

حسین اطمینان

پیدا شدن جسد یک سرباز در بلوار قائم یکی از اخبار مهم حوادث هفته گذشته در سیرجان بود. همان ساعات ابتدایی کشف جسد مستولان انتظامی وقضایی نسبت به آن واکنش نشان دادند. آنها احتمال خودکشی را زیاد دانستند و در مورد چگونگی این اتفاق هم عنوان کردند: این سرباز که در یکی از شهرهای شرقی کشور مشغول خدمت سربازی بوده، پس از مرخصی و حضور در سیرجان مادر خود را از دست می دهد و چند روز بعد از این جریان خودکشی می کند. اما آیا خودکشی یک اتفاق آبی است؟ اگر این فرد خودکشی کرده باشد آیا مرگ مادر تنها دلیل خودکشی او است؟ خودکشی به چه عواملی بستگی دارد و آیا خودکشی قابل پیشگیری است یا نه؟ این سوال ها را در گفت و گو با علی بهرام نژاد مدیر گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی کرمان مطرح کردیم.

آیا در چنین حادثه های فوت مادر به تنهایی می توان باعث خودکشی شود؟
نه خودکشی همیشه چندعاملی است، یک سری عوامل های دور و یک سری عوامل های نزدیک دارد. عامل های دور مواردی هستند که زمینه را فراهم می کنند و عامل های نزدیک مثل مرگ مادر و باعث شعله وری می شوند.
در مورد عامل های دور مثال می زنید؟
ویژگی های شخصیتی، شیوهی فرزندآوری، تجارب دوران کودکی، سابقه بیماری، نداشتن مهارت های زندگی، نحوه کنترل هیجانات و عمل های دور هستند. عامل های نزدیک مواردی هستند که با استرس شروع می شوند یعنی فردی که یک استرس یا فقدان و یا سیگنال منفی دریافت می کند چون شیوه های کنترل هیجان را یاد نگرفته و زمینه های لازم را ندارد، منجر به یک اختلال می شود. این اختلال می تواند باعث خودکشی افسردگی، اضطراب و خیلی چیزهای دیگر شود. خودکشی از پدیده های است که عمیق تر باید به آن نگاه کرد. خیلی وقت ها به اشتباه می نویسند علت خودکشی فرض کنید فوت مادرش بوده است، یا اینکه در سربازی به او سخت گرفتند، یا پدری برای فرزندش موتور نخریده است.

پس خودکشی می تواند قابل پیشگیری باشد
بله، خودکشی قابل پیشگیری است. خودکشی یک راه حل است، اما یک راه حل ناسازگارانه. بقیه مشکلات هم شبیه این مورد است. همه ای آدمها دچار مشکل می شوند مثل خشمونت علت آن خشمونت خودمشکل نیست بلکه نحوه حل مشکل است.
این موضوع به فرد برمی گردد یا یک

به غیر از خودکشی راه حل دیگری هم وجود دارد

۹۵ درصد کسانی که خودکشی شان منجر به فوت شده است در یک ماه قبل به یک فرد اطلاع داده اند



دکتر علی بهرام نژاد رئیس اداره سلامت و روان دانشگاه علوم پزشکی کرمان

معضل اجتماعی است؟

بیشتر به فرد برمی گردد. ولی دلیل عمل های دور به جامعه برمی گردد. مثلا من افسرده باشم و خدمات درمان افسردگی در دسترس نباشد می تواند مشکل ساز باشد. خانواده نگرش منفی نسبت به درمان داشته باشد، می تواند خطرناک باشد. خدمات گران باشد نقش موثری دارد.

آیا کشف این موضوع از سوی جامعه مهم نیست؟

مثلا من نمی فهمم مشکل روانی دارم، فکر می کنم عادی هستم. وقتی شما به پیشینه فرد نگاه می کنید می بینید مشکلات علنی هستند. مثلا فرد در تحصیل مشکل پیدا کرده، یادگیری او دچار اختلال است، رفتارهای نابهنجار زیادی دارد. مثلا روزی پنج بار دعوا می کند. این موارد مشخص هستند.

اینجاست سیستم های اجتماعی نباید هشدار بدهند؟

یک نهاد دولتی و... حلقه مفقوده این موضوع نیست. همه اینها هستند. الان برخی مراکز، خدمات سلامت و مهارت های زندگی ارائه می دهند. تبلیغ هم می کنند، رایگان هم هستند. اما تعداد افرادی که می روند خیلی کم هستند. این اضافه کنیم که خدمات مشاوره ای و خط تلفنی ۱۴۸۰ هم وجود دارد. در بیمارستان ها هم این نوع خدمات ارائه می شود. در سیرجان چهار روانپزشک حضور دارد. یک بخشی از این معضل به نگرش جامعه برمی گردد. در جامعه ما بیماری روانی یک عیب است. خیلی ها فکر می کنند افسردگی در مان پذیر نیست ولی این یک باور غلط است. برخی فکر می کنند افسردگی خودش خوب می شود. یک موضوع دیگر یادگیری غلط است. مثلا ما یاد گرفته ایم خودکشی یک راه حل است. فحیح آن در جامعه ریخته است. عامل های توانده به عنوان تشدیدکننده هم عمل کنند. مثلا من فقیر هستم افسرده هم هستم. مشکلات بیشتر می شود یا اینکه مثلا من فقیر هستم افسرده هم هستم. در حاشیه شهر زندگی می کنم و اعتیاد هم دارم. باز هم مشکلاتم بیشتر می شود. هر چه فاکتورها زیاد می شود، مشکل را زیاده تر می کنند.

اگر بخواهیم جزئی تر به خودکشی نگاه کنیم نقش فرد، جامعه و خانواده چقدر است؟

این سه مورد را نمی توانید از هم جدا کنید. وقتی به فرد نگاه می کنید این فرد در خانواده شکل می گیرد و خانواده هم در جامعه نقش دارد. سیستم های قرار می گیرند و همپوشانی دارند. مثلا از زمینه نمی توانید جدا کنید. ما می گوئیم نظر به سیستم ها، در این نظر به هم جزوی کل تاثیر می گذارد و هم کل روی جز.

خودکشی می تواند ژنتیکی باشد؟

ژنتیک در افسردگی، پرخشگری، بیماری و... می تواند موثر باشد. چیزی که مهم است مهارت های زندگی در آدمها قوی باشد این نوع از ناهنجاری ها به حداقل می رسد. خانواده ها، صدا و سیما و مساجد باید آموزش دهند.

در این چرخه (فرد، خانواده و اجتماع) که اشاره کردید نقشی وجود دارد که ما شاهد چنین ناهنجاری های هستیم؟

می تواند باشد. چرخه هم پوشی و هم افزایی ندارد. مثلا شما روانشناس دارید رایگان هم هست ولی کسی مراجعه نمی کند. در یک فیلم سینمایی بیمار

روانی را دیوانه خطاب کرده اند و نگرش جامعه نسبت به این موضوع منفی می شود.

یا در فیلم دیگری وقتی فرد عصبانی می شود سریع فرس می خورد و عصبانیتش کم می شود. بیننده یاد می گیرد وقتی عصبانی شد باید قرص بخورد. ولی به آن فرد یاد ندهاند. وقتی عصبانی می شود یک سری رفتار را انجام دهد که عصبانیتش کاهش پیدا کند.

این به سیستم آموزشی ما هم برمی گردد؟

بله. به مدرسه، خانواده و رسانه ها برمی گردد. رسانه ها خیلی نقش پیشگیری دارند. نحوه درج خودکشی در صفحه اول روزنامه منجر به افزایش خودکشی می شود.

شما با انعکاس اخبار خودکشی در جامعه موافق هستید؟

بله. ما با انعکاس موافق هستیم ولی شرایطی دارد. هیچ روزنامه ای نباید اخبار خودکشی را در صفحه اول بنویسد. اخبار خودکشی را در صفحه دوم پایین سمت چپ منعکس کنند. علت را با شیوه خاصی در خبر این صدا شنیده نشده است. یا فردی که تهدید کرده

این هم مهم است. کسی که راجع به خودکشی صحبت می کند باید جدی گرفته شود.

چکار باید کرد؟

باید به عنوان آرام به آن نگاه کنیم. وقتی فشار خون شما بالا می رود به عنوان یک آرام نگاه می کنید که می تواند به بیماری قلبی منجر شود و به پزشک مراجعه می کنید. هر رفتاری که در فرد ایجاد می شود باید جدی گرفته شود. خودکشی یک شبه اتفاق نمی افتد. توجه به افت تحصیلی، مدرسه گریزی، اشکال در تمرکز، مشکل در مهارت های اجتماعی و ارتباطات، گوشه گیری و... مهم است. اگر به آنها توجه کنیم فرد به سمت خودکشی نمی رود.

در موضوع خودکشی برخی خانواده ها این آلام را چطور می گیرند؟

بله، تحریک می کنند. یا مثلاً می گویند تو عرصه این کار را نداری. کوچک ترین صحبت یا رفتاری از سوی فرزند باید جدی گرفته شود. کسی که فکر خودکشی است باید به

او بگوئیم این می تواند یک راه حل باشد ولی اجازه بده

راه حل های دیگر را هم امتحان کنیم. ارزیابی کنیم که اگر راه حل های دیگر به نتیجه نرسید خودکشی هم می تواند یک راه حل باشد. باید به فرد بفهمانیم که به غیر از خودکشی راه حل دیگری هم وجود دارد. مراجعه به درمانگرها و پزشکها هم مهم است. باید پزشکان عمومی و دیگر متخصص ها هم این موضوع را جدی بگیرند. وقتی فردی برای درمان جسمی به پزشک مراجعه می کند و پزشک افسردگی و... را مشاهده می کند، موضوع را گزارش کنند. خانواده ها و معلم ها باید موضوع را جدی بگیرند. بجای که کمرواست، مهارت های اجتماعی اش ضعیف است، گوشه گیر است، باید دقت کنیم. یکی از مواردی که باعث خودکشی می شود طرد شدن است. مثلا طرد شدن به دلیل افت تحصیلی یا اشکال رفتاری. اگر ما اینها را طرد کنیم منجر به افسردگی و... می شود.

اعتیاد در خودکشی نقش ندارد؟

علت های اعتیاد و خودکشی یکسان است. کسی که اعتیاد پدید می آید علاوه بر اینکه باعث طرد شدن می

و افت طبقه اجتماعی می شود یک سری معیارها را دارد که با خودکشی می تواند یکسان باشد.
میانگین خودکشی در کرمان نسبت به ایران و ایران نسبت به جهان چگونه است؟
میانگین ما پایین است. میانگین خودکشی منجر به فوت در استان کرمان در سال ۴۴ نفر در ۱۰۰ هزار نفر است. میانگین کشور شش و در دنیا ۱۶ نفر است. ولی یک مورد آن هم برای ما مهم است.
پیشنهاد شما برای کاهش آمار خودکشی چیست؟
چند راهکار برای جلوگیری از خودکشی وجود دارد. اول اینکه در مانگرها و پزشکها راجع به علل و عوامل به خودکشی آموزش بدهند. راهبرد دوم اینکه دسترسی به ابزارهای خودکشی باید کم شود. مثلا اگر دسترسی به نفت و بنزین کم شود خودسوزی ها کم می شود. دسترسی به سموم، اسلحه، قرص و... باید کم شود. اگر کسی بخواهد خودکشی کند دسترسی به وسایل خودکشی نداشته باشد، تابلو درونبال بگیرند، زمان می برد و هیجان کاهش پیدا می کند. نکته بعدی آموزش مهارت های زندگی است. به خصوص مهارت های حل مسئله، تصمیم گیری، کنترل هیجان و... کاز سنسین مهدی کودک و ابتدایی باید شروع شود. درمان کسانی که اقدام به خودکشی می کنند هم بسیار پرهزینه است. افزایش نشاط در جامعه، افزایش امید، بهبود وضعیت اقتصادی، رفع بیکاری و پیشگیری از اعتیاد هم در این مورد خیلی مؤثر است. پیشگیری از مصرف الکل هم نقش دارد.

در یک خانواده فردی از خودکشی حرف می زند و اقدام به خودکشی هم دارد، این خانواده چه باید بکند؟

اولین کار کمک حرفه ای به این فرد است. جدی گرفتن، همدلی کردن، صحبت کردن و گوش دادن. اینکه به این فرد توجه بشود که او وارد کند. حتما باید او را به متخصص روانپزشک و روانشناس ارجاع دهند. باید آموزش های لازم را به او بدهند.

وظیفه مدرسه و نهادهای اجتماعی چیست که این افراد را بشناسند؟

چرا باید اتفاق بیافتد در دوره دانش آموزی شناخت بچه هایی که در معرض خطر هستند و وظیفه آموزش و پرورش است. دانش آموزانی که خجالتی، کمرو، مضطرب هستند و یا کسانی که افت تحصیلی دارند، بچه هایی که طرد می شوند و گوشه گیر و یا بیش فعال هستند باید شناسایی شوند. شناخت این افراد خیلی به درمان کمک می کند. یک بخشی هم رسانه ها نقش کلیدی دارند. در فیلمها باید شیوه های درست کنترل هیجان آموزش داده شود. مساجد و ائمه جمعه هم نقش دارد.

Food out YEK & TAK

غذای بیرون بر

پیکر

آماده عقد قرارداد با شرکتها و ادارجات کلیه سفارشات جهت مجالس پذیرفته می شود

اکبرجوجه با برنج ایرانی ۱۷/۰۰۰ ت
چلوکباب مخصوص با برنج ایرانی ۱۶/۰۰۰ ت
قلیه ماهی با برنج ایرانی ۱۳/۰۰۰ ت
قرمه سبزی با برنج ایرانی ۱۰/۰۰۰ ت
خورشت قیمه با برنج ایرانی ۱۰/۰۰۰ ت
چلو گوشت با برنج ایرانی ۱۷/۰۰۰ ت
چلو جوجه کباب با برنج ایرانی ۱۵/۰۰۰ ت
چلو مرغ زعفرانی با برنج ایرانی ۱۵/۰۰۰ ت
دمپخت گوشت با برنج ایرانی ۱۷/۰۰۰ ت
استانبولی ۹/۰۰۰ ت
بزقورمه ۱۱/۰۰۰ ت

انواع غذاهای ایرانی خاص

«کیفیت»

رهمز ماندگارک ماست

شام: پیتزا مخصوص یک و تک ساندویچ کباب یک و تک کباب کوبیده هر سیخ

آدرس: خیابان امام - کوچه مسجد جامع - جنب ثانوی محمدی
۰۹۱۳۹۴۵۸۲۶۲ و ۰۹۱۴۰۳۹۷۶۸۲ و ۰۳۴ - ۴۲۲ - ۰۳۹۹۶
مدیریت بارانی

جناب آقای مهدی طیبی

انتصاب شایسته جناب عالی به عنوان سرپرست مدیریت ارتباطات شهرداری سیرجان که نشان از درایت دکتر رضا سروش نیا است را به شما تبریک عرض می نمایم. موفق و پیروز باشید.

صابری

موسسه خیریه میلاد نور سیرجان

به مناسبت ماه مبارک رمضان و ولادت امام حسن مجتبی (ع) طرح نذر نان و نمک رایگان را برگزار می نماید.

هدف از اجرای این برنامه ترویج و فرهنگ سازی این سنت حسنه به خصوص در بین نسل جوان و نوجوان است.

برنامه نذر نان و نمک رایگان در حاشیه شهر سیرجان و روستاهای تابع انجام می شود. همه در این طرح دعوت هستند و هرکس نسبت به وسع مالی که دارد احتی با پرداخت مبلغ یک قرص نان، می تواند در این کار خیر مشارکت داشته باشد و مبلغ مورد نظر خود را به حساب خیریه واریز نمایند تا از طریق خیریه این کمکها به دست نیازمندان، ایتمام و معاونان نیازمند برسد.

شماره حساب بانک توسعه تعاون: ۲۸۰۱۱۱۱۱۲۰۳۲۴۱۹۱
شماره کارت مجازی: ۵۰۲۹۰۸۱۰۱۳۴۷۶۲۲۷=۵۰۲۹۰۸۱۰۱۳۴۷۶۲۲۷
تلفن موسسه: ۰۹۱۱۱۲۰۳۲۴۱۹۱
همراه: ۰۹۱۳۱۹۲۱۰۴۹۰

آدرس: سیرجان بلوار قائم چشپ هاپیر مارکت نمونه شهر

با این همه من ز جان به جان آمده ام جان در تن من چه کار دارد بی تو؟

به مناسبت اولین سالگرد درگذشت شادروان مهندس حاج علیرضا شهباز

روز پنجشنبه ۰۲/۲۶/۹۸ بر سر آرامگاه ابدیش واقع در جوار امامزاده علی (ع) گرد هم می آئیم و با قرائت فاتحه روح آن عزیز از دست رفته را شاد می کنیم. حضور شما سروران گرامی را ارج می نهیم.

ساعت حرکت ۱۷ از مقابل منزل پدر آن مرحوم خانواده