

الله أكبر
الله أكبر

تقديم به همسر

و دو فرزندم

هانیه

و

مهدی



تولد دی‌گر

راهکارهای بازگشت به زندگی پس از رهایی از خودکشی

مؤلف: اُریک اسمیت - کتی دیویدسون

مترجم: ویدا علیخانی

ناشر: انتشارات آوازی نور

صفحه آرا: منیرالسادات حسینی

چاپ اول ۱۳۹۱

تیراژ: ۵۰۰ جلد

صحافی: کسری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۰۰۰-۲

تهران: خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهید وحید نظری - پلاک ۹۹

تلفن: ۶ - ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمایر: ۶۶۴۸۰۸۸۲ / همراه: ۰۹۱۲۲۰۰۴۵۵۷

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

"فهرست مطالب"

۹.....	هشدارهای مهم در امر سلامتی.....
۱۰.....	سخنی بامددکار.....
۱۳.....	فصل اول: شروع کار.....
۱۳.....	مقدمه.....
۱۵.....	شما تنها نیستید.....
۱۵.....	تعریف واقعی.....
۱۶.....	چرا مردم به خود آسیب می رسانند؟.....
۱۶.....	ماجرای سیلویا.....
۱۸.....	ماجرای دارن.....
۱۹.....	ماجرای ویلیام.....
۲۰.....	ماجرای سالی.....
۲۲.....	ماجرای الن.....
۲۳.....	ماجرای مونیکا.....
۲۵.....	تلاش برای درک دلایل شما در اقدام به آسیب رسانی به خود.....
۲۸.....	ماجرای تریسی.....
۳۲.....	اندیشه های دیگر.....
۳۲.....	تمرین.....
۳۷.....	خودکشی عزیز.....

- ۳۸..... خودکشی، از تو متنفرم.....
- ۳۹..... ویلیام
- ۴۰..... نکات کلیدی این بحث
- ۴۱..... تمرین یک
- ۴۳..... تمرین دوم.....
- ۴۴..... تمرین سوم

فصل دوم: در شرایط بحرانی چه کنیم..... ۴۵

- ۴۶..... کمک گرفتن.....
- ۴۶..... ایمنی خود
- ۴۷..... احتراز از دام تنهایی و ناامیدی
- ۵۴..... نکات مهمی که باید بخاطر داشته باشید.
- ۵۵..... تمرین چهارم

فصل سوم: یادگیری حل مسئله..... ۵۷

- ۵۷..... کمک! زندگی یک زندگی نابسامان است
- ۵۹..... یاد بگیرید که مسائل را چگونه مدیریت کنید.....
- ۷۴..... تمرین پنجم
- ۷۵..... تمرین شش
- ۷۵..... سایر راه حل ها

فصل چهارم: یاد بگیرید که فکر خود را تغییر دهید..... ۷۹

- ۷۹..... ماجرای مایک.....
- ۸۲..... بیابید با زیر نظر گرفتن حالات درونی و روحیات، یک استراتژی بسازیم
- ۸۵..... ارتباط بین احساسات و افکار

- ۸۶..... دو نتیجه ممکن
- ۸۶..... نتیجه ۱
- ۸۷..... نتیجه ۲
- ۸۸..... فکر یک واقعیت نیست: یاد بگیرید افکار بی پایه را تشخیص دهید
- ۸۹..... جهش به نتایج
- ۸۹..... افکار سیاه و سفید یا همه یا هیچ
- ۹۰..... تعمیم بیش از حد
- ۹۱..... شخصی سازی
- ۹۱..... فیلتر فکری
- ۹۲..... وخیم انگاشتن
- ۹۲..... طرح سوالات بی پاسخ
- ۹۳..... این نوع افکار منفی از کجا ریشه می گیرند؟
- ۹۶..... شروع ثبت یک اندیشه
- ۹۷..... ماجرای جین
- ۹۸..... ثبت افکار جین
- ۱۰۰..... چگونه با افکار آلوده مقابله کنیم
- ۱۰۳..... تمرین هفتم
- ۱۰۴..... تمرین هشتم

فصل پنجم: الکل، مواد مخدر و قرص ها..... ۱۰۵

- ۱۰۹..... آیا باید مصرف الکل را قطع کرد یا به شدت کاهش داد؟
- ۱۱۱..... آیا اراده ترک نوشیدن مشروبات الکلی را دارید!.....
- ۱۱۲..... چگونه ترک شرابخواری.....
- ۱۱۳..... از شرابخواری با جمع پرهیز کنید.....
- ۱۱۴..... آیا باید از جذب مواد مخدر به بدن نگران بود؟.....

- ۱۱۶.....بامشکلات خواب چه کنیم؟
- ۱۱۷.....نکات مهم را به یاد آورید.
- ۱۱۸.....تمرین نهم

فصل ششم: برخی افکار دیگر..... ۱۱۹

- ۱۲۰.....از گذشته چه درسی می توانید، بیاموزید؟
- ۱۲۱.....آیا طرح بحران شما به روز شده است؟
- ۱۲۲.....اگر دوباره خود را در حال سقوط ببینید، چه کاری کنید؟
- ۱۲۲.....براهداف دراز مدت خود تمرکز نمایید
- ۱۲۲.....خودرا تشویق کنید.....
- ۱۲۳.....ماجرای آیلین
- ۱۲۴.....تغییر فکر
- ۱۲۵.....بهبود با معنا بخشیدن
- ۱۲۷.....کلام آخر: آغازی دوباره
- ۱۲۸.....نکات مهم را به یاد آورید.

فصل هفتم: برای اقوام و دوستان..... ۱۲۹

- ۱۳۱.....اینک چه می توانید، انجام دهید؟
- ۱۳۱.....احساسات شما
- ۱۳۳.....شنیدن بدون انتقاد
- ۱۳۳.....افزایش ارزش خود
- ۱۳۴.....مجدداً با مسائل زندگی درگیر شوید
- ۱۳۴.....کمک شخصی

هشدارهای مهم در امر سلامتی

افرادی که اقدام به خودکشی کرده یا به خود آسیب وارد ساخته اند، اغلب بسیار آسیب پذیر بوده و به پشتیبانی های گوناگونی چون حمایت های عاطفی، عملی و حتی درپاره ای اوقات پزشکی نیاز دارند. نمی خواهیم این کتاب را جایگزین تمامی این حمایت ها معرفی کنیم. حتی بر این نکته واقفیم که باقرار دادن آن در اختیار عموم مردم دست به ریسک بزرگی زده ایم. ریسک آن است که وقتی کسی تنهایی شود و احساس می کند، باید خود را بکشد و حال آنکه یکبار اقدام به این عمل نموده، ممکن است این کتاب را بخرد و آن را جایگزین کمک خواستن از متخصصین ذیصلاح قلمداد نماید. شاید این تصور ریشه در احساس شرم از کاری که کرده اند و یا بی ارزش انگاشتن کمک دیگران ناتوانی دیگران در کمک کردن به وی، داشته باشد. این نوع تفکر متأسفانه در میان کسانی که به خود آسیب رسانده اند، شایع است و ممکن است سبب شود درانزوا و تنهایی روزگار را بگذرانند. پس لطفاً خود را از دیگر منابع پشتیبانی و حمایت محروم نسازید.

ما این کتاب را برای کسانی می نویسیم که در معرض تصادف قرار گرفته اند و از سرویسهای اورژانس پس از اقدام به خودکشی با آسیب رسانی به خویش برخوردار شده اند هدف مانیز کمک به این افراد بوده تا حس کنند آنچه اتفاق افتاده بود، معنادار بوده و چیز تازه ای به آنها خواهد آموخت. راههای جدید و مفید نگاه کردن به وضعیت و نوع برخورد با پاره ای از مشکلات را ارائه خواهیم نمود. این کتاب را باید با کمک کسی که بتواند شمارادر خصوص مطالب مطروحه یاری دهد و هدایت کند، مطالعه نمود و بخشهایی از کتاب ممکن است به شما کمک کند یا به نوع مهارتهای مورد نیاز شما اشاره و بیشترین کمک را به شما معرفی نماید.

هدف ما روشن نمودن این نکته برای هر خواننده احتمالی است، که این کتاب راهنمایی بیش نیست، پس هر کس اقدام به خودکشی کرده یا نوعی به خویشتن آسیب وارد آورده، حتماً و قطعاً باید از متخصصین امر کمک بگیرد و با آنان دیدار و گفتگو داشته باشد. با سازمانهای داوطلب مراد داشته باشد. آنان باید به فرد کمک کنند تا به شرایطی خاص دست یابند و نیازهای وی را

برطرف نمایند. از آنها سوال کنید که آیا این کتاب برای شما مفید است یا کمکی به شما می کند یا خیر و چه میزان به پشتیبانی احتیاج دارید. همچنین مطالب و تذکری که به آنان نشان دهید.

سخنی با مددکار

ممکن است بیمار شما از شما بخواهد با این کتاب به او کمک کنید. اطلاعات زیر به شما کمک خواهند نمود که تشخیص دهید این کتاب برای مخاطب شما مفید است یا خیر. این کتاب یک کتاب خودیاری است و براساس اصول درمانی شناختی-رفتاری تدوین شده است. لطفاً چند پاراگراف بالا را با دقت مطالعه کنید تا با محتوای کتاب، مخاطبین آن و چگونگی کاربری آن از دید ما آشنا شوید. ما در اقدامات بالینی به فرد توصیه می کنیم چهارتا شش جلسه در خصوص کتاب با مددکار خویش جلسه ترتیب بدهند تا هرگونه خطری را کنترل کند. مددکاران در صورت کار با این کتاب باید در مورد مدیریت بیماران مورد بحث و نیز ارزیابی ریسک، دوره دیده باشند. بسیار مطلوب خواهد بود مددکاران با کاردر چارچوب درمان شناختی-رفتاری آشنایی داشته باشند و در این زمینه احساس آرامش داشته باشند. اما برای شما الزامی نیست که یک متخصص کاملاً دوره دیده در خصوص بیماریهای شناختی-رفتاری باشید.

