

خودکشی سریالی از شایعه تا واقعیت

آموزش و تفاهم در خانواده تنها راه زنده ماندن ناامیدها

نکته کلیدی برای جلوگیری از خودکشی اعضای خانواده، برقرار کردن رابطه با شخص و مشارکت در یافتن راه‌های جایگزین جهت توجیه زندگی است



ملیکا اکبرنژاد از خودکشی‌های سریالی بسیار چیز خوانده و بسیار شایعه شنیده بودیم و در طول زمان اخبار گوناگون مانند خودکشی سریالی دانشجویان یا خودکشی‌های سریالی در مترو، اما خبرهای خودکشی در این سال‌ها حس و بوی منطقی‌ای نیز گرفت. مثل خودکشی سریالی در اندیکا، خودکشی سریالی در اشنویه، خودکشی سریالی ۵ نفره در مریان و خودکشی سریالی ۱۰ نفره در سردشت!

خودکشی‌های سریالی در مریان

به‌عنوان نمونه سال گذشته در مورد شایعه خودکشی‌های سریالی در مریان سر هنگ کاراگاه هادی مصطفایی، معاون مبارزه با جرم‌های جنایی پلیس آگاهی گفته بود: بررسی‌های اولیه ما وقوع قتل‌های سریالی در شهرستان مریان را رد می‌کند. تعدادی فوتی طی یک‌ماه در این شهرستان داشتیم که در بررسی‌ها مشخص شد بر اثر خودکشی جان خود را از دست داده‌اند. بررسی‌های اولیه نشان می‌دهد این پرونده‌ها هیچ ارتباطی با یکدیگر ندارند. براساس تحقیقات صورت گرفته در فروردین‌ماه سال گذشته ۴ مرد با انگیزه‌های متفاوت در مریان خود را حلق آویز کردند. دو نفر از این افراد در خانه اقدام به خودکشی کرده و حتی از خود وصیتنامه نیز به جای گذاشتند. سوم اردیبهشت‌ماه نیز دختر جوانی در این شهر دست به خودکشی زد. در بررسی‌های صورت گرفته مشخص شد این دختر قرار بود با چهارمین مردی که خودکشی کرده از دواج کند و پس از اطلاع از مرگ پسر مورد علاقه‌اش وی نیز دست به خودکشی زده است. این دختر در وصیتنامه خود خواستار دفن جسدش در کنار قبر مورد علاقه‌اش شده بود.

قلعه‌رش

اما نمونه جدیدتر را می‌توان در سردشت سراغ گرفت. در ۲ هفته ۱۰ نفر خود را با طناب از درخت حلق آویز کرده‌اند که از این میان ۶ نفر نجات پیدا کرده و ۴ نفر فوت شده‌اند. اپیدمی خودکشی‌های دنباله‌دار در سردشت استان آذربایجان غربی این روزها به بحث اصلی مردم سردشت و نقل محافل تبدیل شده است. اگرچه خودکشی‌هایی که در شهرستان سردشت اتفاق افتاده ۱۰ مورد بوده اما همسود از آنها تنها مربوط به یک روستا به نام «قلعه‌رش» است که در مجموع هزار و ۴۰۰ نفر جمعیت دارد. این روستا که در جنوب این شهرستان واقع شده عمال پیش نیش با چنین موضوعی درگیر بوده و چنین اتفاقاتی در آن تا زمانی ندارد. کمتر از ۶ سال پیش بود که ۴ زن در همین خطه خودسوزی کردند و ۲ نفرشان فوت شدند. اما آگویا جنس خودکشی‌ها در این ۶ سال تغییر کرده و حالا همه این افراد به جز یکی از آنها، خود را حلق آویز کرده‌اند. در این میان دختر ۲۶ ساله‌ای خود را به داخل آبشار «شلمش» پرت کرده و فوت شده است.

این یک گزارش است

شاید زمان ببرد که دلایل این خودکشی‌ها علنی شود. اما وظیفه من خبرنگار چیست؟ ابتدا باید دلایل خودکشی را بررسی و بعد با چند نفر مشاور صحبت کنم. می‌دانم که جز کلی‌گویی شاید چیزی تعینان نشود اما با بضاعت اندک روزنامه‌نگاری ما و نظام اطلاع‌رسانی موجود، امرفتن گام به‌گام در این خصوص را توصیه می‌کنم. این نوشتار شاید بتواند کمک اندکی در توییر افکار عمومی و تقبیح عمل خودکشی باشد. دست‌آخر هم برای خانواده‌ها باید راهبرد آرایه‌دهم و بگویم نکته کلیدی برای جلوگیری از خودکشی اعضای خانواده، برقرار کردن رابطه با یک شخص و مشارکت در یافتن راه‌های جایگزین جهت توجیه زندگی (زندگیمانند) است. اصلاً بگذارید توصیه‌ها را الان بنویسم. آخر معلوم نیست که تا به انتها گزارش را بخوانید یا چون از همین‌جا معلوم است که جز دلایل کلی و نظریات همیشگی چیزی را در مورد خودکشی‌ها بیان نمی‌کنم. این کار نیاز به تحقیق و کار گروهی مصاصیر و تحلیل و میزگرد دارد و در کشور ما چندان امر مرسوم نیست، مگر عمال پیش این کار را کرده‌اند که حالا بکنند؟ یاد می‌آید که اتریشی‌ها گفته بودند خودکشی در روزهای آفتابی بیشتر از روزهای ابری است! یعنی آنها روی همه چیز کار می‌کنند. اما این‌جا تا صحبت می‌شود، بحث عدم اشتغال و ضربه عشقی و... مطرح می‌شود.

مثلا در دنیا ارتباط دادن فصل میل‌ها و میزان خودکشی‌ها به بیش از یک قرن پیش بازمی‌گردد. مطالعات نشان داده‌اند که میزان خودکشی‌ها در فصل بهار و به میزان کمتری در فصل زمستان افزایش می‌یابند. این احتمال وجود دارد که آب‌وهوا و تابش نور خورشید باعث ایجاد این نوسان شده باشد. محققان معتقدند که تابش خورشید در روز خودکشی و تا ۱۰ روز قبل آن باعث تسهیل عمل خودکشی می‌شود و برعکس هم به نظر می‌رسد تابش خورشید در ۱۴ تا ۲۰ روز قبل از خودکشی اثر حفاظتی در کاهش میزان خودکشی‌ها داشته باشد. همچنین ارتباطی میان تابش خورشید و هر دو روش خودکشی: خودکشی‌های خشونت‌آمیز مانند حلق آویز کردن، غرق کردن و شلیک تیر به خود و خودکشی با روش‌های غیر خشن همانند خوردن

سسم، وجود دارد. چند علت محتمل درباره ارتباط تابش نور خورشید و میزان خودکشی‌ها وجود دارد. نور با ناقل عصبی سروتونین با حالت و خلق و خوی افراد و حتی حیوانات در تعامل است. بدین معنا که در معرض نور بودن می‌تواند باعث تغییر در سطوح سروتونین و در نتیجه تأثیر در رفتار و احساسات افراد نظیر خلق و خو، تکانشگری و پر خاشگری شود. اما همان‌طور که گفتیم، در ایران کسبی دنبال نگاهی علمی نیست. چند توصیه روانشناسی، بیشترین چیزی است که عاید خانواده‌های نگران می‌شود.

توصیه‌های زده‌نگام

در این‌جا باید به جوان‌ترهایی که یک‌درصد هم

فکر خودکشی در حوالی آنها می‌چرخد، توصیه کنم ترس‌ها، ناگامی‌ها و نگرانی‌های خود را با والدین، دوست، همسر، استاد، مشاور یا یک همدل در میان بگذارند. اگر شما راه‌حلی برای مشکلات ندارید به این معنی نیست که برای آن مشکلات دیگر هیچ راه‌حلی وجود ندارد. ارزیاز افکار و احساسات‌تان آغازکننده فرآیندی است که از طریق آن نیرو، امید و احساس ارزشمندی مجدداً ایجاد شده و به کشف راه‌حل‌های دیگر جهت حل‌وفصل بحران منجر می‌شود. اگر افکار خودکشی از میان نرود، عنقریب به سمت اقدام به خودکشی خواهید رفت. در این مواقع کمک حرفه‌ای و تخصصی از روانپزشک یا مشاور خبره، الزامی خواهد بود. آنچه را که موجب

ناراحتی شما می‌شود، به‌طور مشخص بنویسید. علاوه بر این، چگونگی رویارویی‌تان با مشکلات را معین کنید. با مشخص کردن آنچه جهت مقابله با یک موضوع خاص انجام می‌دهید، در پیچه ذهن خود را برای راه‌حل‌های دیگر باز می‌گذارید. افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید. اگر شما به‌طور دائمی درباره نقایص، تقصیرها و بدبختی‌های زندگی خود تعمق و تفکر کنید، خودپنداری و نگرشی منفی در مورد آینده را درونی خواهید کرد. تمرکز بر استاد، توانایی‌ها و مشارکت‌های شخصی مثبت، نگرشی متعادل در مورد خود و توانایی‌هایتان ایجاد خواهد کرد. در بعضی اوقات جهت ایجاد احساس بهتر با خودتان حرف بزنید. کسانی را که در صورت کشتن

خودتان، زندگی آنها آسیب خواهد دید، مشخص کنید. تعیین این که آیا کسی در زندگی خود به شما نیازمند است، کاری سخت است. به هر حال، ما همه در شبکه‌های اجتماعی درگیر هستیم و در هر لحظه از زمان، شخصی وجود دارد که رابطه‌ای معنی‌دار با شما داشته باشد. در نظر داشته باشید که شما به حساب می‌آید و برای دیگران مهم هستید، ارزشمندید و استحقاق این را دارید که لحظه‌ها را بهتر بسازید. زندگی در دوره‌هایی از زمان سخت می‌شود، همه فرازونشیب دارند. یک بخش از خوبی زندگی در این است که شما امیدوارید فردا بهتر از دیروز خواهد بود. اگر شما از افسردگی، ناامیدی و افکار خودکشی در رنج هستید، مطمئن باشید که

روابط اجتماعی روستای قلعه‌رش زیر ذره‌بین

نیاز در سردشت ملاحظه کردیم. ترس از زندگی بعد از ازدواج و اثرات تربیت نادرست والدین در این روستا باعث بروز یک فاجعه شده است.

امار خودکشی بین زوج‌هایی که از یک‌دیگر جدا می‌شوند با افراد معمولی تفاوت زیادی دارد. خودکشی بین مطلقه‌ها از هر ۱۰۰ هزار نفر در بین خانم‌ها به ۲۰ نفر می‌رسد و در بین آقایان این آمار به ۶۰ نفر هم تجاوز می‌کند. پس می‌توان رویداد سردشت را نتیجه عوامل اقتصادی خانوادگی و اجتماعی دانست که این روستا با یک واقعه وحشتناک، آن هم به صورت سریالی مواجه کرده است. اما امروز رویداد وحشتناک سردشت را نمی‌توان با یک کارشناس یا جامعه‌شناس یا روانشناس حل کرد بلکه نیاز است که این موضوع به خوبی در خرد این روستا، با دیدن زندگی افراد، اقوام و کسانی که در اطرافشان زندگی کرده‌اند، مورد بررسی قرار گیرد.

مردم در کنار مردم باشند

مدارس یکی از مهم‌ترین مراکز است که افسراد از آن الهام می‌گیرند و به نوعی فرای آنها را می‌سازد زیرا آموزش درست در مدارس ما باعث ساختن آینده جامعه ما می‌شود. هر مدرسه یا مرکز آموزشی قطعاً نیاز به یکسری اساتیدی دارد که بارآرایه آموزش‌های اجتماعی، افراد را برای ورود به اجتماع آماده کنند که این افراد حضورشان در مدارس و مراکز آموزشی موردنیاز است و نمی‌دانم آیا در این روستا آموزگاری هستند که درباره موضوعات اجتماعی همراه دانش‌آموزان باشند یا به مسائل و بحران‌های پیرامون آنها پیروزند؟ البته بحثی که مهم است روند و آمار صعودی است که این روزها در کشور ما معضلی به نام خودکشی پیدا کرده است، متأسفانه در استان

که در سردشت این اتفاقات به وقوع نپیوسته و هنوز درماتی برای آن به‌وجود نیامده است. چندین عامل مؤثر در به‌وجود آمدن این خودکشی‌ها نقش دارند؛ یکی از آنها ضعف ایمان و اعتقاد به خداوند است که در این میان نیاز است مردمان با کسانی که در این روستاها مبلغ دینی هستند به روستاییان گوشزد کنند که تا چه حد این عمل قبیح و وحشتناک است و تا چه حد آخرت و دنیای افراد را تارک و پر از گناه می‌کند. این بخش آگاه‌سازی مردم است که باید روی آن کار دراماتیک‌تر و محرومیت‌ها یا مشکلات اقتصادی که پیرامون زندگی مردم وجود دارد به‌راحتی عبور کرد. این موضوعات و سعی می‌کنند تا بتوانند در اسرع وقت مرهمی بر مشکل به‌وجود آمده باشند اما عجیب است



نورالدین حیدری دست‌نای

سخنگوی کمیسیون آموزش مجلس

برای خود من هم عجیب است این تعداد خودکشی در یک روستای نه‌چندان بزرگ آن هم در کشوری که بر پایه موازین اسلامی حرکت می‌کند چگونه ممکن است. در قبیح‌بودن این موضوع شکمی نیست، اما سریالی بودن این اتفاق جای تعجب دارد. معمولاً هر اتفاقی که در هر جای کشور رخ دهد و ناگوار هم قلمداد شود، به‌سرعت تمامی افراد یا نهادهایی که با آن موضوع مرتبط هستند، اقدام و سعی می‌کنند تا بتوانند در اسرع وقت مرهمی بر مشکل به‌وجود آمده باشند اما عجیب است

مراجعه به متخصصان بهداشت روانی برای شما بسیار کمک‌کننده خواهد بود.

علل خودکشی غیر سریالی و سریالی

- اختلالات روانی: از جمله اعتیاد به موادمخدر و مشروبات الکلی، بیماری افسردگی، بیماری اسکیزوفرنیا (نوعی بیماری وخیم روانی که فرد دچار توهم و هذیان می‌شود)، حملات اضطرابی شدید توأم با ترس و وحشت، ترس‌های مرضی، حالات خشم و عصبانیت‌های ناگهانی.

آمار نشان می‌دهد که ۹۵ درصد از افرادی که خودکشی می‌کنند دچار اختلال روانی هستند، از جمله ۸۰ درصد بیماران افسرده، ۱۰ درصد بیماران اسکیزوفرنی، ۵ درصد افرادی که دچار زوال عقل و حالات هذیانی هستند، خودکشی می‌کنند.

نظریه روانکاوی: از دیدگاه روانکاوی، خشم و خصومت درونی و ناخودآگاه نسبت به فرد مورد علاقه به آن حد زیاد است که می‌خواهد آن فرد را به قتل رسانده و بکشد؛ اما چون انجام آن را ندارد دچار کشمکش شدید می‌شود و این کشمکش بین علاقه و خشم ایجاد می‌شود و در نتیجه برای رهایی از این کشمکش دست به خودکشی می‌زند. (همان‌گونه که ذکر شد این حالت و این کشمکش اغلب ناخودآگاه است و فردی که خودکشی می‌کند آگاهی روشنی از این حالت و کشمکش ندارد) به‌زبان دیگر، نفرت به‌وجود آمده ناخودآگاه موجب بروز و ایجاد احساس گناه می‌شود که فرد اقدام به خودکشی می‌کند.

موضوع یا علت دیگر: عدم هماهنگی بین انگیزه‌های فرد و عدم توانایی در برآورده کردن یا برآورده‌شدن انگیزه‌ها و عدم بسازگاری بین این دو حالت، می‌تواند عاملی باشد که فرد اقدام به خودکشی کند.

عوامل دیگر خودکشی:

- فرار از نامالایمات و شکست‌ها
- فرار از فشارهای روانی که احساس می‌شود یا به‌نظر می‌رسد که پایان‌ناپذیر است
- فرار از احساس گناه شدید
- فرار از مجازات شدن
- میل به خودآزایی شدید (به این دلیل با تیغ، چاقو یا امثال اینها به خود آسیب می‌رسانند)

- آرزوی مرگ و مردن
- احساس ناامیدی، بیچارگی و درماندگی
- سعی در نشان دادن درد درونی خود (خودکشی می‌تواند نوعی رفتار باشد که می‌خواهد از این طریق به دیگران ب فهماند که تنهاهایی که ممکن است - ترس از تغییر موقعیت است) یا احتمال دارد اتفاق بیفتد و فرد چنین احساس می‌کند که این تغییر برای وی غیر قابل تحمل است.

- به وسیله خودکشی کردن، می‌خواهد دیگران را تنبیه کند (فردندانی که خودکشی می‌کنند، با خودکشی کردن می‌خواهند پدر یا مادر، یا هر دو را تنبیه کنند)

- به وسیله خودکشی می‌خواهد خشم و عصبانیت خود را نشان دهد.

- فردی که خودکشی می‌کند هیچ‌گونه انگیزه یا نیازی برای زستن زندگی کردن ندارد.

نظریه یادگیری: در این نظریه «خودکشی» اثر مستقیم و نتگاتنگی با موارد زیر دارد: بافت جامعه، کشمکش‌های ناخودآگاه، فشارهای اجتماعی، فشارهای روانی، فشارهای اقتصادی، فشارهای خانوادگی و...

زمانی که در یک جامعه انسان‌ها راه‌حلی برای رهایی از فشارهای گوناگون پیدا نمی‌کنند به ناچار خودکشی می‌کنند و خودکشی را راه‌حلی دانسته و به آن فکر می‌کنند. این گونه خودکشی‌ها می‌توانند موجب شوند که دیگران نیز به چنین راه‌حلی فکر کنند و آن را مورد نظر قرار دهند و سرانجام اقدام به خودکشی کنند. در بعضی از خانواده‌ها، فرار برای خانواده‌ای می‌گردد که خودکشی بهترین راه‌حل برای رهایی از فشار یا کشمکش است که در خانواده وجود دارد. البته خودکشی که به‌طور تکراری در افراد یک خانواده دیده می‌شود می‌تواند جنبه‌ارثی و ژنتیک داشته باشد.

بعضی از نظریات و دیدگاه‌های دیگر:

- عده‌ای به این دلیل خودکشی می‌کنند که به خواب‌آبدی بروند.

- عده‌ای به این دلیل خودکشی می‌کنند که بعد از مرگ تولدی دیگر خواهند داشت.

- عده‌ای به این دلیل خودکشی می‌کنند که خود را از بسیاری از غریزیه که قبول ندارند و در وجودشان هست، نجات دهند.

- عده‌ای به این دلیل خودکشی می‌کنند تا از این طریق قدرت و توانایی خود را به دیگران نشان دهند. جامعه‌شناسان بر این عقیده‌اند که خودکشی پدیدهای است ناشی از فشارهای جامعه‌ای که روی بعضی از افراد جامعه اعمال می‌شود و در نتیجه، این قبیل افراد قربانیان جامعه‌اند. از سوی دیگر این حقیقت وجود دارد که ضایع از زندگی باعث قوی‌شدن انگیزه ادامه‌حیات و لذت‌بردن از زندگی می‌شود؛ در غیر این صورت میل به خودکشی شدت می‌یابد.