

همه‌ساله مردم جهان، دهمین روز سپتامبر، برای پیشگیری از خودکشی بسیج می‌شوند، نه‌تنها به این دلیل که خودکشی، دهمین عامل مرگ در جهان است؛ بلکه به این دلیل که افزایش آمار مرگ به این روش، هرساله رو به افزایش بوده و در بسیاری از بررسی‌ها، میزان ابتلای جامعه به این درد می‌تواند یکی از نمودارهای ناسلامتی روانی جامعه و نگرانی‌های عصبی باشد. آمارهای سال ۲۰۱۳ سازمان بهداشت جهانی نشان می‌دهد هرساله، لاقال ۸۰۰ هزار نفر در دنیا، مرگ را به زندگی ترجیح می‌دهند و این در حالی است که واقعیت‌ها در این عرصه نگران‌کننده‌تر است؛ چراکه این آمار، فقط آمار افرادی است که خودکشی‌شان به نتیجه رسیده و می‌میرند؛ به‌عبارت‌دیگر، هرساله ۲۰ برابر این تعداد، یعنی ۱۶ میلیون نفر در دنیا به خودکشی اقدام می‌کنند و قسمت تلخ ماجرا این است که در کشورهایی که سطح درآمد، پایین یا متوسط است، ۷۵ درصد از خودکشی‌ها به مرگ ختم می‌شود. این خوشبینانه‌ترین آماری است که تاکنون سازمان بهداشت جهانی از خودکشی در دنیا مطرح کرده است؛ چراکه یک دهه قبل، همین آمارها، تقریباً ۲۰ درصد بیشتر بوده‌اند؛ یعنی در محدوده سال ۲۰۰۳، جهان شاهد

به بهانه ۱۹ شهریورماه، روز جهانی پیشگیری از خودکشی

آماده برای رفتارهای آگاهی‌بخش و پیشگیرانه

اقدام به خودکشی لاقال ۲۰ میلیون نفر و خودکشی نتیجه‌بخش لاقال یک میلیون نفر بوده است!

کاهش درخورتوجه این آمار در فاصله ۱۰ ساله اخیر، شاید نشان از نقش آموزش و فرهنگ‌سازی در این زمینه داشته باشد. با اینکه به‌نظر شعارگونه می‌رسد؛ اما مطالعات نشان داده، اهداف ازپیش‌تعیین‌شده در روز جهانی پیشگیری از خودکشی، این امکان را در دنیا فراهم کرده است که مردم با مطلع‌شدن از ویژگی‌های فردی که در معرض خودکشی قرار می‌گیرد، از این تصمیم اجتناب کنند. از سوی دیگر، آشناکردن خانواده‌ها با ویژگی‌های افرادی که به دلایل روحی، جسمی، اقتصادی یا حتی اجتماعی دست به خودکشی می‌زنند، سبب شده که نقش پیشگیری، پررنگ‌تر از درمان شده و فعالیت‌های فردی و گروهی در زمینه کاهش فشارهای عصبی، روحی و روانی در جوامع مختلف شکل بگیرد.

نگاهی به وضعیت خودکشی در دنیا یک پیام دیگر هم برای مسلمانان دارد و آن این است که همچنان، در جهان اسلام، آمارهای کمتری در زمینه خودکشی به‌ثبت رسیده؛ به‌طوری‌که حتی مدیرکل دفتر امور آسیب‌های

پس از خودکشی نافرجام، چه بلایی سر فرد و خانواده‌اش می‌آید؟

در آرزوی یک خواب طولانی

سعید برآبادی

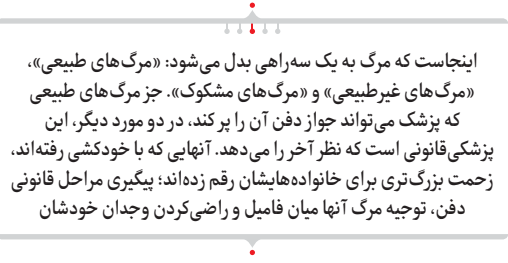


سعید برآبادی

زندگی آنها و زندگی تمام خانواده‌هایی که کسی را به‌خاطر خودکشی راهی بیمارستان می‌کند، سایه بیندازد. «س» می‌گوید حالا از هر ورق قرصی در خانه می‌ترسد؛ او در اینترنت خوانده که اگر کسی تعداد زیادی از هر قرص مصرف کند، ممکن است به کما رفته و دیگر به‌هوش نیاید؛ «فکر می‌کنم آنهایی که یک‌بار یا چنین مشکلی مواجه شده‌اند تا آخر عمر استرس داشته باشند، اگر هم‌سرمر یک‌بار جواب تلفن را ندهد، اگر عصر بخوابد و صدای زنگ تلفن را نشنود، اگر بی‌دلیل سردرد داشته باشد یا به‌خاطر جروبتری قهر کند، آن خاطره شوم یادم می‌آید و تنم می‌لرزد».

کودکی که مادرش را دوباره پیدا می‌کند

خانواده پرستو، در حال انتقال او به خانه هستند. هفته گذشته، سه ورق متادون را با هم خورده و یک‌دهزار شانس آورده که زود او را به بیمارستان آورده‌اند. خودش حرف نمی‌زند، لب‌هایش بی‌رنگ و ترک‌خورده‌اند و چند تار موی پشانشان از پشت شالی که مادرش به‌سختی به سرش کشیده پیداست. برادر همسرش خیلی آرام و کوتاه توضیح می‌دهد که ورشکستگی همسر پرستو، زن را به جنون کشانده و یک روز بعد از اینکه دختر کوچکش را به مهد سپرده، در خانه خودکشی کرده است: «همیشه می‌گفت که می‌ترسم، می‌ترسد که بلندپروازی‌های شوهرش کار دستش بدهد و بالاخره داد. شوهرش که برادر خودم است، تمام داروندار خانواده را جمع کرد تا ساختمان‌سازی کند اما وقت ساخت، مصالح گران شد و حالا کسی نیست



آپارتمان‌های آماده‌شده را بخرد. زنش بی‌گناه است، هر کسی جای او بود هم همین کار را می‌کرد وقتی که شب و روز، طلبکارها پشت در خانه باشند و مرد فرار کرده باشد». پرستو به خانواده‌اش و بعد هم در اظهاراتی به پلیس توضیح داده که متادون‌ها را از یک عطاری خریده، اول به قصد تسکین و بعد به قصد خودکشی. شدت عارضه وارده بر او به‌قدری زیاد بوده که خانواده‌اش از او قطع‌امید کرده‌اند و حتی به دختر چهارساله‌اش گفته‌اند که مادرش به سفر دوری رفته اما گویی دخترچیو به برده نباشد ماجرا چیست. پایج خانواده شده تا اینکه حالا، جفت‌به‌جفت ویلجر مادرش در حال خروج از بیمارستان است. او درست در کودکی مادرش را دوباره پیدا کرده است. مادری که گرد سردی به صورتش نشسته و معلوم نیست که چطور می‌خواهد با عوارض ۳۰ قرص متادون کنار بیاید.

اسم مستعار مسمومیت دارویی

اینترنت به خیلی‌ها یاد داده که چطور کلک خودشان را بکنند. کافیتست در گوگل کلمه «خودکشی» را سرچ کنید؛ کلی اطلاعات راجع به آن هست، از تجربه‌ها گرفته تا مطالب ترجمه‌ای درباره تعداد قرص، زمان خوردنش و روش‌هایی برای نفهمیدن دیگران! بنابراین تعید نیست که سن آنهایی که مرگ خودخواسته را به زندگی ترجیح می‌دهند هم کمتر شده باشد. در سایر

اجتماعی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفته است: «ایران در زمره کشورهای با نرخ پایین خودکشی است و جز در برخی مناطق غربی کشور، نرخ خودکشی در اکثر استان‌های کشور یک‌سوم یا نصف نرخ خودکشی جهانی است». با این حساب، ۱۹ شهریور امسال، فرصتی است برای کم‌کردن از همین آمار کم و آن‌طورکه مسئولان حوزه بهداشت می‌گویند، رسانه‌ها دراین‌زمینه باید حضور فعال‌تری داشته باشند؛ چراکه انواع و اقسام سوءمصرف داروها و مواد مخدر، رانندگی با سرعت‌های بالا، هنجارگریزی در برخورد‌های فردی و گروهی و… می‌توانند زمینه‌ساز تصمیم به خودکشی در میان افراد جامعه‌ای باشد که با چالش‌های مختلف اقتصادی و اجتماعی، فرهنگی و روانی مواجه است. به گفته کارشناسان، رسانه‌ها نیز می‌توانند با انتشار اخبار و مطالب درست دراین‌زمینه، نقشی آگاهی‌دهنده ایفا کنند که به کاهش اقدام به خودکشی در جامعه ختم شود. آمارهای سازمان پزشکی قانونی حکایت از آن دارد که در چهار ماهه نخست سال ۹۲، هزار و ۴۰۸ نفر متوفی مشکوک به خودکشی بوده‌اند که برای کاستن از این آمار، همه جامعه باید در چنین روزی، دوباره آماده رفتارهای پیشگیرانه باشند.

نگاه

کارمندان از چه چیزهایی رنج می‌برند؟

فارغ از سبیل تریکات اس‌ام‌اسی و تخفیفاتی که به ضمانت چکی کارمندی در «هفته دولت» و روزهای پس از آن، به‌سوی کارمندان سرازیر می‌شود، دنیای واقعی کارمندان چگونه است و مشکلات آنها چیست؟ بدیهی است که کارمندان دولت نیز چون دیگر شاغلان بخش‌های مختلف از آینده کاری خود، سیستم بانزبستگی و بیمه و حتی مسائلی چون سالخوردگی، نگرانی‌هایی داشته باشند اما واقعیت این است که آنچه رنج امروز کارمندان به حساب می‌آید، موضوعاتی است که در ظاهر دیده نمی‌شوند اما در باطن، آینده شغلی و فردی آنها را تهدید می‌کنند.

آموزش: براساس آمارها، دولت به ۸.۵ میلیون کارمند دستگاه اجرایی و بانزبسته حقوق پرداخت می‌کند که ۳۰ درصد این کارمندان، دیپلم و زیردیپلم هستند. بنابراین مسئله آموزش و افزایش توان و مهارت‌آموزی می‌تواند پدران و مادران کارمند را از قافله فرزندان‌ی که پله‌پله مراحل آموزش را طی می‌کنند، عقب نیندازد. اهمیت آموزش و افزایش مهارت میان کارمندان آنجا جدی‌تر می‌شود که درایبیم نیمی از جمعیت ۸.۵ میلیون‌نفری کارمندان در ایران، تحصیلاتی کمتر از لیسانس دارند. این در حالی است که بررسی جدیدترین گزارش مرکز آمار ایران از وضعیت اشتغال و بی‌کاری در کشور براساس سطح سواد افراد نشان می‌دهد هم‌اکنون ۱۲ میلیون و ۱۸۰ هزار و ۵۴۲ نفر دارای مدرک دیپلم و بیش‌دانشگاهی هستند که از این تعداد پنج میلیون و ۳۰۷ هزار و ۴۱۲ نفر فعال، چهار میلیون و ۶۸۷ هزار و ۳۹۲ نفر شاغل و ۶۲۰ هزار و ۱۹ نفر نیز بی‌کارند. بنابراین با وجود اینکه کارمندان شاید به روی خود نیاورند، اما نگران آن هستند که نسل بعد، امنیت شغلی آنها را به خطر بیندازد.

مشکلات جسمی: از سوی دیگر نوع فعالیت روزانه کارمندان به شکلی است که آینده جسمی آنها را به یکی از دغدغه‌های روز جامعه پزشکی کشور بدل کرده. به گفته کارشناسان حوزه پزشکی و فیزیوتراپیست‌ها، شیوه فعالیت روزانه کارمندان که به همان اصطلاح «بشت‌میزی» معروف است باعث شیوع بیماری‌های اسکلتی و عضلانی در آنها شده تا جایی که عموماً این بخش گسترده از جامعه، از درد گردن، آرتروز، واریس و… رنج می‌برند. افزایش علاقه به ورزش، اصلاح شیوه نشستن، نرمش‌های عضلانی در طول روز و… می‌تواند چاره‌ای نسبی برای عوارض زندگی روزانه کارمندان که به همان

مشکلات روحی: در تحقیقی که روی فعالیّت روزمره کارمندان ایرانی صورت گرفته، سه عامل استرس‌زا معلوم شده‌اند که می‌شود آن را به شاغلان غیردولتی نیز تعمیم داد: «ویژگی‌های نقش کارمند در اداره»، «روابط کاری»، «ساختار و جو سازمانی». کارشناسان معتقدند که هرکدام از این عوامل استرس‌زا می‌توانند کارمند را در معرض حمله‌های عصبی، قلبی و دیگر مشکلات روحی قرار دهند که عارضه‌های جسمانی خواهد داشت. فارغ از آنها، غرق‌شدن در زندگی روزمره کارمندان، نگرانی‌های دیگری را هم از سوی روان‌شناسان و جامعه‌شناسان برای آینده جامعه به وجود آورده؛ نگرانی از جامعه‌ای که در آن خلاقیت به‌خاطر روشن‌نبودن بهای آن در سیستم کاری از میان برود، نگرانی از جامعه‌ای که در آن امنیت شغلی، راه را برای گروهی مسدود کند و از سوی دیگر گسترش مصرف‌گرایی در جامعه‌ای که تولیدکنندگان، خانواده‌های کارمندان را به‌عنوان اصلی‌ترین و مطمئن‌ترین جامعه مشتربان خود می‌شناسند. کارشناسان، توجه به سفرهای دسته‌جمعی، گسترش فعالیت‌های گروهی فوق‌برنامه و افزایش مرادوات عاطفی و همراهی راه‌های مطمئنی برای خروج از روزمرگی در میان کارمندان می‌دانند.

پایان بستی، شروع زندگی

در جنوبی بیمارستان لقمان در خیابان مخصوص، محل بدرقه آنهایی است که از مرگ نجات یافته‌اند. خانواده‌ها ماشین را به‌سختی وارد این کوچه بی‌بست و پر از ماشین می‌کنند و مریض‌هایشان، لنگ‌لنگان به سمتشان راه می‌افتند؛ بدرقه درست در لحظه دیدن ساختمان بیمارستان اتفاق می‌افتد؛ بیمارستانی که چند روز پُر از کابوس و درد را در آن گذرانده‌اند و حالا از بیرون می‌بینند که پنجره‌هایش چه حفاظ محکمی دارد و گویی راه برای تکرار آن «اشتباه» برای همیشه به همین حفاظ‌ها بسته می‌شود. اگر خودکشی‌شان موفق می‌شود، هزار درد داشتند و حالا فقط دو درد؛ درد زنده‌ماندن، آن‌هم درست وقتی که تصمیم داشتند دیگر نمانند و درد پاسخ‌دادن به سوالاتی که مایل به جوابگوی‌شان نیستند. آنها این‌روزها فقط کمی آرامش می‌خواهند، خوابیدن‌های طولانی و غذاخوردن در رختخواب. نمی‌خواهند با کسی حرف بزنند یا توضیح بدهند که در آن ساعت‌های شوم چه اتفاقی افتاده و چه چیزی آنها را ترغیب کرده است که کار را یک‌سره کنند. آنها فقط می‌خواهند که بخوابند؛ یک خواب خیلی طولانی که شاید بازگشتشان را به زندگی راحت‌تر کند.

بر خورد نزدیک

چرا خودکشی باعث حل مشکل نمی‌شود؟

قضاوت نکنیم



حامد محمدی‌کنگرانی روان‌پزشک

خودکشی به‌عنوان مهم‌ترین اوزانس روان‌پزشکی، همیشه برای من و همکارانم در بالاترین درجه اهمیت قرار دارد ولی تجربه سه‌سال کار در یکی از دو مرکز اصلی مسمومیت دارویی (که مراجعان اصلی آن افراد خودکشی‌کرده با دارو هستند)، باعث شد که از زوایای مختلف به خودکشی نگاه کنم. چه چیزی باعث می‌شود تا انسانی برای ازبین‌بردن خود، دست به هر کاری بزند. حرفه پزشکی باعث شده تا از صمیم قلب اعتقاد داشته باشم که سلامتی و آرامش بزرگ‌ترین نعمت‌های خداوند هستند، پس چرا کسی با دست خودش سعی در ازبین‌بردن این دو نعمت می‌کند. البته آرامش، بیشتر به‌عنوان تبعات خودکشی، دچار اختلال جدی می‌شود.

«افراد ضعیف خودکشی می‌کنند»؛ این جمله را بارهاوبارها شنیده‌ایم و شنیدن این جمله از زبان کسی که خودش خودکشی کرده است، مفهوم دیگری دارد. چرا فردی که تا پیش از این خودکشی را مختص به افراد ضعیف می‌دانست، خودش اقدام به خودکشی می‌کند. عوامل بسیاری در کشاندن فرد به سمت خودکشی مؤثر است و نمی‌توان در مورد همه، به یک شکل قضاوت کرد. در مورد دلیل خودکشی، تئوری‌های مختلفی وجود دارد. بعضی خودکشی را خشم معطوف به خود می‌دانند که به شدیدترین شکل ممکن خود را نشان داده به‌ویژه در افراد با افسردگی شدید. در بعضی از افراد، خودکشی وسیله‌ای جهت کمک خواستن است. زمانی‌که صدای کمک خواستن کسی شنیده نشود، برای جلب کمک اقدام به خودکشی می‌کند و تقویت باورهای مذهبی و ایمان به‌ویژه در این نوع خودکشی، بسیار کمک‌کننده است. در بعضی از انواع شخصیت‌های نابالغ، خودکشی راهی برای جلب‌توجه است و به‌همین‌دلیل بارهاوبارها اقدام به خودکشی می‌کنند. البته قضاوت درباره این نوع خودکشی بسیار سخت و پیچیده است زیرا دلایل ناخودگاه بسیاری در آن دخیل هستند و خطرناک‌ترین کار، ربط‌دادن خودکشی به جلب‌توجه است که باعث نادیده‌گرفته‌شدن دلایل اصلی و درمان عامل زمینه‌ای می‌شود. گاهی نیز خودکشی در واکنش به اتفاقات ناگوار بیرونی مانند مشکلات اقتصادی و خانوادگی روی می‌دهد که معمولاً اولین و شدیدترین واکنش است و در بسیاری از موارد به روش‌های مختلف و با حل مشکل اصلی، امکان اقدام به خودکشی به‌شدت کاهش می‌یابد.

در تمام موارد فوق و موارد مشابه دیگر، آنچه مهم است این است که خودکشی باعث حل مشکل نمی‌شود و متأسفانه در اکثر افراد زنده‌ماننده از خودکشی، تبعات و پیامدهای خودکشی به مشکلات می‌افزاید. تغییر نگاه دیگران (جامعه) به فرد خودکشی‌کرده به‌عنوان فردی ضعیف، کاهش اعتمادبه‌نفس در خود فرد به‌عنوان کسی که «توانایی حل مشکل را نداشت» و به‌تبع



آن ایجاد یا تشدید اختلال روان‌پزشکی در فرد مانند اضطراب یا افسردگی، عوارض جسمانی بعضاً شدید مانند نارسایی کلیوی، کبدی یا قلبی و… که فرد را تا سال‌ها درگیر می‌کند و به شکل طنز تلخی درمی‌آید. کسی که قصد ازبین‌بردن خود را داشته است، تا سال‌ها و گاه تا پایان عمر درگیر درمان‌های مختلف و عوارض و مشکلات بلایی است که خودش بر سر خودش آورده است.

از نگاه یک روان‌پزشک، مهم‌ترین موضوع، پذیرش خودکشی به‌عنوان یک پدیده علمی و اجتماعی غیرقابل‌انکار در جامعه و پس از آن تلاش در جهت پیشگیری از بروز آن است، سعی در انکار یا نادیده‌گرفتن آن، بیشتر به شیوع خودکشی و افزایش عواقب بازماندگان خودکشی (خود فرد و خانواده وی) می‌انجامد. تقویت باورهای مذهبی، تلاش در جهت رفع مشکلات اجتماعی و اقتصادی مانند بیکاری، درمان اختلالات روان‌پزشکی، کمک به رفع مشکلات بین‌فردی و ارتباطی در خانواده‌ها، کمک به بازماندگان خانواده فرد فوت‌کرده در اثر خودکشی، کمک به فرد زنده‌مانده از خودکشی و فراهم‌کردن زمینه‌ای جهت درمان جسمی و روانی وی و… به کاهش میزان خودکشی و دشواری‌های پس از آن کمک می‌کند. در آستانه روز جهانی پیشگیری از خودکشی، مهم‌ترین چیزی که در طول این سه‌سال یاد گرفتم این بود که نباید در مورد فرد خودکشی‌کرده قضاوت کرد؛ هیچ‌گاه نمی‌توان به جای فرد دیگری زندگی کرد و به‌جای ضعیف‌خواندن وی، سعی در کمک‌کردن و پیشگیری از خودکشی کنیم و اگر نوشی نیستیم، حداقل بر زخم وی نیش نزنیم.

پیشنهاد فردا

سومین دوره جشنواره هنر برای صلح با ارائه بیش از ۱۴۰ اثر در رشته‌های عکاسی، نقاشی، مجسمه و گرافیک در نگارخانه فرهنگسرای نیاوران به مدت ۱۰ روز از ۲۰ شهریور برگزار خواهد شد. در این دوره از جشنواره با توجه به اهمیت موضوع محیط‌زیست و ارتباط آن با گسترش فرهنگ صلح در جهان توجه ویژه‌ای به این مقوله و بحران‌های مرتبط با موضوع محیط‌زیست ازجمله کمبود آب شده است.

ایران درحال‌حاضر با بحران کمبود آب مواجه است، این بحران نیازمند توجه همه‌جانبه است و به‌دلیل راسبودن پیام‌های گرافیکی، این موضوع به‌عنوان موضوع اصلی بخش پوستره‌ای گرافیک انتخاب و با استقبال روبه‌رو شده است.