

سخنگوی پلیس نوشته خودکشی غم و اندوه عمومی را افزایش می دهد و از همین رو باید پیشگیری در آن را به یک «وظیفه ملی» تبدیل نمود.

با اعلام سعید منتظرالمهدی، سخنگوی فراجا!



سعید منتظرالمهدی سخنگوی فراجا در یادداشتی که به مناسبت روز جهانی پیشگیری از خودکشی به نگارش درآورده نوشت:

«خودکشی رفتار مهلک و یکی از فاجعه بارترین رفتارهای خاص بشر است که در آن آدمی از سر تعمد در پی ستاندن جان خویش و پایان بخشیدن به زندگی بر می آید. حاصل این اقدام تباہ کننده در کشور ما جانباختن سالانه بیش از ۴۰۰۰ نفر و آسیب دیدن شدید ۱۰ تا ۲۰ برابر این تعداد است.»

به گزارش اسپادانا خبر، منتظرالمهدی در ادامه این یادداشت آمده است:

«پیامدهای ناگوار چنین مرگ و آسیمی نه تنها متوجه قربانیان و خانواده آنان، بلکه معطوف جامعه نیز می شود. آنگاه که خبر مرگ کسی بر اثر عمل خودکشی نشر می یابد، روح انبوهی از شهروندان جامعه آزرده می شود و شمار زیادی از آنان در برابر چنین مرگ فاجعه آمیزی در غم و اندوهی جانکاه فرو می شوند. از همین روی چاره‌ای باید اندیشید و برای پیشگیری از وقوع آن تدبیر عالمانه‌ای کرد. ناگفته پیداست که برای پیشگیری از پدیده خودکشی، ناگزیر باید چند و چون و علل وقوع آن را باز شناخت.»

سخنگوی فراجا اضافه کرد:

«پزشماند اندیشمندان و عالمانی که پیرامون علل خودکشی، و رفتارهای خودکشی‌گرا سخن گفته‌اند. امیل دورکیم، جامعه‌شناس در صدر عالمانی است که بگونه‌ای روشمند و علمی از خودکشی سخن گفته است. او از سه نوع خودکشی نام برده است؛ هنجار گسستی (آنومیک)، خودخواهانه و نوع دوستانه. به زعم او آنگاه که پیوند فرد و جامعه، به سبب عواملی همچون از دست دادن شغل، رکود اقتصادی و زوال ارزش‌ها، دستخوش تلاطم می شود، یا پیوند فرد با همنوعانش کاهش می یابد، احتمال دست یازیدن به خودکشی فزونی می یابد. اما، آسیب شناسان روانی، خودکشی و اقدام به خودکشی را از منظر بیماری شناختی تبیین می کنند. آنان شواهدی به دست داده‌اند که نشان می دهد فرو شدن در اختلالات روانی، به ویژه افسردگی اساسی، بیش از هر عامل دیگری احتمال خودکشی را افزایش می دهد؛ چه اینکه افراد افسرده درمان نشده نه تنها از زندگی و مواهب آن لذت نمی برند، بلکه روز به روز در غم و اندوه و استیصال فرو می روند. بگونه‌ای که چاره را در ستاندن جان خویش می بینند. لیکن، این همه ماجرا نیست. چون در میان افرادی که مبادرت به خودکشی کرده‌اند افرادی را نیز می توان نشان کرد که بدون آنکه دوره‌های مزمن افسردگی را تجربه کرده باشند مبادرت به خودکشی کرده‌اند. آنچه این افراد را به سوی خودکشی سوق داده است «فقدان تاب آوری در برابر ناکامی» بوده است. گویی به اینان یاد نداده‌ایم که در شرایط پرتلاطم حاصل از شکست شغلی یا عشقی، تحصیلی و ...، هیجان خود را مدیریت کنند و ارزشمندترین سرمایه خویش، یعنی جانشان را به مهلکه نیندازند و آنچه از همه مهم تر است ارتباط با منبع لایزال الهی و تقویت و استمرار آن است که یقیناً امید به زندگی افزون می شود؛ حُسن ظن به یزدان مهربان، صبر، استقامت و کنترل خشم از راهکارهای پیشگیرانه این رفتار خودتخریبی است. برای پیشگیری از خودکشی افزون بر شناخت «عوامل سبب ساز» باید «عوامل انگیزشی» آن را نیز بازشناخت. مطالعات نشان داده اند که عوامل انگیزشی خودکشی پزشماند لیکن از آن میان دو عامل برجسته ترند؛ یکی از آن عوامل «پایان دادن» است و دیگری «انتقام». انگیزش اول در کسانی دیده می شود که مدت زمان زیادی دستخوش رنج و اندوه

فراوان بوده و نتوانسته‌اند چاره ای برای آن رنج و غم و شرایط استیصال‌آمیز خود بیابند و اینک خودکشی را چاره ناچار آن یافته‌اند. اما، انگیزش دوم مخصوص کسانی است که می‌خواهند با مرگ خود از دیگران به خاطر ستمی که به آنان روا داشته‌اند «انتقام» بگیرند؛ انتقام از راه تحمیل احساس گناه و شرمساری و رنج پایان‌ناپذیر بر دیگران اما علت هر چه هست باید مانع از وقوع خودکشی شد. برای این منظور چند اقدام ضروری به نظر می‌رسد؛ اول، باید «خطوط تلفن اضطراری» را در سراسر کشور گسترش داد و به همه افراد جامعه یاد داد که در «شرایط بحرانی» (آنگاه که میل به خودکشی شکل می‌گیرد) با آن تلفن تماس بگیرند یا با استفاده از برنامه‌های کاربردی موجود درد و رنج و قصد خود را باز گویند. دوم، مراکز سلامت روان را باید بسط و گسترش داد. این مراکز به افراد افسرده و مستاصل کمک می‌کنند تا چگونه غم و اندوه و سوگ و داغ خویش را از میان برانند و اندیشه خودکشی را فرو نهند. علاوه بر آن، چنین مراکزی می‌توانند انگیزش «خوب زیستن» را در افراد مستعد خودکشی احیا کنند. سوم، هر نوع اندیشه و سخنی را که بیانگر تمایل به خودکشی است (به ویژه در نوجوانان و جوانان) باید جدی گرفت. چه، آنگونه که مطالعات نشان داده اند ۸۰ درصد افرادی که مبادرت به خودکشی می‌کنند پیشتر اینجا و آنجا از آن سخن گفته‌اند. چهارم، مدارس، دانشگاه‌ها و رسانه‌ها باید تقویت «مهارت هوش هیجانی» در فراگیران و مخاطبان را جدی بگیرند. از انبوه شواهد چنین پیداست که با افزایش این مهارت (به ویژه مهارت حل مسائل عاطفی) نرخ خودکشی رو به کاهش می‌رود. سرانجام، از غربالگری روان‌شناختی افراد جامعه نباید غافل بود.»

سخنگوی پلیس در پایان این یادداشت نوشت:

«خلاصه آنکه، خودکشی، روان‌جامعه را آزرده می‌سازد و غم و اندوه عمومی را افزایش می‌دهد. از همین رو باید پیشگیری در آن را به یک «وظیفه ملی» تبدیل نمود. بنابراین، ضروری است روز جهانی پیشگیری از خودکشی را به سرآغازی برای پیشگیری از این عمل اندوهبار و فاجعه‌آمیز تبدیل کنیم.»

**پرچسب‌ها: سلامت [1]**

**آسب‌های اجتماعی [2]**

**نیروی انتظامی [3]**