

## پیشگیری از خودکشی

### منبع آموزشی برای مدیران رسانه های گروهی\*

امروزه رسانه های عمومی نقش بسیار مهمی در زندگی اجتماعی ایفا میکنند. آنها افکار، نگرش و رفتار مردم را در ابعاد اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و اقتصادی قویاً متاثر میسازند. نظر به چنین اثر گسترده، بدون شک در برنامه های پیشگیری از خودکشی نیز موثر خواهند بود.

خودکشی یکی از روشهای دردناک خاتمه دادن به زندگی فرد است. روش های گزارش خودکشی در رسانه ها میتواند در سوق دادن افراد ستعد به خودکشی به چنین اقدامی بسیار موثر است.

در تاریخ بروز رفتارهای خودکشی نشان داده شده است هنگامی خودکشی در منابع فرهنگی، کتب، رسانه ها بصورت نامطلوب گزارش میشود و یا مورد بحث قرار میگیرد، در افزایش تعداد مرگ ناشی از خودکشی موثر واقع میگردد. نتایج تحقیقات نشان داده اند که گزارش خودکشی در صدا و سیما میزان خودکشی را تا 10 روز پس از گزارش افزایش میدهد.

آن چیزیکه نظر رسانه ها را برای گزارش جلب میکند معمولاً موارد نادر از نظر شخصیت اقدام کننده، محل و روش اقدام است. گزارش این موارد ممکن است به اشتباه به عنوان موارد معمول خودکشی به مردم معرفی گردیده و به آموزی منجر گردد. تکرار اخبار خودکشی در رسانه ها آن را به عنوان یک رفتار "هنجار" در جامعه ممکن است معرفی کند و باعث ترغیت به این عمل در افراد مستعد به خودکشی گردد. از سوی دیگر گزارش درست اخبار مربوط به خودکشی میتواند در کاهش و پیشگیری از رفتار خودکشی نیز نقش مفیدی داشته باشد.

### بطور کلی گفتگو در مورد خودکشی چه نکاتی را باید رعایت کرد:

1. آمار مربوط به خودکشی باید با دقت و صحیح مورد بحث قرار گیرد
2. اطلاعات واقعی و معتبر مورد استفاده قرار گیرد.
3. اظهار نظرهای خلق الساعه خیلی به دقت صورت گیرد
4. از بزرگنمایی اطلاعات مربوط به خودکشی بر اساس داده های محدود و اندک و نیز استفاده از اصطلاحاتی مانند "پیدمی خودکشی" و نیز "مکانهایی با میزان خودکشی بالا" اجتناب شود.
5. از بیان خودکشی به عنوان یک رفتار قابل درک در برابر تغییرات اجتماعی و سیاسی به جد اجتناب گردد.
6. در گفتگو در مورد خودکشی از علایم هشدار دهنده برای اقدام به خودکشی، آمارهای معتبر موجود رد مورد چنین رفتارهایی، درمان های در دسترس و امکان پذیر برای پیشگیری از خودکشی و نیز روشهای پیشگیری از خودکشی صحبت شود و مطالبی را برای افزایش خوانندگان و شنوندگان برنامه آورده شود

### چگونه خبر مربوط به خودکشی گزارش شود:

1. از پوشش احساساتی خبر مربوط به خودکشی باید به طور جد اجتناب گردد.
2. گزارش خبر تا حد امکان مختصر باشد.
3. وجود هر گونه مشکل یا بیماری روانپزشکی در فرد خودکش میبایست گزارش گردد.
4. از چاپ عکس فرد خودکش، روش بکار گرفته شده و توصیف مکان ارتکاب میبایست امتناع شود
5. از درج خبر مربوط به خودکشی در صفحه اول اجتناب گردد.
6. از بیان و توصیف جزئیات روش خودکشی اجتناب شود. معمولاً خبر مربوط به خودکشی بیشتر در روش خودکشی اثر میگذارد تا دفعات اقدام به خودکشی.

## کمیته مطالعه رفتار های خودکشی - گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران

7. اخبار مربوط به مکان خودکشی مانند پل، مکان های بلند، صخره؛ ریل آهن منجر به افزایش خودکشی با استفاده از مناطق فوق میگردد.
8. خودکشی نباید به عنوان رفتار توصیف ناگردنی و یا ساده تعبیر نمود؛ بلکه از آن به عنوان رفتاری پیچیده که از عوامل بسیاری مانند بیماری پایدار روانی، جسمانی، سوء مصرف مواد مخدر، مشکلات خانوادگی و روانشناختی متاثر میباشد یاد نمود.
9. نباید از خودکشی به عنوان روشی برای سازگاری با مشکلات فردی مانند ورشکستگی، شکست عشقی، شکست تحصیلی نام برد.
10. در گزارش مربوط به خودکشی باید به اثرات سوء آن در اقوام فرد خودکش از نظر "لکه ننگ" و "رنج روانشناختی" نام برد.
11. "فهرمان" خطاب کردن افراد خودکش این را به افراد مستعد القاء میکند که افراد خودکش مورد عزت و احترام جامعه خود هستند.
12. بیان عواقب جسمانی موارد اقدام به خودکشی مانند ضایعات مغزی، فلج و غیره اثر محافظت کننده دارد.

### تامین اطلاعاتی در مورد در دسترس بودن "کمک"

رسانه های گروهی به روش های زیر میتوانند در پیشگیری از خودکشی موثر واقع گردند:

1. فهرستی از خدمات بهداشت روانی و شماره تلفن های "خط کمک" را همزمان با گزارش مربوط به اقدام به خودکشی در رسانه خود به چاپ برسانند.
2. در مورد خودکشی، علایم هشداردهنده مربوط به خودکشی را به چاپ برسانند.
3. این پیام را به جامعه برسانند "افسردگی" از علایم مهم "خودکشی" است و نیز افسردگی قابل میباشد.
4. با بازماندگان همدردی کرده و در صورت وجود گروه حمایت کننده، آنان را به آنها معرفی نمایید.

1. با خودکشی نباید به عنوان رفتاری با رمز و راز برخورد شود، بسیاری از کسانی که خودکشی میکنند دچار بیماری روانپزشکی هستند.
2. خودداری رسانه ها از گزارش خودکشی با روش های کشنده از بروز سایر خودکشی ها به همین روش جلوگیری خواهد کرد.
3. بیان عوامل خطر برای بروز رفتار خودکشی و نیز معرفی شماره تلفن های تماس فوری و نیز اینکه بیماریهای روانپزشکی قابل درمان میباشند، باعث کاهش میزان مرگ ناشی از خودکشی میشود.
4. معرفی افراد مشهور و نیز شخصیت های افسانه ای که با مشکلات هیجانی و روانی خود به صورت سازنده برخورد کرده اند، اثر محافظت کننده از اقدام به خودکشی دارد.
5. گزارش خودکشی به روش های زیر میتواند در تشدید چنین رفتاری در جامعه موثر باشد:
  - a. معرفی خودکشی به عنوان یک رفتار طبیعی در برابر مشکلاتی چون نرسیدن به هدف، مشکلات ارتباطی با دیگران و نیز بحران های مالی.
  - b. نشان دادن اثرات مثبتی برای خودکشی مانند تحقق انتقام، همدردی کردن.
  - c. نشان دادن خودکشی به عنوان رفتاری قهرمانانه و یا تراژیک برای کسی که امکانات زندگی برای وی فراهم بود.
  - d. نشان دادن خودکشی ب عنوان رفتاری کوچک، رمانتیک و یا با اهمیت جلوه دادن آن.
6. در صورت گزارش اخبار خودکشی بهتر است در پایان گزارش منابع حمایتی و کمک را معرفی نماید
7. رسانه ها میتوانند در زدودن افکار و عقاید غلط مردم نسبت به خودکشی به روش های زیر بطور موثر عمل کنند:
  - کسانی که در مورد خودکشی صحبت میکنند کمتر امکان دارد که به چنین کاری مبادرت کنند. تجربیات خلاف این را نشان داده است، این افراد بیشتر در معرض خودکشی قرار دارند.

- اگر کسی قصد کشتن خود را دارد از دست شما کاری بر نمی آید. شما میتوانید با معرفی منابع حمایتی از خودکشی وی جلوگیری نمایید.
  - افراد با فکر خودکشی کاملاً به این کار مصمم هستند. بسیاری از این افراد در اقدام به خودکشی مردد هستند و در لحظات آخر سعی در حل تردید خود هستند.
  - کسانی که اقدام آنها به خودکشی به عنوان "طلب کمک" انجام میشود، در واقعیت به چنین کاری دست نمی زنند. افرادی که قبلاً اقدام به خودکشی داشتند نسبت به جمعیت عمومی احتمال تکرار آن را 100 بیشتر دارند. 40٪ افرادی که به علت خودکشی فوت نموده اند سابقه اقدام به خودکشی دارند.
  - صحبت در مورد خودکشی باعث تشویق این رفتار میشود. بر عکس صحبت در مورد تمایل به خودکشی به فرد کمک میکند که به تفاوت های انتخاب برای مردن یا زنده ماندن دست یابد.
  - تنها بیماران شدید روانی و بیماران افسرده اقدام جدی به خودکشی میکنند. هر چند که احتمال آن در این افراد بیشتر است اما کسانی نیز که بیماری شدید روانی نداشتند فقط به علت ناامیدی و احساس ناکامی نیز دست به خودکشی زده اند.
  - کسانی که تمایل به خودکشی دارند بالاخره این کار را میکنند. تمایل به خودکشی میتواند موقتی باشد. کمک و حمایت هیجانی به افرادی که چنین افکاری را دارند باعث میشود که در تصمیم خود به خودکشی تردید کنند.
  - خودکشی راه رهایی برای اقدام کننده و اطرافیان وی است. خودکشی را نباید این چنین کوچک شمرد، چنین اقرامی آغاز بسیاری از مشکلات روانی برای بازماندگان وی است.
- رسانه ها بهتر است از گزارش خودکشی ممانعت نمایند و یا آن را به حداقل برسانند.
- از گزارش جزئیات آن خودداری نمایند.
- از ساده انگاری آن خودداری نمایند مثلاً نگویند که نوجوان برای رهایی از brace دندان خود به چنین کاری اقدام کرد.

کمیته مطالعه رفتار های خودکشی - گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران

- از بیان رومانیک چنین رفتاری ممانعت نمایند، مثلا نگویند که وی با اقدام به خودکشی میخواست خود را با ابدیت پیوند دهد.
- از نمایش عکس فرد فوت کرده به علت خودکشی ممانعت کنند.
- رسانه ها با نشان دادن عوامل خطر اقدام به خودکشی، میتوانند در آگاهی عمومی نسبت به چنین اقدامی و پیشگیری از آن نقش موثری ایفا نمایند. گفته میشود 75٪ افراد در معرض خودکشی پیش از اقدام برخی از این علایم را به نزدیکان خود نشان میدهند:

1. فردی که در مورد خودکشی صحبت میکند
2. دچار اختلال در خوردن و خوابیدن شده است
3. تغییر بارزی در رفتار وی مشاهده میشود
4. از دوستان و جامعه گوشه گیری میکند
5. علاقه خود به دوستان، تفریحات و سرگرمی های خود را از دست داده است
6. با نوشتن وصیت نامه و سایر تدارکات برای مردن آماده میشود
7. وسایل با ارزش خود را میبخشد
8. سابقه اقدام به خودکشی دارد
9. اخیرا با از دست دادن چیز یا کس با ارزشی شده است
10. با فکر مرگ یا مردن اشتغال ذهنی پیدا کرده است
11. به وضع ظاهر خود بر خلاف گذشته توجه ندارد
12. به مصرف مواد روانگردان روی آورده است و یا آن را افزایش داده است

در برخورد با کسانی که در معرض اقدام به خودکشی قرار دارند، چه اقدامی میشود

انجام داد:

1. از او بپرسید: چه چیزی وی را اینقدر آشفته کرده است؟
2. در صورت وجود تردید برای صحبت کردن در مورد مشکلات، اصرار کنید که بر این تردید غلبه کرده و راجع به مشکلاتش گفتگو کند.
3. اگر احساس میکنید که وی افسرده است، در مورد وجود فکر خودکشی از او سوال کنید.  
چنین سوالی او را به خودکشی ترغیب نخواهد کرد.
4. با اصرار سعی نکنید که او را از اقدام به خودکشی منصرف سازید، در مقابل به او نشان دهید که وی را درک میکنید و شما برای وی اهمیت قائل میشوید. به کمک کنید که احساس کند در این شرایط بحرانی وی تنها نیست.
5. کمک کنید که بداند تمایل به خودکشی موقتی است، بیماری افسردگی قابل درمان است.
6. از بیان جملاتی مانند: "شما برای زندگی کردن چیزهای زیادی دارید" و یا " کمی هم به فکر خانواده ات باش" اجتناب کنید.
7. او را برای ویزیت یک روانپزشک یا روانشناس ترغیب کنید. برای چنین کاری به او نشان دهید که در این کار شما کمک خواهید کرد. برای ویزیت یک متخصص بیمار را همراهی کنید.
8. در شرایط اورژانسی اقدامات زیر را انجام دهید:
  - a. او را به مرکز فوریت پزشکی منتقل کنید
  - b. تا تامین کمک پزشکی، وی را تنها نگذارید

- c. از دور و بر وی وسایل خطرناک مانند دارو، ابزار تیز و برنده، نفت و امثالهم را خارج کنید
- d. بستری شدن هر چند موقتی را تا رفع شدن شرایط بحرانی بپذیرید
- e. اگر خدمات روانپزشکی در نزدیکیهای شما در دسترس نبود، به یکی از مراکز درمانی مراجعه کنید
- f. در صورت در دسترس نبودن هیچیک از امکانات پزشکی، با خط تلفن فوری تماس برقرار کنید
9. پس از دریافت خدمات فوری، از آنجاییکه این بیماران از دریافت کمک ناامید و مردد هستند، ادامه دریافت خدمات درمانی پیگیری کنید
10. در صورت تجویز دارو، مطمئن شوید که بیمار مصرف آنها را بطور مرتب ادامه میدهد و عوارض احتمالی دارو را با پزشک معالج بیمار در میان بگذارید

#### References:

prevention suicide: a resource for media professionals-SUPRE-MISS Suicidal Behaviour And The Mass Media, Unpublished summary of the findings from a systematic review of research literature, Kathryn Williams & Keith Hawton, Centre for Suicide Research, Department of Psychiatry, Oxford University, 2001.  
Media Guidelines on Portrayal of Suicide, originally published 1997, in the process of reissue.  
Available from The Samaritans, 10 The Grove, Slough SL1 1QP, UK

#### Useful web sites:

[www.presswise.org.uk/ethics.htm](http://www.presswise.org.uk/ethics.htm)  
[www.uni-wuerzburg.de/IASR/](http://www.uni-wuerzburg.de/IASR/). (International Academy for Suicide Research)  
[www.poynter.org/centerpiece/071700.htm](http://www.poynter.org/centerpiece/071700.htm).  
[www.who.int/mental\\_health/documents/suicide/resmedia\\_web.pdf](http://www.who.int/mental_health/documents/suicide/resmedia_web.pdf)  
[www.afsp.org](http://www.afsp.org)