

نقش تاب‌آوری و مهارت‌های زندگی در پیشگیری از خودکشی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد



دانشگاه علوم پزشکی تهران

چگونه تاب‌آور شویم؟

در زندگی خود معنا و هدف داشته باشید.
افرادی که در زندگی، هدف مشخصی ندارند و معنای مهمی برای زندگی خود نیافته‌اند. با هر سختی و مشکلی از هم می‌پاشند. “هر کس چرایی در زندگی داشته باشد با هر چگونگی‌ای خواهد ساخت.”

ارتباطات خود را توسعه دهید.

داشتن روابط عاطفی و اجتماعی محکم عامل بسیار مهمی در سلامت روان انسان به شمار می‌رود و هنگام بروز بحران‌های زندگی پشتوانه بسیار مفیدی محسوب می‌شود.

دلبستگی‌های مثبت ایجاد کنید.

مشارکت در یک یا چند فعالیت حضور در باشگاه، عضویت در گروه‌های مذهبی، سرگرم کننده‌هایی سالم مانند کلاس‌های هنری و انجمن‌های علمی، ورزشی و مانند آن موجب می‌شود به هنگام وجود مشکل آرامش خود را بازیابید.

خوشبین باشید.

نگاه واقع بینانه توأم با مثبت اندیشی سبب می‌شود درک مناسبی از مسئله داشته باشید و به شیوه‌ای متناسب عمل کنید.

نسبت به تغییرات انعطاف پذیر باشید.

زندگی یعنی تغییر، اگر نسبت به تغییرات زندگی منعطف نباشید همواره در بیم و هراس باقی می‌مانید و توانایی مواجهه شدن با آن را از دست می‌دهید.

مراقب تغذیه و سلامتی خود باشید.

از قدیم گفته اند عقل سالم در بدن سالم است. پس برای آنکه بهتر بیندیشید مراقب جسم خودتان باشید. تغذیه سالم، ورزش و سبک زندگی سالم را سرلوحه خود قرار دهید.

مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات را بیاموزید.

اگر مقابله‌های مسئله مدار و هیجان مدار سالم را بیاموزید به هنگام مواجهه با مشکلات زندگی مخزن غنی و پرمحتوا از راهکارهای مفید دارید که بر حسب اوضاع می‌توانید از آنها استفاده کنید.

معنویت را در خود تقویت کنید.

افرادی که ایمان قوی دارند و در مشکلات و سختی‌ها ضمن تلاش و تعقل به خداوند توکل می‌کنند آرامش و امنیت وصف ناپذیری را تجربه می‌کنند.

تاب‌آوری فرایندی پویا است که به متن زندگی وابسته است. افراد تاب آور، به مشکلات به عنوان فرصت‌هایی برای رشد نگاه می‌کنند افرادی که از تاب‌آوری بالاتری بهره‌مند هستند توان مقابله بیشتری در برابر مشکلات روان شناختی داشته و هر چه تاب‌آوری بالاتر باشد مشکلات کمتر خواهد بود.

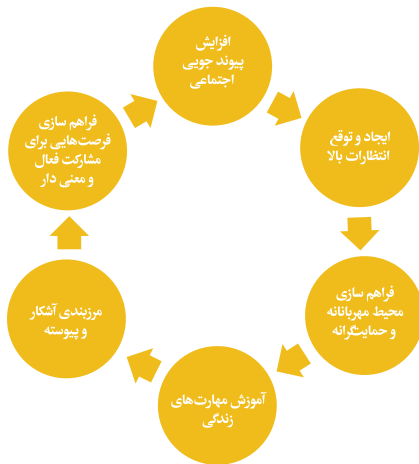
افراد دارای تاب‌آوری بالا قادر هستند در رویارویی با ناکامی‌ها و تعارضات زندگی و حتی رویدادهای مثبت، پیشرفت‌ها و مسئولیت بیشتر به تلاش افزون‌تر ادامه دهند و برای دستیابی به موفقیت بیشتر، از پای ننشینند. افراد دارای تاب‌آوری بالا در شرایط استرس‌زا و موقعیت‌های ناگوار، سلامت روانشناختی خود را حفظ می‌نمایند و دارای سازگاری روان شناختی هستند.

در پژوهشی که بر روی ۴۱ بیمار که سابقه اقدام به خودکشی داشتند، پژوهشگران به این نتایج رسیدند که بیمارانی که اقدام به خودکشی کرده‌اند به صورت قابل ملاحظه‌ای نمره پایینی را در خود تاب‌آوری به دست آورده‌اند. این پژوهشگران همچنین بیان کرده‌اند که وجود تاب‌آوری پایین با بروز افکار و رفتارهای خودکشی‌گرایانه ارتباط دارد.

ممکن است بپرسید در تاب‌آوری فرد دقیقا چه کاری انجام می‌دهد؟ می‌توان گفت فرد تاب‌آور نحوهی استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می‌کند؛ به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن به خود و توانایی‌هایش توجه بیشتری می‌کند. مثلا چنین شخصی ممکن است یک موقعیت پرمخاطره را یک فرصت در نظر بگیرد نه یک تهدید و در دشواری‌ها به جای اضطراب، موفقیت را تجربه کند.

در همین مورد روانشناسان به حیطه‌ی خلاقیت اعتقاد دارند. هر عمل خلاقانه‌ای متضمن ویرانی وضعیت پیشین است. گفته می‌شود: "به نظر می‌رسد که افراد تاب‌آور به طور خلاقانه شرایط ناگوار آسیب روانی رابطه قدیمی را حذف و با یک تغییر جدید، شرایط پر مخاطره رشد و بالندگی را جایگزین آن می‌کنند." یعنی تاب‌آورها ذهنشان را طوری برنامه‌ریزی کرده‌اند که بعد از هر موقعیت استرس‌آوری به دنبال رشد خودشان هستند و مثل خیلی‌ها تسلیم‌های روانی نمی‌شوند.

عوامل موثر در ایجاد تاب‌آوری



مهارت‌های موثر در ایجاد تاب‌آوری:

- * خودآگاهی
- * همدلی
- * شناسایی و کنترل هیجان‌ها
- * خود پنداره مثبت

