



Armenia



ՏԵՍ
անտեսանելի

ԻՆՔԱՍՊԱՆՈՒԹՅՈՒՆ



ՀԱՅԿԵԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ
ԲՈՒԼՈՒԻ ՀԱՄԱՐ



ԻՆՉ ԵՆ ԻՆՔՆԱՍՊԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԻՆՔՆԱՎՆԱՍՈՒՄԸ

ԻՆՉ Է ԻՆՔՆԱՎՆԱՍՈՒՄԸ

Ինքնավնասման դեպքում անձը ֆիզիկական վնասվածք է հասցնում ինքն իրեն, որպեսզի հաղթահարի կամ արտահայտի իր ծայրահեղ հուզական լարվածությունը:

Նման անձինք, որպես կանոն, ինքնասպանության մտադրություն չունեն, սակայն ինքնավնասման հետևանքները կարող են ճակատագրական լինել:

Ինքնավնասման եղանակներից են ինքնաթունավորման փորձը՝ չափից ավելի դեղամիջոցներ (դեղորայք կամ այլ վնասակար նյութեր) ընդունելու միջոցով, մարմնի տարբեր հատվածներում կտրվածքներ կամ այրվածքներ թողնելը, բռունցքով, գլխով կամ մարմնով առարկաներին հարվածելը: Որպես կանոն՝ ինքնավնասում կատարող անձինք կյանքին վերջ տալու մտադրություն չունեն:

ԻՆՉ Է ԻՆՔՆԱՍՊԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ինքնասպանությունն ինքն իր կյանքին վերջ տալու միտումնավոր գործողությունն է:

Ամեն տարի մոտ 800 հազար ինքնասպանություն է գրանցվում՝ յուրաքանչյուր 40 վայրկյանում՝ մեկ մարդ: Ինքնասպանության փորձ կատարում են շատ ավելի

մեծ թվով մարդիկ: Յուրաքանչյուր ինքնասպանություն ողբերգություն է, որն իր հետևանքներն է թողնում ընտանիքների, համայնքների, երկրների վրա և երկարատև ազդեցություն է ունենում կորուստ վերապրող անձանց վրա: Ինքնասպանությունը կարող է տեղի ունենալ ցանկացած տարիքում՝ դեռահաս տարիքից մինչև ծերություն: 2016թ. ինքնասպանությունն աշխարհում 15-29 տարեկանների մահացության 2-րդ ամենատարածված պատճառն էր:

Ինչպե՞ս ճանաչել ռիսկի խմբում գտնվող անձին. ինքնասպանության և ինքնավնասման հիմնական նշաններն ու ախտանիշները:

Ինքնավնասման նշաններից են.

- անբացատրելի կտրվածքները, կապտուկները կամ ծխախոտի այրվածքները՝ սովորաբար դաստակների, ձեռքերի, ազդրերի և կրծքավանդակի վրա,
- մարմինը մշտապես ամբողջովին հագուստով ծածկելը՝ անկախ եղանակից,
- դեպրեսիայի նշանները՝ հետաքրքրության համատարած բացակայությունը, ինքն իրենից զզվելն ու իրեն պատժելու ցանկությունը, ուրիշներից օտարացած լինելը, ինչպես նաև ինքնանստեմացնող մտքերը՝ մեղքի զգացումը, բավականաչափ լավը չլինելու զգացումը:

Ինքնասպանության նախանշաններից են.

- ինքն իրեն սպանելու մասին խոսելը կամ գրելը,
- առօրյա հարաբերություններից կամ սոցիալական գործունեությունից օտարվելը,
- ընկճված տեսք ունենալը և թակարդվածության ու հուսահատության նշաններ դրսևորելը,





- մեղքի և ինքնախարազանման ծայրահեղ դրսևորումներ ցուցադրելը (որ իրենց կյանքը շարունակության արժանի չէ),
- ինքնասպանության միջոցներ հավաքելը, օրինակ՝ դեղահաբերի պաշար ստեղծելը կամ հրազեն գնելը,
- ինքնակործանարար վարքագիծ դրսևորելը, օրինակ՝ մեքենան անխոհեմ վարելը, կամ ունեցվածքն առանց հիմնավոր պատճառի բաժանելը,
- ընտանիքին և ընկերներին հրաժեշտ տալը, այնպես, կարծես էլ երբևէ չեն տեսնվելու:

ՈՐՈՂՋ ԵՆ ԻՆՔՆԱՎՆԱՍՄԱՆ ԵՎ ԻՆՔՆԱՍՊԱՆՈՒԹՅԱՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ

Ինքնավնասումը և ինքնասպանությունը կարող են ինչ-ինչ մտքերի ծնունդ լինել, բայց և կարող են լիովին ինքնաբուխ լինել: Վտանգավոր միջոցների հասանելիությունը, ինչպիսիք են թունաքիմիկատները, դեղահաբերը կամ զենքերը, մեծացնում են ինքնավնասման կամ ինքնասպանության վտանգը:

Ինքնավնասման և ինքնասպանության հիմնական պատճառները ներառում են.

- Հոգեկան խանգարումները, մասնավորապես՝ դեպրեսիան և ալկոհոլի կամ թմրամիջոցների չարաշահումը:
- Անձնական ճգնաժամը. անձը, ով կանգնած է լուրջ անձնական խնդրի առաջ՝ զգալով, որ չի

կարողանում հաղթահարել այն, հուսահատության պահին կարող է մտածել, որ ինքնասպանությունը խնդրի հաղթահարման միակ ելքն է: Նման սթրեսների պատճառ կարող են լինել ֆինանսական խնդիրները, հարաբերությունների խզումը, աշխատանքի կորուստը, գործազրկությունը, քրոնիկական ցավը, հիվանդությունը, մշտական ինքնամեկուսացումը, նախապաշարմունքները և խտրականությունը:

- Ռիսկի խմբի անդամ լինելը. ինքնավնասման և ինքնասպանության ռիսկի խումբ են հանդիսանում տեղահանված բնակչությունը և միգրանտները, տեղաբնակները, ԼԳԲՏԻ համայնքի ներկայացուցիչները, ապաստան հայցողները և բանտարկյալները:
- Ֆիզիկական, հուզական կամ սեռական բռնությունը կամ ոտնձգությունը, որ տեղի է ունեցել մանկության տարիներին կամ տեղի է ունենում հիմա:
- Ժառանգական նախատրամադրվածությունը. անձինք, որոնք ավարտին են հասցնում ինքնասպանությունը կամ ովքեր ունեն ինքնասպանության մտքեր կամ վարքագիծ, կարող են ունենալ ինքնասպանության ընտանեկան պատմություն:
- Անձնային խանգարումը. մեծ է հավանականությունը, որ սահմանային կամ հակասոցիալական անձնային խանգարում ունեցող անձինք ինքնավնասում կատարեն՝ իրենց ներքին հոգեբանական կոնֆլիկտները հաղթահարելու կամ արտահայտելու համար:
- Խրոնիկական ցավը, հիվանդությունը և հաշմանդամությունը: Ինքնասպանության ռիսկի ամենամեծ գործոնը նախկինում արված ինքնասպանության փորձն է:





ԵՐԲ ԴԻՄԵԼ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ

Որոշ մարդիկ, ովքեր ինքնավնասմանն ուղղված քայլեր են կատարում, դժվարանում են այդ մասին խոսել որևէ մեկի հետ կամ կարծում են, որ կարող են հաղթահարել դրանց հիմքում ընկած խնդիրն իրենց վնասելու միջոցով:

ՄԻ ԱՆՏԵՍԵՔ ԽՆԴԻՐԸ. ինքնավնասումը լուրջ նշան է, և այն մասնագիտական օգնություն է պահանջում: Այցելեք ընդհանուր թերապևտին, ով կուղղորդի Ձեզ անհրաժեշտ մասնագետի մոտ, կամ խոսեք ընտանիքի անդամի և/կամ վստահելի ընկերոջ հետ, որպեսզի նրանք օգնեն Ձեզ համապատասխան բժշկական օգնություն ստանալ:

Պետք է անհապաղ օգնության դիմեք, եթե հետևյալ եղանակներով վնասել եք ինքներդ Ձեզ՝

- ընդունել եք մեծ քանակությամբ ալկոհոլ, թմրամիջոցներ կամ դեղատոմսով նշանակված չափաբաժինը գերազանցող դեղեր,
- ունեք սաստիկ ցավեր,
- ունեք շնչելու դժվարություն,
- ծանր վնասվածք եք հասցրել Ձեզ կտրելու կամ այրելու միջոցով,
- արյունահոսող կտրվածք կամ վերք ունեք:

Ինքնասպանության մասին մտքեր ունենալը կամ ինքնասպանություն պլանավորելն անհապաղ օգնություն է պահանջում:

Դուք պետք է զանգահարեք Ձեր բժշկին (եթե դուք բուժվել եք դեպրեսիայի կամ այլ հոգեկան խանգարման կապակցությամբ), զանգահարեք շտապ օգնության կամ թեժ գիծ: Եթե որևէ պատճառով չեք կարող անհապաղ դիմել բժշկի, զանգահարեք Ձեր ընտանիքի վստահելի անդամին կամ ընկերոջը:

ԵԹԵ ՈՒՆԵՔ ԻՆՔՆԱՍՊԱՆՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ ՄՏՔԵՐ, ՄԻԱՅՆԱԿ ՄԻ՝ ՄՆԱՑԵՔ:

ԻՆՔՆԱՎՆԱՍՄԱՆ ԵՎ ԻՆՔՆԱՍՊԱՆՈՒԹՅԱՆ ՎԱՐՔԱԳԾԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ ԵՎ ԲՈՒԺՈՒՄ

Բուժումը կախված է խնդրի պատճառներից, սակայն բոլոր դեպքերում առաջին քայլը որևէ մեկի հետ խոսելն ու օգնության դիմելն է:

- Անձի միջավայրը դարձրեք անվտանգ. հեռացրեք ինքնավնասման կամ ինքնասպանության միջոցները, օրինակ՝ թունաքիմիկատները, դեղորայքը և հրազենը:
- Մոբիլիզացրեք անձի սոցիալական աջակցության ցանցը. տեղեկացրեք նրա ընտանիքի անդամներին, ընկերներին կամ նրանց, ովքեր հոգ են տանում նրա մասին, որպեսզի նրանք կազմակերպեն անձի խնամքն ու աջակցությունը, քանի դեռ առկա է ռիսկը:
- Եթե կա լուրջ սպառնալիք, հնարավոր ծանր վնասը կամ ճակատագրական մահացու գործողությունը կանխելու համար բժիշկը կարող է անձին ուղղորդել հիվանդանոց:





- Կան հոգեթերապիայի և հոգեկրթության տարբեր մոտեցումներ, որոնք օգնում են ինքնավնասման կամ ինքնասպանության կրկնվող մտքերի դեպքում. օրինակ՝ կոգնիտիվ վարքային թերապիան, խնդիրների լուծման հմտությունների ուսուցումը, ընտանեկան թերապիան և կրթությունը:
- Դեղամիջոցները կարող են օգնել դեպրեսիան, տագնապը բուժելիս, ինչպես նաև երբեմն վերահսկել ինքնաբուխ վարքագիծը:

ԻՆՉՊԵՍ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ՕԳՆԵԼ ՁԵԶ

- Օգնություն խնդրեք Ձեր բժշկից, վստահված ընկերոջից կամ ընտանիքի անդամից:
- Ճանաչեք այն իրավիճակներն ու հուզական վիճակները, որոնք Ձեզ ինքնավնասման են դրդում:
- Պլանավորեք, թե ինչպես կարող եք խուսափել դրանից և այդ մասին խոսեք այն մարդկանց հետ, ովքեր կարող են օգնել Ձեզ:
- Կանոնավոր պարբերականությամբ ընդունեք նշանակված դեղերը:
- Հոգ տարեք Ձեր մասին. սնվեք առողջ, քնեք բավարար չափով և խուսափեք ալկոհոլից և ժամանցային թմրամիջոցներից:
- Շփվեք այլոց հետ. ժամանակ անցկացրեք ընկերների և մտերիմների հետ:
- Մասնակցեք աջակցության խմբերին. դրանք կարող են շատ օգտակար լինել:

- Եթե ինքնավնասման արդյունքում վնասվածքներ եք ձեռք բերել, դիմեք համապատասխան բժշկական օգնության:
- Խուսափեք կայքէջերից և սոցիալական ցանցերի քննարկումներից, որոնք խրախուսում են ինքնավնասումը կամ ինքնասպանությունը:
- Փորձեք բարձրաձայնել Ձեր զգացմունքները և Ձեր հույզերն արտահայտեք բառերով, ոչ թե գործողություններով:

ԻՆՉՊԵՍ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ՕԳՆԵԼ ԻՆՔՆԱՎՆԱՍՄԱՆ ՀԱԿՎԱԾ ԱՆՁԻՆ

Ինքնավնասման հակում ունեցող անձանց օգնելու համար խոսեք նրանց հետ ըմբռնումով՝ ուշադրություն դարձնելով նրանց անհանգստացնող խնդրին:

Հասկացրեք նրանց, որ ինքնավնասումը տարածված երևույթ է, և միայն իրենց հետ չի, որ պատահում է (նրանց օգտակար կլինի նաև այս տեղեկատվական թերթիկը):

Օգնեք նրանց գտնել բժիշկ կամ օգնության կենտրոն և ուղեկցեք նրանց այդ այցելությունների ժամանակ:

Օգնեք նրանց ընկալել իրենց իրավիճակը ոչ թե որպես անբարո կամ ամոթալի արարք, այլ որպես լուծում պահանջող խնդիր:



Այնուհանդերձ, մի փորձեք հանդես գալ՝ որպես նրանց թերապևտ:

Նրանք մասնագիտական օգնության կարիք ունեն, և եթե անգամ դուք մասնագետ եք, չեք կարող հանդես գալ որպես այդպիսին՝ լինելով նրանց ընկերը կամ ընտանիքի անդամը:

Մի ակնկալեք, որ նրանք կփոխեն իրենց վարքագիծը մեկ գիշերվա ընթացքում, և եթե չեն փոխում, մի վրդովվեք և մի՛ զայրացեք:

Մի պայքարեք նրանց հետ, երբ նրանք պատրաստվում են վնասել իրենց, քանի որ դա կարող է խորացնել վնասը:

Ավելի լավ է զգոն լինել, բայց ուղղակիորեն չմիջամտել և հասկացնել նրանց, որ ավելի լավ կլինի խոսել այդ մասին, քան որևէ քայլ կատարել:

Մի ստիպեք նրանց խոստանալ այլևս չանել դա և մի՛ սպառնացեք պատժել, եթե նրանք կրկնեն ինքնավնասումը (դա նույնն է, ինչ ասելը, որ դուք այլևս չեք տեսնի նրանց, եթե նրանք չդադարեն ինքնավնասումը):

ՄԻ ԴԱՏԱՊԱՐՏԵՔ ԵՎ

ՄԻ ՔՆՆԱԴԱՏԵՔ ՆՐԱՆՑ

ԻՆՉՊԵՍ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ՕԳՆԵԼ

ԻՆՔՆԱՍՊԱՆՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ

ՄՏՔԵՐ ՈՒՆԵՑՈՂ ԱՆՁԻՆ

Ինքնասպանության կամ ինքնասպանության փորձի մասին մտքերն արտակարգ միջամտության հարց են բարձրացնում: Եթե անձի վարքագծում նախանշաններ և էական փոփոխություններ եք նկատում, հնարավորինս շուտ դիմեք օգնության:

Եթե անձը բուժվել է հոգեկան խանգարման կապակցությամբ, դիմեք նրա բժշկին: Հակառակ դեպքում՝ հնարավորինս շուտ զանգահարեք հոգեբանական աջակցության թեժ գիծ կամ անմիջապես դիմեք բժշկի կամ խորհրդատուի:

Եթե անձը Ձեզ հետ խոսել է ինքնասպանության մասին, միայնակ մի՛ թողեք նրան: Օգնություն խնդրեք ընտանիքի այլ անդամներից կամ ընկերներից և մի՛ խոստացեք տվյալ անձին, որ գաղտնի կպահեք նրա վիճակը, քանի որ դուք դա չեք կարող անել:

Եթե ենթադրում եք, որ որևէ մեկը ինքնասպանության մտքեր ունի, կարող եք ուղղակիորեն հարցնել իրեն այդ մասին: Թյուրընկալում է, որ ինքնասպանության մասին հարցը դրա իրականացման միտք է սերմանում:

Եթե սոցիալական ցանցերում ինչ որ մեկի գրառումներ եք հանդիպում մահվան և ինքնասպանության մասին, լուրջ վերաբերվեք դրան և դիմեք օգնության:





ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ ԲՈԼՈՐԻ ՀԱՄԱՐ

Այս տեղեկատվական թերթիկը մտնում է Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) տեղեկատվական շարքի մեջ, որը մշակվել է հանրության լայն զանգվածներին հոգեկան առողջության խնդիրների և դրանց բուժման մասին համապարփակ տեղեկատվություն տրամադրելու նպատակով: Դուք կարող եք ծանոթանալ բոլոր տեղեկատվական թերթիկներին սքանավորելով QR կոդը:

Սույն թերթիկը պատրաստվել է Եվրոպական միության ֆինանսական աջակցությամբ: Բովանդակության համար պատասխանատվություն է կրում բացառապես ԱՀԿ Եվրոպական տարածաշրջանային գրասենյակը, և պարտադիր չէ, որ այն արտահայտի Եվրոպական միության տեսակետները:

© Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպություն 2019

Որոշ իրավունքներ պաշտպանված են: Սույն նյութը կարող է օգտագործվել Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO արտոնագրի շրջանակներում (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>)

