

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزانه روزنامه خراسان

یکشنبه ۱۲ شهریور ۱۳۹۶

۱۹ ذی الحجه ۱۴۳۸ • ۱۰ سپتامبر ۲۰۱۷

۸۵۳



رئیس اورژانس اجتماعی کشور در گفت‌وگو با «زندگی‌سلام» از چگونگی برخورد در صحنه اقدام به خودکشی می‌گوید

## سرزنش نکنید، فقط بشنوید و امید بدهید

حتما تا به حال اسم «اورژانس اجتماعی ۱۲۳» را شنیده اید. اورژانس ۱۲۳ یکی از نهادهایی است که وظیفه دارد به پیشگیری از خودکشی در کشورمان کمک کند و روی همین حساب، یکی از وظایف کارشناسان این مرکز، حضور به موقع در صحنه خودکشی و مذاکره با فردی است که قصد خودکشی دارد. «دکتر حسین اسدبنیکی» رئیس مرکز فوریت‌های اجتماعی سازمان بهزیستی کشور در گفت‌وگو با زندگی‌سلام، درباره فعالیت‌های این اورژانس و بهترین برخورد در این لحظات که به پیشگیری از مرگ خودخواسته یک انسان کمک می‌کند، حرف می‌زند.

● **اورژانس اجتماعی چطور متوجه می‌شود فردی قصد خودکشی دارد؟**

به طور معمول مردم، رهگذران یا آشناهای فردی که قصد خودکشی دارد یا یکی از نهادهایی که در آن لحظه به فکرشان می‌رسد مثل اورژانس اجتماعی، نیروی انتظامی، آتش نشانی یا اورژانس طبی تماس می‌گیرند و جریان را تعریف می‌کنند. البته واحدهای سیار اورژانس اجتماعی هر روز در مناطق پر رفت‌وآمد و در سکونت‌گاه‌های غیررسمی یا مناطق حاشیه نشین توقف دارند، مردم از روی کنجکاوی یا برای پرسیدن سوال هایشان به این واحدها مراجعه می‌کنند و شاید همان‌جا اطلاع بدهند کسی از اطرافیان‌شان تمایل به خودکشی دارد. از این راه‌ها اورژانس اجتماعی متوجه موارد اقدام به خودکشی می‌شود و تمام تلاشش را می‌کند تا خدمات اش را در اختیار کسی یا کسانی که نیاز به کمک دارند، بگذارد.

● **فردی در حال خودکشی است و تا رسیدن اورژانس اجتماعی ممکن است همه چیز تمام شود، وظیفه مردم در آن لحظه چیست؟**

متأسفانه گاهی با وجود این که اورژانس اجتماعی تمام تلاشش را با داشتن مجوز عبور و مرور از خطوط ویژه می‌کند تا سریع‌تر به محل خودکشی برسد، خودکشی اتفاق می‌افتد. در درجه اول، باید فردی که قصد کمک دارد، مراقب کلامش باشد. گاهی اوقات حرف‌های فرد مثلا کمک‌کننده باعث می‌شود کسی که قصد خودکشی دارد اما مردد است، جری بشود و دست به خودکشی بزند. معمولا مردم باور اشتباهی دارند که اگر کسی واقعا قصد خودکشی دارد خبر نمی‌دهد، نمایش اجرا نمی‌کند و برای مردم منتظر نمی‌ماند؛ این غلط است. گاهی فریاد خودکشی، فریاد کمک‌خواهی است. فردی که قصد خودکشی دارد، از یک طرف می‌خواهد به زندگی‌اش پایان بدهد و از طرف دیگر هنوز دوست دارد زنده بماند. این کشمکش درونی ادامه دارد و فرد کمک‌کننده باید سعی کند قسمت دوم را تقویت کند. بعضی‌ها نادانسته به فرد مقابل می‌گویند «اگه راست می‌گی خودتو بنداز پایین». همین باعث می‌شود فردی که قصد خودکشی دارد جری شود و به طور مثال خودش را از ارتفاع به پایین پرت کند، اتفاقی که تا به حال چندبار پیش آمده و فرد فوت کرده است. در درجه دوم، افرادی که در صحنه خودکشی هستند، باید مراقب باشند برای خودشان مشکلی پیش نیاید. به طور مثال چند سال پیش فردی بالای تیر چراغ برق قصد خودکشی داشت، دو نفری که به کمک او رفتند به همراه آن فرد دچار برق‌گرفتگی شدید و انفجار شدند و شد آن چه نباید می‌شد.

● **چطور به فردی که قصد خودکشی دارد کمک کنیم؟**

به او امید بدهید، سرزنش و نصیحت نکنید، شنونده باشید و بگذارید حرف بزند. از او بخواهید صبر کند و به هر طریقی تا رسیدن کارشناسان اورژانس اجتماعی از او وقت بخرید. طوری با فرد برخورد کنید که بتواند ناراحتی و ناامیدی هایش را بیان کند، ولی هیچ وقت به او انگیزه خودکشی ندهید. بگویید مشکلات حل شدنی است، نگران نباش، کمک می‌کنم و اگر فردی تجربه شخصی موفقی دارد یا فردی که قصد خودکشی دارد درمیان بگذارد و تمام سعی‌اش را برای تقویت دلخوشی‌های فرد به کار گیرد.

● **کارشناسان اورژانس اجتماعی هم همین کارها را می‌کنند؟ از مذاکره کارشناسان با فردی که قصد خودکشی دارد بگویید.**

کارشناسان ما تخصصی‌تر عمل می‌کنند. بسته به شرایط فرد و دلیل خودکشی، راه حل هم متفاوت است. کارشناسان، گاهی فردی‌را که ممکن است به فرد خودکشی‌کننده انگیزه بدهد، پیدا می‌کنند و کنارش می‌آورند. گاهی افرادی از دوستان و خانواده فرد را که تشویق‌کننده او به خودکشی بودند، از صحنه دور می‌کنند. به هر حال با روش‌های تخصصی فرد را منصرف می‌کنند و شروع به اقدامات پیشگیرانه بعدی می‌کنند، زیرا کسی که سابقه اقدام به خودکشی داشته باشد، اگر دوباره اقدام کند، چندین برابر خطر موفق شدنش بالا می‌رود. فرد باید بعد از منصرف شدن از خودکشی، در «مراکز مدخله در بحران» اورژانس اجتماعی با کارشناسان گفت‌وگو کند. از طرفی ما با خانواده فرد ارتباط برقرار می‌کنیم و به آن‌ها خدمات مددکاری ارائه می‌دهیم و در موارد معدودی پیش آمده که مشکلات مالی فرد را هم حل کردیم تا به فکر خودکشی نبفتند. برای پیشگیری از خودکشی لازم است افراد تاب‌آوری‌شان را بالا ببرند و مهارت‌های زندگی را یاد بگیرند.

● **در پایان، اگر در اطراف‌مان کسی مستعد خودکشی بود چه با حرف و چه با عمل، وظیفه ما چیست؟**

فردی که در معرض خودکشی است علایمی دارد که اگر به آن توجه شود قدم بزرگی در پیشگیری از خودکشی‌اش برداشته می‌شود. کسی که مدام در غارتنهایی خودش است، به همه چیز و حتی دارایی‌هایی که روزی برایش ارزش محسوب می‌شدند بی تفاوت است و آن‌ها را به دیگران می‌بخشد، روز به روز افسرده تر می‌شود و گاهی مستقیم یا غیر مستقیم به زبان می‌آورد که از این به بعد و با نبودنش دیگر مشکلی نخواهید داشت، مستعد خودکشی است و می‌توانید برای داشتن مناسب‌ترین برخورد با او، با شماره گیری ۱۲۳ یا ۱۴۸۰ متخصصان ما، مشاوره تلفنی بگیرید یا به شکل ضروری به مراکز اورژانس اجتماعی مراجعه کنید.

یادداشت شفاهی دکتر «سیدمحسن اصغری نکاح» درباره دلایلی که آدم‌ها را به سمت خودکشی سوق می‌دهد

## امید و روحیه حل مسئله را در جامعه پررنگ کنیم

در خود انباشته است و این تراکم درد، فرد را مثل یک فنر، فشرده می‌کند اما این تحمل همیشگی نیست و بالاخره زمانی می‌رسد که توانایی تحمل و کنار آمدن یا حل مدام مسائل و مشکلات تمام می‌شود و فنر می‌جهد و این فشارها در یک لحظه باعث می‌شود فرد تصمیم نامعقول و خطرناک و اندوهباری بگیرد تا به زعم خودش، یک بار برای همیشه، به همه رنج‌ها پایان دهد. جامعه، برای پیشگیری از خودکشی نیازمند فضاها و فرصت‌های مناسب برای شادی آفرینی و پررنگ کردن معنویات است؛ شادی‌هایی که مشکلات افراد را کم‌رنگ و معنویاتی که امیدو روحیه حل مسئله را پررنگ کند. ما باید به شکل واقع‌بینانه، روی مسئله خودکشی حساس باشیم. نه آن را بیوشانیم و بگوییم در جامعه وجود ندارد و نه آن را بزرگ تر از حد خودش نشان دهیم. بسیاری از افرادی که دست به خودکشی می‌زنند یک پیام دارند و آن هم این است که «ما نیازمند کمک هستیم». اگر این کمک‌ها را به موقع به آن‌ها برسانیم، آن‌ها هیچ وقت مجبور نمی‌شوند برای رساندن پیام‌شان این طور واکنش نشان بدهند.



اگر دوستی، یک هدیه یا امانت ارزشمند به شما داده باشد، از آن مراقبت می‌کنید یا فاتحه‌اش را می‌خوانید؟ پاسخ معلوم است. زندگی، یک هدیه الهی است؛ جسم و جان و فرصت زنده بودن هم یک امانت ارزشمند است که باید با امیدواری و تلاش و جنگندگی، حفظش کنیم و از همه مهم‌تر برای پیشگیری از رفتارهای پرخطر بین اطرافیان باید در عمل ثابت کنیم که زندگی محدود به این حیات مادی نیست و ورای همه این اتفاق‌های تلخ، آزمون‌های الهی برای رشد ما وجود دارد. اگر اعضای یک خانواده هر روز از صبح تا شب برای هر چیزی به زمین و زمان فحش بدهند و بعد، از ناامیدی دختر و پسر نوجوان‌شان تعجب کنند کار بی فایده‌ای انجام داده‌اند. نمی‌شود معنای زندگی و امیدو توکل به خدا را از محیط خانواده گرفت و بعد برای مایوس بودن نوجوان او را بازخواست کرد.

● یک‌گام مهم دیگر در کمک به افراد در معرض خودکشی، کاهش تنش است؛ فضای خانه را آرام‌و ایمن کنید و به فرد در مواجهه با دیگر تنش‌ها و استرس‌هایش کمک کنید.

● باید بدانیم بسیاری از مشکلاتی که افراد را به بن‌بست می‌رساند، ناشی از بلد نبودن مهارت‌های ضروری زندگی مثل مهارت کنترل خشم، حل مسئله و برقراری ارتباط است؛ مهارت‌هایی که شاید یادگرفتن‌شان زمان ببرد اما صرف شروع تمرین آن‌ها می‌تواند نوید تغییر و بهبود در زندگی بدهد.

● با این‌همه، مهم‌ترین و ضروری‌ترین کاری که بعد از شناسایی علایم گفته‌شده می‌توان انجام داد، قطعاً مراجعه به روان‌شناس است؛ حتی اگر به قیمت کاهش موقعیت اعتمادفرد در معرض خودکشی به‌شما تمام شود.

منابع: **سلامت آن لاین و وبسایت دانشگاه علوم پزشکی تهران**

خودکشی یکی از مسائل پیچیده انسانی و جامعه بشری است که همه افراد در معرض آن هستند؛ افرادی که در زندگی‌شان آسیب‌های روانی، جسمی یا جنسی دیده‌اند. افرادی که در خانواده‌های طلاق یا در خانواده‌های نابه هنجار رشد کرده‌اند. افرادی که دچار اختلالات روانی هستند یا رفتارهای لحظه‌ای و تکانشی دارند و... این افراد می‌توانند از سمت جامعه و خانواده کمک شوند و بهبود یابند یا رفتارهای خطرناک‌شان تشدید شود و به سمت خودکشی قدم بردارند. همچنین زمینه‌هایی مثل ناکامی، افسردگی، شکست‌های هیجانی، نادیده انگاشته شدن، فراموش شدن، به چشم نیامدن و تعارض‌های بین فردی و به ویژه مشکلاتی که در محیط‌های خانوادگی و اجتماعی برای افراد پیش می‌آید، زمینه خودکشی در افراد را ایجاد می‌کند. اقدام به خودکشی، نشان‌دهنده این است که فرد در شرایط بسیار دشواری قرار گرفته و تعارضات درونی و بیرونی‌اش با حس خشم و نا کلامی در هم آمیخته است. اقدام به خودکشی، بیانگر این است که فرد، ناکامی و مشکلات حل نشده فراوانی

خودکشی، بیانگر این است که فرد، ناکامی و مشکلات حل نشده فراوانی

## بهترین برخورد با کسانی که زمینه خودکشی دارند چیست؟

● تقریبا هفتاد درصد از کسانی که اقدام به خودکشی می‌کنند قبل از اقدام، به گونه‌ای قصد خودشان را نشان می‌دهند. توجه به پیام‌ها و نشانه‌های حاکی از این رفتار، می‌تواند در پیشگیری از یک اتفاق غیرقابل جبران، کمک‌کننده باشد. این نشانه‌ها می‌تواند شامل احساس افسردگی همراه با احساس گناه و انتقاد از خود، خداحافظی کردن از دیگران و طلب بخشش، تغییرات رفتاری غیرعادی و چشمگیر مانند گوشه‌گیر شدن، بی‌انگیزگی و یا شادی یک‌باره بعد از ناراحتی و افسردگی مدت‌دار، رفتارهای آسیب‌رسان مانند استفاده بیش از حد از مشروبات الکلی و مواد مخدر و بیان ناامیدی و پوچی زندگی، باشد.

● پیش از هر چیز، با فردی که دارای چنین نشانه‌هایی است یا قبلا سابقه خودکشی دارد، گفت‌وگو کنید. این تصور اشتباهی است که پرسش از خودکشی، فکر خودکشی را به ذهن فرد القا می‌کند؛ یا او صمیمانه، با آرامش و بدون سرزنش و نصیحت، وارد گفت‌وگو شوید.

● بیش از هر چیز سعی کنید احساساتش را درک و همدلی‌تان را ابراز کنید.

● در مرحله بعد با کمک خودش، راه‌حل‌هایی عقلانی و منطقی برای مشکلاتش پیدا کنید. حواس تان باشد به هیچ‌وجه به او وعده بی‌جا و درباره بهتر شدن اوضاع و قول ناممکن برای حل کردن مشکلاتش ندهید.

● ضمن گفت‌وگو، بدون آن که مبالغه و زیاده‌روی کنید، به توانایی‌ها، شایستگی‌ها و ویژگی‌های مثبت او اشاره کنید؛ اجازه بدهید احساس مهم و مفید بودن را تجربه کند.

● ایمان و باورهای مذهبی، یکی از عوامل بازدارنده در تمایل افراد به خودکشی است؛ اعتقاد به وجود خدای مهربانی که از هر مشکلی بزرگ‌تر و به هر کاری تواناست، می‌تواند در غلبه بر ناامیدی بسیار موثر باشد. جان ما یک امانت از طرف خدا به ماست و ما حق نداریم در

این امانت خیانت کنیم. ما همه مسلمانیم و خط‌فکر و اعتقاداتمان به نقطه روشنی وصل است. این حرف که «زندگی خودم هست و اختیارش را دارم»، منطقی نیست. چرا که اگر خدای مهربان به‌ما حق و موهبت زندگی بخشیده، به این معنی نیست که حقِ پایان دادن به زندگی هم داده است.

سخت، سنگین و دلپه‌آور است، خودکشی. از آن کلمه‌هایی که می‌تواند به راحتی کام هر کس را تلخ کند و تیرِ صفحه حوادث روزنامه را سیاه‌تر. هرچند این روزها به دلیل وجود شبکه‌های اجتماعی مجازی، خبرهایی مثل «خودکشی جوان ۱۹ ساله از روی پل هوایی» سریع‌تر و راحت‌تر دست به دست می‌شود اما باز هم خودکشی، اتفاقی نیست که بتوان به راحتی از کنارش گذشت. گاهی انسان‌ها در زندگی آن قدر تحت فشارهای روحی، روانی، عاطفی، مالی، خانوادگی و اجتماعی قرار می‌گیرند که زیر بارشان کمر خنم می‌کنند و از آن بدتر کم می‌آورند و به اشتباه تصور می‌کنند با فرزند، به رنج‌هایشان پایان می‌دهند. گاهی این اقدام برای پایان دادن به زندگی در خفا و پنهانی است و گاهی هم آشکار و جلوی چشم بقیه. گاهی فردی که به دنبال مردن است، متأسفانه به خواسته‌اش می‌رسد و خیلی وقت‌ها هم این تلاش ناکام می‌ماند.

هرچند داستان خودکشی‌های ناموفق هم داستان غمگینی است که گاهی به نقص عضو منجر می‌شود و گاهی به افسردگی و اقدام مجدد، «پرستو» ۳۲ ساله که می‌خواسته با خوردن قرص، کلک زندگی‌اش را بکند اما ناکام مانده، یکی از همین افراد است. حالا خانواده پرستو، در حال انتقال او به خانه هستند. هفته گذشته، سه ورق قرص را با هم خورده و حسابی شانس آورده که زود او را به بیمارستان رسانده‌اند. خودش حرف نمی‌زند، لب‌هایش بی‌رنگ و ترک‌خورده‌اند و چند تار موی پریشان‌اش از پشت شالی که مادرش به‌سختی به سرش کشیده پیداست. برادر همسرش خیلی آرام و کوتاه توضیح می‌دهد که ورشکستگی همسر پرستو، زن را به‌جئون کشانده و یک روز بعد از این که دختر کوچک‌اش را به مهد سپرده، در خانه خودکشی کرده است: «همیشه می‌گفت می‌ترسم، می‌ترسد که بلندپروازی‌های شوهرش کار دشمنی بدهد و بالاخره داد. شوهرش که برادر خودم است، تمام دار و ندار خانواده را جمع کرد تا ساختمان‌سازی کند اما وقت ساخت، مصالح گران شد و حالا کسی نیست آپارتمان‌های آماده‌شده را بخرد و برادرم مانده با میلیون‌ها تومان به‌هکاری. زنش بی‌گناه است، شب و روز، طلبکارها پشت در خانه‌اند و برادرم هم که فرار کرده، به پرستو به خانواده‌اش و بعد هم در اظهاراتی به پلیس توضیح داده که قرص‌ها را از یک عطاری خریده، اول به قصد تسکین و بعد به قصد خودکشی. شدت عارضه وارده بر او به قدری زیاد بوده که خانواده‌اش قطع‌امید کرده‌اند و حتی به دختر چهارساله‌اش گفته‌اند که مادرش به سفر دوری رفته اما گویی دخترچیز یو برده

باشد ماجرا چیست، پایپچ خانواده شده تا این که حالا، ویلچر مادرش در حال خروج از بیمارستان است. او مادرش را دوباره پیدا کرده است انگار. مادری که گرد سردی به صورت‌اش نشسته و معلوم نیست که چطور می‌خواهد با عوارض ۳۰ قرص کنار بیاید. هرچند به محض رساندن پرستو به اورژانس بیمارستان، او را به اتاق ایزوله برده و بعد از شست‌وشوی معده، او را به زندگی برگرداندند اما پزشک‌ها به خانواده پرستو گفته‌اند ا دیگر تحت‌تاثیر پریشانی‌های ناشی از فشارها، قرص‌ها را مشت می‌کنند و می‌خورند، با کسی حرف بزنند، درددل کنند، اصلا جیغ بزنند و گریه کنند و فکری برای حل مشکل کنند تا الان به جای بالا آوردن قرص‌ها و روزهای سخت‌تر بعد از این، غصه‌هایشان را بالا بیاورند و سبک شوند.

(برگرفته از نشریه)

به بهانه روز جهانی پیشگیری از خودکشی، بررسی زمینه ها و راه های مقابله با آن

# به زندگی، سلامی دوباره باید داد