از یک روان‌شناس، روان‌پزشک یا سایر متخصصان سلامت روان کمک‌گیری و در صورت نیاز به نزدیک‌ترین مرکز درمانی مراجعه کنی.

تمرین آرام سازی بدن

وقتی تحت فشار، درد و رنج یا آشفته هستیم فقط ذهن ما درگیر نمی‌شود؛ بدنمان هم وارد حالت هشدار می‌شود. ممکن است ضربان قلبمان تندتر شود، نفس‌هایمان کوتاه و سریع شوند و عضلاتمان، به‌ویژه در ناحیه شانه‌ها، گردن یا فک، منقبض شوند. این واکنش‌ها پاسخ طبیعی بدن به فشار و تنش است.

یکی از ساده‌ترین راه‌هایی که می‌تواند به آرام‌تر شدن بدن کمک کند، آرام و عمیق نفس کشیدن و رها کردن تنش عضلات است. وقتی سرعت تنفس کمتر می‌شود و عضلات بدن به تدریج شل می‌شوند، بدن این پیام را دریافت می‌کند که خطر فوری وجود ندارد و کم‌کم از حالت هشدار فاصله می‌گیرد. در نتیجه، ممکن است شدت اضطراب، تنش یا فشار روانی کمی کاهش پیدا کند.

این تمرین قرار نیست افکار ناراحت‌کننده را از بین ببرد یا باعث شود دیگر احساس بدی نداشته باشی. هدف آن فقط این است که برای چند دقیقه، به بدن و ذهن فرصت بدهد کمی آرام‌تر شوند تا بتوانی با تمرکز و آرامش بیشتری از این لحظات سخت عبور کنی.

تمرین را به این صورت انجام بده:

اگر می‌توانی در جایی بنشین که احساس راحتی بیشتری داری. اگر دوست داشتی چشمانت را ببندی، اما اگر با چشمان باز راحت‌تری، فقط نگاهت را روی یک نقطه ثابت نگه دار.

حالا یک نفس آرام و عمیق از بینی بکش. سعی کن بیشتر از اینکه قفسه سینه بالا بیاید، شکمت کمی جلو بیاید.

چند لحظه مکث کن.

بعد به آرامی از دهان نفس را بیرون بده مثل فوت کردن شمع؛ طوری که بازدمت کمی طولانی‌تر از دمت باشد.

این کار را چند بار تکرار کن.

لازم نیست با افکار بجنگی یا سعی کنی آن‌ها را متوقف کنی. اگر فکری به ذهنت آمد، دوباره توجهت را به نفس کشیدن برگردان.

اگر احساس کردی حواست پرت شده، اشکالی ندارد. این اتفاق کاملاً طبیعی است. فقط هر بار، بدون سرزنش کردن خودت، دوباره روی نفس‌هایت تمرکز کن.

می‌توانی این تمرین را حدود ۲ تا ۵ دقیقه ادامه بدهی.

حالا که چند نفس آرام کشیدی، می‌توانی با رها کردن تنش عضلات، به بدنت هم کمک کنی آرام‌تر شود.

در این تمرین، ابتدا عضلات را برای چند ثانیه منقبض می‌کنی و بعد آن‌ها را رها می‌کنی. این کار به بدن کمک می‌کند تفاوت بین «تنش» و «آرامش» را بهتر احساس کند. اگر هنگام انجام هر قسمت احساس درد یا ناراحتی داشتی، آن قسمت را انجام نده و به بخش بعدی برو.

شانه‌ها:

شانه‌هایت را به آرامی تا جایی که برایت راحت است بالا ببر...
5 ثانیه نگه دار...

حالا به آرامی رها کن و اجازه بده شانه‌ها پایین بیایند.

دست‌ها:

مشت‌هایت را آرام گره کن...
5 ثانیه نگه دار...

حالا انگشتانت را باز کن و اجازه بده دست‌ها کاملاً شل شوند.

صورت:

چشم‌ها را کمی ببند، پیشانی و فک را برای چند ثانیه منقبض کن...
حالا همه عضلات صورت را رها کن. اگر متوجه شدی فکت هنوز سفت است، اجازه بده کمی شل‌تر شود.

ش_____کم:

عضلات شکمت را به آرامی منقبض کن...

چند ثانیه نگه دار...

و سپس کاملاً رها کن. همزمان یک بازدم آرام انجام بده.

پاه_____ا:

انگشتان پا را کمی به سمت خودت بکش یا عضلات ساق و ران را برای چند ثانیه منقبض

ک_____ن...

حالا به آرامی همه آن‌ها را رها کن.

در پایان، یک نفس عمیق دیگر بکش و به آرامی بیرون بده.

ممکن است این تمرین از همان بار اول برایت خیلی مؤثر باشد یا فقط کمی کمک کند. هر دو حالت طبیعی هستند. معمولاً با تکرار و تمرین منظم، استفاده از این مهارت آسان‌تر می‌شود.

اگر هنگام انجام این تمرین احساس کردی ناراحتی‌ات بیشتر می‌شود یا انجام آن برایت مناسب نیست، تمرین را متوقف کن و از یکی دیگر از تکنیک‌های این بخش استفاده کن.

تکنیک ۱-۲-۳-۴-۵

وقتی تحت فشار یا ناراحتی شدید هستیم، ذهنمان گاهی آنقدر درگیر افکار و احساسات می‌شود که ارتباطمان با زمان حال کمتر می‌شود. ممکن است مدام درگیر اتفاقات گذشته، نگرانی درباره آینده یا افکار ناراحت‌کننده باشیم.

تکنیک ۱-۲-۳-۴-۵ یک تمرین ساده برای برگرداندن توجه به زمان حال است. این تمرین با استفاده از حواس پنج‌گانه، کمک می‌کند برای چند دقیقه از شدت درگیری ذهنی فاصله‌گیری و دوباره با محیط اطراف ارتباط برقرار کنی. هدف این تمرین از بین بردن افکار یا احساسات نیست؛ فقط کمک می‌کند برای چند دقیقه توجهت از افکار ناراحت‌کننده به دنیای اطرافت برگردد.

تمرین را به این صورت انجام بده:

چند نفس آرام بکش و نگاهی به اطرافت بینداز.
حالا سعی کن:

۵ چیز را که می‌توانی ببینی، نام ببر.

۴ چیز را که می‌توانی لمس کنی، پیدا کن، لمس کن و به حس آن‌ها توجه کن.

۳ صدایی را که در اطرافت می‌شنوی، گوش کن.

۲ بویی را که می‌توانی احساس کنی، استنشاق کن. مثال: بوی چای، دارچین، وانیل، عطر خوشایند...

۱ مزه مثل لیمو، شکلات، سیب یا... را بچش.

لازم نیست عجله کنی. هر مرحله را با آرامش انجام بده و فقط سعی کن توجهت را روی همان چیزی که می‌بینی، می‌شنوی یا احساس می‌کنی نگه داری.

اگر تغییری احساس نکردی، ناامید نشو. گاهی لازم است این تمرین را چند بار تکرار کنی یا از یکی دیگر از تمرین‌های این بخش استفاده کنی. هدف این نیست که همه احساسات ناخوشایند از بین بروند؛ هدف این است که در لحظات سخت، بتوانی برای چند دقیقه از شدت بحران فاصله بگیری

ذهن‌آگاهی؛ چند دقیقه فقط در لحظه اکنون باش

وقتی حالم خیلی بد است، ذهن مدام بین اتفاق‌های گذشته، نگرانی‌های آینده یا افکار ناراحت‌کننده در رفت‌وآمد است. ذهن‌آگاهی کمک می‌کند برای چند دقیقه، توجهت را از این افکار به کاری که همین الان در حال انجام دادنش هستی برگردانی. هدف این تمرین این نیست که افکار یا احساسات از بین بروند؛ فقط می‌خواهیم چند دقیقه از درگیر شدن مداوم با آن‌ها فاصله بگیری تا ذهنت فرصت پیدا کند کمی آرام‌تر شود.

تمرین را به این صورت انجام بده:

یکی از کارهای ساده و روزمره را انتخاب کن؛ مثلاً چند دقیقه راه رفتن، دوش گرفتن، شستن ظرف‌ها، نوشیدن یک لیوان چای یا حتی مسواک زدن... حالا سعی کن تمام توجهت را فقط روی همان فعالیت بگذاری. مثلاً اگر در حال راه رفتن هستی، به احساس تماس پاها با زمین، حرکت بدنت، صدای قدم‌ها، دمای هوا یا چیزهایی که اطرافت می‌بینی توجه کن. اگر زیر دوش هستی، فقط گرمی آب، صدای آب، حس برخورد آن با پوستت یا رایحه شامپو را متوجه شو.

اگر در حال نوشیدن چای یا آب هستی، به گرما یا خنکی آن، مزه، بو و احساسی که هنگام نوشیدن داری توجه کن.

اگر متوجه شدی ذهنت دوباره به سمت افکار ناراحت‌کننده رفت، اشکالی ندارد. این کاملاً طبیعی است. فقط بدون سرزنش کردن خودت، آرام توجهت را دوباره به همان کاری که در حال انجامش هستی برگردان.

این تمرین را فقط **۲ تا ۵ دقیقه** ادامه بده.

به یاد داشته باش، هدف ذهن‌آگاهی این نیست که افکار ناراحت‌کننده را حذف کند؛ هدف این است که آن‌ها برای چند دقیقه تمام توجه و انرژی تو را در اختیار نگیرند. اگر ذهنت بارها منحرف شد و دوباره آن را به لحظه اکنون برگرداندی، در واقع داری تمرین را درست انجام می‌دهی.

افکارت را فقط مشاهده کن

وقتی حالمان خیلی بد است، ممکن است افکار ناراحت‌کننده آن‌قدر واقعی و قوی به نظر برسند که احساس کنیم حقیقت مطلق هستند. گاهی حتی فراموش می‌کنیم که فکر، فقط یک فکر است؛ نه یک واقعیت، نه یک پیش‌بینی قطعی و نه دستوری که باید از آن پیروی کنیم. در این تمرین قرار نیست فکرها را متوقف کنی، با آن‌ها بجنگی یا آن‌ها را تغییر بدهی. فقط می‌خواهیم چند دقیقه آن‌ها را مشاهده کنی، بدون اینکه درگیرشان شوی.

تمرین را به این صورت انجام بده:

چند نفس آرام بکش و اگر دوست داشتی تمرین آرام سازی تنفسی را انجام بده، چشمانت را ببند یا نگاهت را روی یک نقطه ثابت نگه دار. سپس به هر فکری که به ذهنت می‌آید، فقط توجه کن.

به جای اینکه بگویی:

"من هیچ امیدی ندارم" ، "حالم / اوضاع هیچوقت درست نمی شود"

در ذهنت بگو:

"الان این فکر به ذهنم آمده که هیچ امیدی ندارم، هیچ چیز درست نمی شود...."

یا به جای:

"همه چیز تمام شده است"

بگو:

"الان ذهنم دارد این فکر را به من می‌گوید که همه چیز تمام شده است"

فقط چند لحظه این فاصله را احساس کن.

اگر فکر دیگری آمد، لازم نیست آن را کنار بزنی. فقط به آن توجه کن و به خودت یادآوری کن:

"این فقط یک فکر است؛ لازم نیست همین حالا به آن واکنش نشان بدهم"

شاید تصور این موضوع با یک مثال ساده راحت‌تر باشد. افکار را مثل ابرهائی در آسمان تصور کن. ذهنت را مثل آسمان تصور کن و افکارت را مثل ابرها. ابرها می‌آیند و می‌روند اما آسمان باقی می‌ماند. تو مجبور نیستی دنبال هر ابری راه بیفتی یا با آن بجنگی؛ فقط

می‌توانی عبور کردنش را تماشا کنی. فکرها فقط مهمان‌های موقتی و گذار ذهن تو هستند.
می‌آیند و می‌روند...

می‌توانی این تمرین را ۲ تا ۳ دقیقه ادامه بدهی.

بعد از تمرین

از خودت بپرس:

- آیا توانستم بدون جنگیدن با افکارم، فقط آن‌ها را مشاهده کنم؟
 - آیا برای چند لحظه احساس کردم بین «من» و «افکارم» فاصله‌ای وجود دارد؟
- هدف این نیست که افکار ناپدید شوند؛ هدف این است که آن‌ها کنترل کمتری بر رفتار و تصمیم‌های تو داشته باشند و متوجه افکار و واقعیت بشوی....

شستن صورت با آب سرد

وقتی تحت فشار قرار می‌گیریم و احساسات بسیار شدیدی را تجربه می‌کنیم بدن نیز وارد حالت هشدار می‌شود؛ ضربان قلب بالا می‌رود، تنفس کوتاه و سریع می‌شود و ممکن است احساس کنی کنترل اوضاع را از دست داده‌ای. یکی از راه‌هایی که می‌تواند به کاهش این برانگیختگی کمک کند، تماس صورت با آب سرد است. این کار به کاهش موقت شدت تنش و آرام‌تر شدن بدن کمک کند.

تمرین را به این صورت انجام بده:

- چند ثانیه صورتت را با آب سرد (نه یخ‌زده) بشوی.

- یا یک کمپرس خنک را حدود ۲۰ تا ۳۰ ثانیه روی گونه‌ها، پیشانی و اطراف چشم‌ها قرار بده.

- اگر لازم بود، بعد از چند دقیقه می‌توانی دوباره این کار را تکرار کنی.

دقت کن این تمرین فقط برای کاهش موقت شدت تنش است و جایگزین درمان یا دریافت کمک تخصصی نیست.

قانون وقفه

وقتی افکار خودکشی شدید می‌شوند، ممکن است احساس کنی باید همین حالا تصمیم‌گیری یا کاری انجام بدهی. اما شدت این افکار معمولاً ثابت نیست و ممکن است بعد از مدتی کمتر شود. هدف این تمرین این نیست که احساسات را انکار کنی بلکه هدف این است که تصمیم‌های مهم را تا زمانی که شدت بحران کمتر شود و کمی آرام شوی، به تعویق بینداز.

تمرین را به این صورت انجام بده:

به خودت بگو:

"الان تصمیمی نمی‌گیرم. فقط ۲۰ دقیقه صبر می‌کنم"

در این ۲۰ دقیقه سعی کن یکی از کارهای زیر را انجام بده:

- یکی از تمرین‌های آرام‌سازی یا ذهن‌آگاهی را انجام بده.
- با یک دوست یا فرد مورد اعتماد تماس بگیر یا برای او پیام بفرست تا با هم صحبت کنید.

- به یک فضای امن، محیطی شلوغ یا نزد کسی برو و **تنها نمان**.
 - اگر شدت افکارت زیاد است، با یکی از مراکز درمانی یا خطوط کمک تماس بگیر.
- بعد از ۲۰ دقیقه، دوباره حالت را ارزیابی کن. اگر هنوز احساس می‌کنی در خطر هستی، از برنامه ایمنی خود استفاده کن و هرچه زودتر از یک متخصص یا مرکز درمانی کمک بگیر.
- این تمرین فقط برای خریدن زمان در لحظات بحران است و جایگزین درمان یا کمک تخصصی نیست.

نامه‌ای از خودِ آینده

وقتی حالمان خیلی بد است، ممکن است باور کنیم که آینده هیچ‌وقت بهتر نخواهد شد. این تمرین کمک می‌کند برای چند دقیقه از زاویه‌ای متفاوت به زندگی نگاه کنی و به خودت یادآوری کنی که شرایط امروز، تمام آینده تو را تعریف نمی‌کند.

تمرین را به این صورت انجام بده:

تصور کن یک سال گذشته است و حال تو بهتر شده؛ بحران را پشت سر گذاشته‌ای و دوباره آرامش بیشتری پیدا کرده‌ای.

حالا تصور کن «خودِ یک سال بعدت» می‌خواهد برای «خودِ امروزت» نامه‌ای کوتاه بنویسد.

می‌توانی از خودت بپرسی:

- دوست دارم خودِ آینده‌ام چه چیزی به من بگوید؟

- اگر این بحران را پشت سر گذاشته باشم، بابت چه چیزی از خودم تشکر می‌کنم؟
 - چه امید یا دلگرمی‌ای می‌خواهم امروز از خودِ آینده‌ام بشنوم؟
- لازم نیست نامه‌ات طولانی باشد؛ حتی نوشتن چند جمله کوتاه هم کافی است. هدف این تمرین این نیست که وانمود کنی همه چیز خوب است، بلکه کمک می‌کند به خودت یادآوری کنی که ممکن است آینده متفاوت از چیزی باشد که اکنون در اوج بحران تصور می‌کنی.

برنامه امنیت (Safety Plan)

این بخش به تو کمک می‌کند برای لحظاتی که احساسات خیلی شدید می‌شود یا افکار ناراحت‌کننده به سراغت می‌آیند، یک برنامه مشخص داشته باشی. هدف این برنامه این نیست که احساسات را از بین ببرد، بلکه کمک می‌کند بدانیم در زمان بحران یا زمانی که خیلی حالت بد می‌شود چه کارهایی می‌توانی انجام بدهی و از چه کسانی می‌توانی کمک بگیری تا از این شرایط عبور کنی. این برنامه قدم به قدم توسط خودت تکمیل می‌شود. بهتر است هر بخش را با دقت پر کنی و اگر می‌توانی، آن را ذخیره یا در جایی نگه داری که در مواقع سخت در دسترس باشد.

گام 1: علائم هشدار دهنده (شناختی، هیجانی، رفتاری، موقعیتی، تصویر ذهنی)

در این بخش کمک می‌کنیم متوجه شوی چه چیزهایی معمولاً قبل از سخت‌تر شدن حالت اتفاق می‌افتد.

این علائم می‌توانند در فکر، احساس، رفتار یا حتی شرایط اطرافت باشند. هدف این است که وقتی دوباره این نشانه‌ها را دیدی، زودتر متوجه شوی و از برنامه‌ات استفاده کنی.

مثلاً:

- چه فکرهایی معمولاً قبل از بدتر شدن حالت می‌آید؟
 - چه احساس‌هایی را بیشتر تجربه می‌کنی؟
 - چه رفتارهایی در تو تغییر می‌کند؟
 - در چه موقعیت‌هایی حالت بدتر می‌شود؟
 - چه تصویرهای ذهنی یا خاطراتی بیشتر سراغت می‌آید؟
- اینجا هر چیزی را که برای خودت مهم است بنویس. هیچ جواب درست یا غلطی وجود ندارد.

گام 2: راهبردهای مقابله درونی (کارهایی که من می‌توانم در شرایط بحرانی برای کمک به خودم انجام دهم)

در این بخش کارهایی را بنویس که می‌توانی به تنهایی انجام بدهی تا کمی آرام‌تر شوی یا از شدت فشار یا درد و رنجت کم شود. این کارها قرار نیست مشکل را کامل حل کنند؛ فقط کمک می‌کنند چند دقیقه حال تو پایدارتر شود تا بتوانی قدم بعدی را برداری.

مثلاً:

- تنفس عمیق یا تمرین‌های آرام‌سازی
 - گوش دادن به موسیقی
 - قدم زدن کوتاه
 - تمرین‌هایی که در همین بخش یاد گرفتی (مثل ۱-۲-۳-۴-۵ یا مشاهده افکار)
 - نوشتن احساسات
- هر چیزی که قبلاً به تو حتی کمی کمک کرده، اینجا بنویس.

گام 3: افراد و موقعیت‌هایی که می‌توانند به تو کمک کنند

در این بخش نام افرادی را بنویس که وقتی حالت سخت می‌شود، بودن یا صحبت کردن با آن‌ها می‌تواند کمی حالت را بهتر کند. این افراد لازم نیست حتماً راه‌حل داشته باشند؛ فقط مهم است که در کنارشان احساس امنیت یا آرامش بیشتری داشته باشی. مثلاً:

- یک دوست یا عضو خانواده که به او اعتماد داری
 - کسی که می‌توانی به او پیام بدهی یا زنگ بزنی
 - افرادی که قبلاً با صحبت کردن با آن‌ها احساس بهتری پیدا کرده‌ای
- گاهی ممکن است راحت نباشد که همه چیز را به این افراد توضیح بدهی. لازم نیست از همان ابتدا درباره افکار خودکشی صحبت کنی. حتی می‌توانی فقط بگویی حالت خوب نیست یا نیاز داری با کسی حرف بزنی. مهم این است که تنها نمانی و ارتباطت را حفظ کنی.
- همچنین می‌توانی مکان‌هایی را بنویسی که بودن در آن‌ها به تو احساس آرامش می‌دهد؛ مثل خانه یک دوست، یک پارک، یا هر جایی که احساس بهتری داری.
- در زمان بحران، این افراد و مکان‌ها می‌توانند اولین قدم برای تنها نماندن باشند.

گام 4: افراد متخصص و مراکز کمک‌رسان

در این بخش اطلاعات افرادی و مراکزی را بنویس که در شرایط سخت می‌توانی از آن‌ها کمک تخصصی بگیری. این کمک‌ها می‌توانند شامل روان‌شناس، روان‌پزشک، مراکز خدمات سلامت روان، درمانگاه‌ها یا بیمارستان‌ها باشند.

همچنین می‌توانی شماره تماس‌های ضروری و خطوط بحران را اینجا ثبت کنی تا در مواقع نیاز سریع‌تر به آن‌ها دسترسی داشته باشی مثل 115-123 .

اگر احساس کردی شرایطت خیلی سخت شده یا کنترل اوضاع برایت دشوار است، تماس گرفتن با این مراکز یک قدم مهم و ضروری است. در چنین شرایطی، کمک گرفتن فوری می‌تواند از تشدید بحران جلوگیری کند.

گام 5: دلایل زندگی تو

در این بخش چیزهایی را می‌نویسی که حتی در سخت‌ترین لحظات، برایت مهم هستند یا باعث می‌شوند بخشی از تو بخواهد ادامه بدهد. این دلایل لازم نیست بزرگ یا خاص باشند؛ حتی چیزهای ساده و روزمره هم می‌توانند خیلی مهم باشند. مثلاً:

- آدم‌هایی که برایت مهم هستند؛ مثل پدر، مادر، خواهر، برادر، همسر، فرزند یا یک دوست

صمیمی

- آدم‌هایی که دوستشان داری یا به تو اهمیت می‌دهند

- اهداف، آرزوها یا چیزهایی که هنوز می‌خواهی تجربه کنی

- مسئولیت‌ها یا ارتباط‌هایی که برایت ارزشمند هستند

وقتی حالت خیلی بد می‌شود، دیدن این دلایل می‌تواند به تو کمک کند یادآوری کنی چرا کمک گرفتن و ادامه دادن مهم است. گاهی وقتی حالمان خیلی بد است، ذهن فقط روی درد تمرکز می‌کند و این چیزها را فراموش می‌کند. این بخش کمک می‌کند دوباره یادآوری کنی چه چیزهایی در زندگی‌ات هنوز برایت معنا دارند، حتی اگر الان خیلی دور به نظر برسند.

گام 6: ایمن‌سازی محیط

در این بخش به کارهایی فکر می‌کنی که می‌توانند محیط اطرافت را در زمان بحران امن‌تر کنند. هدف این است که دسترسی به چیزهایی که ممکن است در لحظه‌های خیلی سخت که حالت خوب نیست باعث آسیب به خود شوند، کمتر شود و فاصله ایجاد شود تا بتوانی برای کمک گرفتن فرصت داشته باشی.

به این سؤال‌ها فکر کن:

- چه وسایل یا چیزهایی در خانه یا اطرافم هستند که اگر حالم خیلی بد شود ممکن است از آن‌ها برای آسیب زدن به خودم استفاده کنم؟
- چگونه می‌توانم دسترسی به آن‌ها را سخت‌تر یا محدودتر کنم؟
- چه وسایلی را باید از دسترس خودم دور کنم؟
- چه کسی می‌تواند در ایمن کردن محیط به من کمک کند؟
- اگر حالم خیلی بد شد، به کجا می‌توانم بروم که احساس امنیت بیشتری داشته باشم؟

راهکارهای عملی:

- اگر دارویی در خانه داری که مصرف مقدار زیاد آن می‌تواند خطرناک باشد، آن را به یکی از اعضای خانواده یا فردی که به او اعتماد داری بسپار تا فعلاً نگهداری کند و فقط مقدار مورد نیاز هر روز را در اختیار بگذارد.
- اگر وسیله‌ای مانند تیغ، چاقو یا هر وسیله دیگری وجود دارد که نگران استفاده از آن هستی، از فرد مورد اعتمادت بخواه آن را برای مدتی از دسترس تو خارج کند یا در جایی قفل‌شده نگهداری کند.

- اگر در خانه تنها هستی و احساس می‌کنی کنترل شرایط برایت سخت شده است، سعی کن برای مدتی در کنار یکی از اعضای خانواده، دوست یا فرد مورد اعتمادت بمانی و تنها نباشی.

- اگر مکان یا موقعیت خاصی باعث می‌شود احتمال آسیب زدن به خودت بیشتر شود، تا حد امکان از آن مکان یا موقعیت فاصله بگیر و به محیطی امن‌تر برو.

- اگر انجام این کارها به تنهایی برایت سخت است، از کسی که به او اعتماد داری بخواه در ایمن کردن محیط به تو کمک کند.

هدف این مرحله محروم کردن تو از چیزی نیست؛ فقط ایجاد یک فاصله ایمن است تا بتوانی از موج بحران عبور کنی. این کار یکی از مؤثرترین راه‌های کاهش خطر در زمان بحران است.