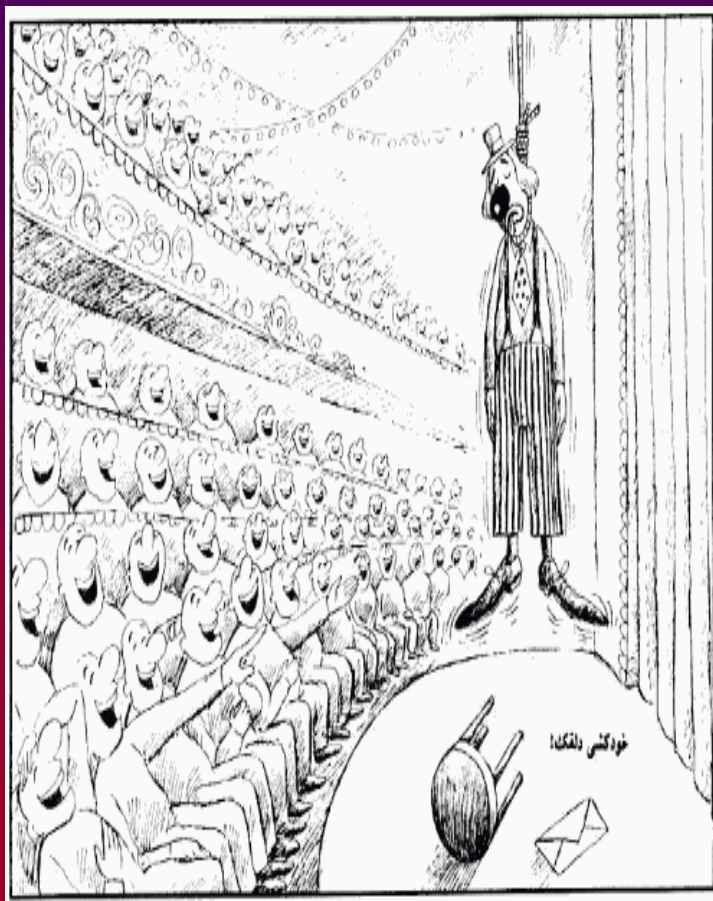


هو الشافى



# خودکشی در ملاءعام



دکتر علیرضا سفیدچیان

روانپزشک

دانشگاه علوم پزشکی بابل

# خودکشی در ملأعام می تواند مطرح کننده:

\* احساس می کند کسی او را نمی بیند و برایش ارزشی قائل نیست.

\* یک اعتراض و فریاد

\* رفتارهای نمایشی و جلب توجه کردن

\* بازنمایی مشکلات موجود در جامعه

\* اساساً خودکشی خشمی است که در فرد وجود دارد و در این روش، او خواهان ابراز آن است. فرد به این دلیل در ملأعام این کار را انجام می دهد که هم به نوعی دیده شود و هم از این طریق پیامی را به اعضای جامعه برساند.



# خودکشی در ملاءعام:



\* صرفاً جنبه نمایشی نداشته و در موارد متعدد منجر به "مرگ" شده است!

\* همواره احساسات مردم را جریحه دار می کند!

\* خطر عادی سازی در میان مردم داشته و امکان پدیده "الگوبرداری" در افراد مستعد را بالا می برد!

\* بیشتر در طبقات محروم دیده شده و در حال افزایش است!

\* با قابلیت افزایش موارد با توجه به امکان نامحدود ایجاد شده در فضای مجازی

## رفتار خودکشی گرایانه نشانه‌ی درخواست کمک است!



اینطور نیست که کسی که قصد کرده خودش را بکشد، هیچ چیزی جلودارش نیست! همینکه شخص زنده ست و نفس میکشد، یعنی بخشی از وجودش خواستار ادامه زندگیست.

فردی که به خودکشی فکر می کند، آدم سردرگمی است که بخشی از وجودش خواستار ادامه‌ی زندگی و بخش دیگری از وجودش خواستار مرگ و پایان دادن به مشکلات است!

# توصیه‌هایی در روبرویی با موارد خودکشی

\* قبل از هر اقدامی مثل سایر موارد اورژانس، با مراکز:  
اورژانس (۱۱۵)، مرکز مداخله در بحران و اورژانس اجتماعی بهزیستی (۱۲۳)، پلیس (۱۱۰)  
و آتش نشانی (۱۲۵) تماس بگیرید.

\* فردی را که مستعد خودکشی است، جدی بگیرید!  
اغلب مردم فکر می‌کنند کسی که در مورد خودکشی حرف می‌زند، خودکشی نمی‌کند. مطالعات نشان داده است ۷۵ درصد افرادی که مرتکب خودکشی منجر به فوت می‌شوند، در چند هفته یا چند ماه پایانی عمرشان طوری رفتار می‌کنند که به دیگران بفهمانند به شدت ناامید هستند. بنابراین، هر فردی که احساسات خودکشی‌گرایانه از خود بروز می‌دهد، نیازمند توجه فوری است.

\* از هر گونه مداخله کلامی و رفتاری خودسرانه، توصیه‌های غیر علمی و تحریک‌کننده، پرهیز کنید.  
بارها دیده شده که بدلیل اینگونه دخالت‌های بیجا، فرد نه تنها آرام نشده، بلکه با تشدید بیقراری، تهییج بیشتری به سمت خودکشی داشته است. در همین راستا از بیان این جملات پرهیز کنید:  
خودتو لوس نکن! ؛ تو اینکاره نیستی! ؛ جرات شو نداری! ؛ عرضه داری خودتو بکش!

# توصیه هایی در روبرویی با موارد خودکشی

\* همکاران غیر روانپزشک، لطفاً توجه بفرمایند که خودکشی، موضوعی نیست که به تنهایی بتوانید آن را مدیریت کنید و لذا حتماً از روانپزشک کمک بگیرید!

\* قضاوت نکنید، به او نگوئید که تنبل یا ضعیف است یا ارزش زندگی کردن را نمیداند!

\* شنونده‌ی خوبی باشید!

- از هر فرصتی استفاده کنید تا بتواند با کمک شما اندکی از بار مشکلاتش را زمین بگذارد و احساساتش را تخلیه کند.

- نیازی نیست زیاد صحبت کنید و بدانید که هیچ جمله یا کلمه‌ی معجزه‌گری نیست که حال طرف مقابلتان را یکباره خوب کند.

- چنانچه از صمیم قلب نگران باشید، از لحن صدا و طرز رفتارتان معلوم خواهد شد.

# توصیه‌هایی در روبرویی با موارد خودکشی

\* به او نگویند: به خانواده ات فکر کن. آیا پدر و مادرت، فرزند و همسرت برای تو کافی نیستند؟  
(نگاه بیمار: من با تمام وجودم عاشق خانواده ام هستم. در واقع، وقتی به خودکشی تمایل پیدا می‌کنم که فکر می‌کنم باعث رنج و زحمت آنها هستم و با کشتن خودم می‌خواهم آنها را نجات دهم)

\* به او نگویند: فردا همه چیز تغییر می‌کند!  
(نگاه بیمار: شما که از فردا خبر ندارید! پس حرفهایی که ظاهر خوبی دارند ولی لزوماً واقعیت ندارند را نگویند!

حقیقت این است که شاید فردا حالم ۱۰۰ برابر بدتر از این باشد!

\* به او نگویند: ناراحت نباش!  
(نگاه بیمار: این بدترین چیزی است که می‌توانید به من بگویند. افسردگی نیاز به تشخیص دقیق پزشک دارد. آیا به کسی که سرطان یا دیابت دارد می‌گویند "ناراحت نباش"، باور کنید اگر ناراحت نبودن راه حل بود حتماً این کار را می‌کرد)



# توصیه هایی در روبرویی با موارد خودکشی

- \* تا رسیدن نیروهای امدادی، به جای اینکه جر و بحث یا نصیحت کنید، صبور باشید، همدردی کنید و طرف مقابل تان را پس نزنید.
- \* چیزهایی را که میتواند در صدمه زدن استفاده شود، از قبیل قرص، چاقو، ریش تراش، تیغ و یا هر سلاح گرم و سرد را از دسترس فرد حذف کنید.
- \* خیلی از افرادی که زنده میمانند، از تصمیمی که گرفته بودند، پشیمان می شوند و بیشتر آنها در تصمیم خود تردید داشته اند. بنابراین خیلی وقتها این اقدام با مداخلات صحیح و به موقع قابل پیشگیری است.
- \* تجمع، سر و صدا و به تماشای صحنه نشستن، اقداماتی تحریک کننده محسوب میشود.

# انعکاس خودکشی در فضای مجازی

\* اطلاع رسانی و خبر به ویژه در مورد رخدادهایی مانند خودکشی و اختلالات روانی کار دشواری است! این خبر همانند شمشیری دو لبه است. از یک طرف باید به جامعه امید داد و از طرف دیگر نباید واقعیت‌ها را کتمان کرد که کار سختی است و نیازمند هنرمندی، علم، تجربه و خویشتن‌داری است.

\* انعکاس مواردی از این دست نباید در رسانه‌ها آب و تاب داده شده و تیتراژ اول شود، بلکه آنچه باید در رسانه‌ها مورد توجه قرار گیرد؛ بررسی عوامل خطر و مواردی است که باعث خودکشی می‌شود که این مسائل نیز باید به صورت خبرهای کوتاه و در صفحات وسطی باشد.

\* از عکسبرداری و فیلمبرداری که کاری غیر اخلاقی و غیر قانونی است، بشدت پرهیز کنید! پیاد داشته باشید که نشر این تصاویر و فیلمها در دنیای رسانه و مجازی، خطر خودکشی را در افراد مستعد، بطور مشخصی بالا می‌برد (تقلید خودکشی در پی دارد)

\* هر خروجی خبری، با نظر کارشناس متخصص همراه باشد و صرفاً یک عنوان خبری نباشد و آموزشی در آن لحاظ شود.

# انعکاس خودکشی در فضای مجازی

## \* تحت هیچ شرایطی این اقدامات صورت نگیرد:



- گرفتن و پخش فیلم
  - پخش تصویر فرد و یا صحنه خودکشی
  - نشر ادوات و وسایل خودکشی
  - ایجاد بار هیجانی در بیان خبر
  - پخش عکس جنازه
  - جزئیات روش خودکشی
  - محل خودکشی
  - ذکر نام فامیلی (آثار سوء آن بر خانواده و..)
- \* بیان یک علت و متهم کردن فرد یا تک عاملی برای خودکشی (که عموماً در باور مردم شایع است) بدون تردید غلط است!

\* صرفاً براساس اخبار نمی توان نتیجه گرفت که آمار خودکشی در کشور افزایش پیدا کرده است یا در حال افزایش است و اظهار نظر در این رابطه باید متکی بر آمارهایی باشد که با روش شناسی درست تهیه شده و توسط نهادهای ذیربط تایید شده باشد.

# انعکاس خودکشی در فضای مجازی

\* بدلیل سهولت و دسترسی همگانی به موبایل، هر فردی امکان مخابره سریع تصویر و فیلم خودکشی را دارد و بنابراین نیاز به فرهنگ سازی عمومی در عدم انجام آن داریم!

\* در حال حاضر مواجهه هستیم با آموزش روشهای خودکشی در فضای مجازی!!!

\* انتشار اخبار مربوط به خودکشی ضوابط خاصی دارد و این بمعنای سانسور نیست و ماهیتاً با سایر اخبار متفاوت است!

\* انعکاس صحیح و توأم با آموزش اخبار مربوط به خودکشی در رسانه ها، باعث می شود تا جامعه، مسوولان، خانواده ها و افراد درباره این موضوع آگاه شوند و بتوانند در مواجهه با این پدیده نقش خود را ایفا کنند.

سکوت و مخفیکاری درباره خودکشی مشکلی را حل نمی کند و رسانه ها می توانند، با دادن اطلاعات درست، کمک کنند تا افراد ریشه ها و عوامل موثر در خودکشی را بشناسند.

نگاه منفی و انگ زننده و طردکننده به افرادی که در معرض این افکار بوده اند یا اقدامی برای خودکشی کرده اند، باعث می شود این افراد نتوانند درباره مشکلات خود با کسی حرف بزنند و از متخصصان سلامت روان کمک بگیرند.

# انعکاس خودکشی در فضای مجازی

\* انعکاس خودکشی افراد مشهور تبعات بسیار سنگین تری دارد! (همزادپنداری در فالوورها و تحریک و تهییج به خودکشی بویژه در افراد مستعد جوان که به آن سلبریتی علاقه مند هستند)

\* در برخی کشورها انتشار خبر مربوط به خودکشی با فونت بزرگ و رنگی ممنوع است!

\* خودکشی یک رفتار بسیار پیچیده است و نباید از خودکشی بعنوان روشی برای سازگاری با محیط استفاده شود و این اقدام را معمولی جلوه داد و از آن قبح زدایی کرد!

\* تیر نشدن خودکشی موضوعی حائز اهمیت است و از سوی دیگر نباید از نظر دور داشت که اساسا باید در انتخاب واژگان دقت نظر و سواست لازم لحاظ شود که از تهییج افکار عمومی، بخصوص در اقشار آسیب پذیر که عمدتا پیگیر چنین اخباری هستند پیشگیری شود.

\* انتشار مکرر و مداوم اخبار مرتبط با خودکشی اشتغال فکری در مورد خودکشی بویژه در نوجوانان و جوانان را افزایش می دهد.

# انعکاس خودکشی در فضای مجازی

\* گزارش جزئیات روش خودکشی (اعلام محل اقدام به خودکشی مانند سقوط از بالای برج، زیر ریل قطار، بالای پل و ... ریسک خودکشی را در افرادی که از این مناطق استفاده می کنند افزایش می دهد).

\* توصیف خودکشی به عنوان مسئله ای غیر قابل توضیح یا ساده انگارانه:

«علیرغم اینکه همه چیز برای او فراهم بود اقدام به خودکشی کرد»

«دختری بخاطر اینکه اجازه رفتن به میهمانی دوستش را نداشت خودکشی کرد»

خودکشی هیچ گاه در نتیجه یک عامل یا حادثه اتفاق نمی افتد. معمولاً تعامل پیچیده ای از عوامل روانی، بیماری جسمی، سوءمصرف مواد، مشکلات خانوادگی، تعارضات بین فردی، و استرس های زندگی منجر به خودکشی در فرد می شود.

\* عواقب جسمی و روانپزشکی اقدام به خودکشی که منجر به مرگ نشده از جمله آسیب مغزی در اثر خفگی، فلج و... تشریح کنید.

\* رسانه مراکز کمک رسانی مرتبط با خودکشی را نیزهنگام پخش اخبار خودکشی معرفی کند.



**با آروزی سربلندی و پیروزی برای شما**

**از توجه تان متشکرم**

**دکتر سفیدچیان**