

# آی مردم، مُردم!



دکتر سامان سلیمی  
رئیس هیئت مدیره کمیته‌های رسانه و آموزش  
انجمن روان‌پزشکان ایران

خودکشی علت ۲ درصد مرگ‌هایی است که در دنیا اتفاق می‌افتد. از نظر آماری، میزان خودکشی در ایران نسبت به دیگر کشورها نسبتاً پایین است اما متأسفانه این میزان رو به افزایش است و در خاورمیانه بالاترین تعداد خودکشی در ایران اتفاق می‌افتد. البته یک علت این موضوع می‌تواند وجود آمارهای دقیق‌تر در این زمینه در کشورمان نسبت به کشورهای دیگر خاورمیانه باشد بنابراین احتمال دارد مورد خودکشی در این کشورهای بیشتر هم باشد اما آمارهایشان دقیق نیست. در آستانه روز جهانی پیشگیری از خودکشی ضمن نگاهی به این مقوله، علل مختلف آن را بررسی کرده‌ایم.

براساس آمار سازمان پزشکی قانونی، در ۹ ماه اول سال ۱۳۹۱، بالغ بر ۲۷۴۰ نفر بر اثر خودکشی از دنیا رفته‌اند اما در ۹ ماه اول سال ۹۲، دقیقاً ۲۲ نفر در اثر خودکشی فوت کرده‌اند؛ یعنی در سال ۹۲ تعداد خودکشی‌ها ۱۴ درصد افزایش داشته‌است. البته باید این تعداد خودکشی را براساس افزایش جمعیت هم در نظر بگیریم. هرچند به نظر می‌رسد حتی با احتساب نرخ افزایش جمعیت، درصد افزایش مورد خودکشی منجر به مرگ در درصد افزایش جمعیت بیشتر است. در سال ۹۲، براساس آمار پزشکی قانونی، ۳۴۵۰ نفر خودکشی کردند که از این تعداد ۲۵۳۰ نفر مرد و ۱۱۱۰ نفر زن بودند.

## زن‌ها خودکشی می‌کنند، مردها می‌پرند!

به‌طور کلی در دنیا، میزان اقدام به خودکشی خانم‌ها ۳ برابر آقایان است اما خودکشی منجر به مرگ مردها حدود ۳ برابر خانم‌هاست؛ یعنی مردها کمتر خودکشی می‌کنند ولی طوری اقدام به این کار می‌کنند که بیشتر ممکن است باعث مرگ شوند و شیوه‌های جدی‌تری را به کار می‌برند. در قضاوت‌ها به‌طور جدی از بین رفتن است. البته به نظر می‌رسد در ایران به‌طور متوسط این میزان ۳ برابر صادق نیست و حدود ۲/۲ برابر باشد.

## خودکشی در استان‌های غربی کشور

آمارهایی که طی سال‌های اخیر داشتیم، بیانگر این است که بیشترین میزان خودکشی نسبت به تراکم جمعیت (در ۱۰۰ هزار نفر) در استان‌های غربی کشور، به‌خصوص در ایلام و خوزستان بیشتر است و این با برعکس خودکشی تفاوت دارد؛ بیشترین تعداد خودکشی مربوط به استان‌های است که جمعیت در آنها زیاد است مثل تهران.

## ریشه‌های خودکشی

بررسی علت اینکه چرا آدم‌ها به جایی می‌رسند که چنین مرگ عذاب‌آوری را برمی‌گزینند، خیلی مهم است. براساس تئوری‌های روابط بین فردی و هیجانی، ابتدا باید ببینیم چه اتفاق‌هایی ممکن است درون آدم‌ها و در روابطشان بیفتد که باعث این انتخاب شود. مهم‌ترین عوامل را در ادامه برایتان توضیح می‌دهم.

## خودم را می‌کشم چون ناامیدم!

مهم‌ترین عامل، احساس شدید ناامیدی به هر علتی،

مثلاً افسردگی است که فرد را در معرض خودکشی قرار می‌دهد. وقتی امیدوی به هیچ چیز وجود نداشته باشد، چه این ناامیدی به علت شرایط اجتماعی، اقتصادی و خانوادگی نامطلوب و واقعی باشد. چه خودفرد به علت افسردگی فکر کند راه به جایی ندارد، امکان دارد او را به سوی خودکشی سوق دهد.

## خودم را می‌کشم چون سربارم!

برخی از افرادی که خودکشی می‌کنند، فکر می‌کنند برای دیگران باعث رنج و عذاب و سربار هستند و زنده بودنشان مزاحمتی است برای آنها. مثلاً اگر در خانواده‌ای فقیر، عضوی به هر دلیل قادر به کار و ایجاد درآمد برای خانواده نباشد، ممکن است با اقدام به خودکشی بخواهد خود را از بار گناه و احساس سربار بودن نجات دهد.

## خودم را می‌کشم چون دلم خوش نیست!

نداشتن احساس تعلق و دل‌بستگی به دیگران هم می‌تواند باعث خودکشی شود. مثلاً برخی افراد به‌دلیل افسردگی، مصرف موادمخدر یا... به این نتیجه می‌رسند تعلق به خانواده ندارند و از میان آنها رانده شده‌اند، اعضای خانواده، او و او اعضای خانواده را دوست ندارد. پدید آمدن این حس را به صورت مکرر، ناگهانی و گذرا در نوجوانان زیاد می‌بینیم. نوجوان‌ها با توجه به اینکه حس‌هایشان به‌طور طبیعی نوسان‌های خیلی زیادی دارد، وقتی مشکلی با اعضای خانواده برایشان پیش می‌آید یا دچار مشکل عاطفی در روابط با جنس مخالف می‌شوند، گاهی احساس گذرایی حسگسگی از اعضای خانواده و اینکه هیچ علاقه‌ای به آنها ندارند، سرافشان می‌آید و ممکن است بر همین اساس اقدام به خودکشی کنند.

## خودم را می‌کشم چون عصبانی‌ام!

دیده شده است که، مستقل از افسردگی و غمگینی، می‌تواند باعث شود فرد به سادگی دست به خودکشی بزند. وقتی شخصی در خانواده یا اجتماع، خشم زیادی که قابلیت ابراز ندارد تجربه می‌کند و نمی‌تواند آن را بیرون ببرد، خشم را به‌درون بازمی‌گرداند و علیه خود به کار می‌برد و ممکن است تصمیم بگیرد با آن خود را نابود کند. برخی جامعه‌شناسان معتقدند شاید یکی از علل خودکشی‌هایی با روش‌های خشن در استان‌های غربی کشور که به مرگ می‌انجامد، به‌خصوص در مردها، این باشد که آگاهی این افراد در مورد حقوق،

خواسته‌ها و نیازهایشان بالا رفته اما نمی‌توانند به این خواسته‌ها برسند یا فضایی ندارند که بتوانند به آنچه می‌خواهند، جامعه‌عمل بپوشانند و آن‌طور که دلشان می‌خواهد، رشد و زندگی کنند. بنابراین خشم ناشی از این ناگهانی را به‌درونشان معطوف می‌کنند و خودکشی با روش‌های بسیار خشن مثل خلق آویز کردن، خوردن سم‌های خطرناک یا خودسوزی را برای پایان دادن به زندگی‌شان برمی‌گزینند.

## خودم را می‌کشم چون شکست خورده‌ام!

یکی از عوامل مهم روانی که ممکن است در تصمیم به خودکشی موثر باشد، تکانشی بودن است. یعنی فرد ویژگی‌های شخصیتی‌ای داشته باشد که براساس آن رفتارهای تکانشی بروز دهد. رفتار تکانشی یعنی رفتاری با تصمیم‌ناگهانی از سرخشم که باعث می‌شود فرد رفتاری تخریبی علیه خود یا دیگران انجام دهد و بعد از اینکه خشمش فرونشست، سریع از آن پشیمان شود. این رفتار در دانش‌کسانی که موادمخدر و الکل مصرف می‌کنند، نوجوان‌ها و افراد دچار برخی اختلال‌های روانی می‌تواند باشد. گاهی اقدام به خودکشی نوعی فریاد برای کمک خواستن کسی است که نمی‌داند چگونه کمک بخواهد. مهارت‌های حل مشکل را نیاموخته و مهارت‌های اجتماعی لازم را ندارد. وقتی چنین فردی در بحرانی گرفتار می‌شود، چون نمی‌داند چگونه باید مشکلش را حل کند، ممکن است اقدام به خودکشی کند. مثال شایع در این زمینه، دختر نوجوانی است که در یک رابطه عاطفی شکست می‌خورد و نمی‌تواند با غم کنار بیاید. از طرفی در رفتارهای خودکشی‌ناگهانی است که فرد با آنها در این‌باره درددل کند و به‌دلیل خشم و غمی که دارد، خودکشی می‌کند. مثال دیگر وقتی است که یکی از اعضای خانواده از رفتار شرم‌انگیز یا آزار مآخذه و سرزنش می‌ترسد کم‌اینکه خیلی وقت‌ها با نوجوان‌هایی رو‌برو می‌شویم که خطای آنها یا رفتاری که مورد قبول خانواده نبوده، لو رفته و از ترس پدر و سرزنش، خودکشی کرده‌اند.

## خودم را می‌کشم چون به من توجه نمی‌کنی!

گاهی هم اقدام به خودکشی در مواردی که باعث کم‌قرص‌های آرامش‌بخش و خواب‌آور انجام می‌شود، به‌خصوص در نوجوان‌ها و مبتلایان به برخی اختلال‌های شخصیتی، روشی است برای جلب توجه در خانواده‌هایی که به هر علتی نوجوان حس می‌کند به او کم توجه می‌کنند. این اتفاق را به کرات می‌بینیم و



بخش دردناک این موارد، اشتباه در محاسبه است؛ یعنی گاهی نوجوان فکر می‌کند دارویی مثل استامینوفن می‌خواهد، جامه‌عمل بپوشاند و آن‌طور که دلشان می‌خواهد، رشد و زندگی کنند. بنابراین خشم ناشی از این ناگهانی را به‌درونشان معطوف می‌کنند و خودکشی با روش‌های بسیار خشن مثل خلق آویز کردن، خوردن سم‌های خطرناک یا خودسوزی را برای پایان دادن به زندگی‌شان برمی‌گزینند.

## خودم را می‌کشم چون افسرده‌ام!

در تمام دنیا، شایع‌ترین علت اقدام به خودکشی منجر به مرگ، افسردگی است، به‌خصوص افسردگی‌هایی که با خشم همزمان هستند. اگرچه می‌دانم بارها در رسانه‌ها راجع به علائم افسردگی صحبت شده، اما لازم می‌دانم به‌دلیل نقش مهم آن در خودکشی، باز هم درباره اینکه چگونه می‌توانیم وجود آن را در خودمان اطرافیانمان شناسایی کنیم، بگویم تا نگذاریم آنقدر شدید شود که احساس ناامیدی، بی‌ارزشی و بی‌کسی شدید سراغمان بیاید و وارد مرحله‌ای شویم که میل به مرگ در ما به‌وجود بیاید، مخصوصاً که براساس آمار، ۵۰ درصد افرادی که دچار افسردگی هستند، خلق افسرده و غمگینی را حتی اگر به پزشک مراجعه کنند، به عنوان یک شکایت مطرح نمی‌کنند. آنها امکان دارد در مورد اختلال خواب و اشتهایشان یا کاهش انرژی بگویند اما از غمگینی‌شان حرف نمی‌زنند و معمولاً متوجه نمی‌شوند افسرده‌اند. پس باید با علائم و نشانه‌ها آشنا شویم. مهم‌ترین نشانه افسردگی، غمگینی به‌مدت نسبتاً پایدار است. اینکه مثلاً یکی -دو روز از خانه یا باغچه‌ها می‌دیند میند یا خاوشناید، غمگین باشی، لزوماً به معنای افسردگی نیست ولی اگر به‌مدت طولانی، مثلاً هفته‌های متوالی احساس غم و دل‌مردگی کنید و حس کنید و چیزی خوشحالتان نمی‌کند، باید به افسردگی فکر کنید، مخصوصاً اگر چیزهایی که قبلاً خوشحالتان می‌کرده، دیگر برایتان خوشحال‌کننده نیست و از آنها لذت نمی‌برید. اختلال خواب، یعنی کم‌شدن خواب یا زیاد شدن میل به خواب، از نشانه‌های افسرده‌شدن است. احساس خستگی زودهنگام و کم‌شدن انرژی هم می‌تواند نشانه افسردگی باشد. خیلی از افراد به این دلیل سراغ بررسی علل جسمی می‌روند ولی نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد نه کم‌خون هستند و نه علت دیگر جسمی برای این مشکلات وجود دارد بنابراین باید به این فکر کنند که شاید افسرده شده باشند. اختلال تمرکز و یادگیری هم می‌تواند علامت افسردگی باشد. اگر مدتی است در یادگیری، به‌خاطر سیرودن... مشکل دارید، مثلاً هنگام آسپیری، کارهای بدیهی را فراموش می‌کنید، باید به افسرده بودنشان شک کنید.

احساس بی‌کسی و تنهایی، ناامیدی، هجوم افکار منفی و اینکه در واقع‌های، منفی‌ترین افکارها هستند این رسد و منفی‌ترین بخش داستان را می‌بینید، اختلال اشتها (چه کاهش و چه افزایش آن و میل به مصرف مواد کربوهیدراتی)، زود عصبانیت شدن و زودرنجی، احساس اینکه زندگی ارزش ندارد پس چرا باید فعالیت داشت و... همه این‌ها ممکن است نشانه افسردگی باشند.

شایع‌ترین سن شیوع افسردگی و اقدام به خودکشی ناشی از آن در ایران بین ۱۸ تا ۲۴ سالگی است، یعنی سنی که در آن امکان دارد رفتارهایی مثل رفتارهای تکانشی، مصرف مواد مخدر و هیجان‌های کنترل‌نشده و نداشتن مهارت‌های اجتماعی و فریب برای مواجه شدن با استرس‌های زندگی بیشتر باشد.

## نگاه دوم

### اگر یکی از عزیزانتان خودکشی کرده...



دکتر زهرا سعیدی  
رئیس‌پزشک روان‌پزشکان

«مرگ، بزرگ‌ترین فقدان زندگی نیست. بزرگ‌ترین فقدان از مردن چیزی درون‌ما، هانگامی که هنوز زنده هستیم. برمی‌خیزد. نور من کازینو»  
بازماندگان خودکشی علاوه بر اندوه و رنجی که در همه سوگوازی‌ها وجود دارد، بار رنج مضاعفی نیز بر دوش می‌کشند. از آنجا که بیشتر مردم خودکشی را ناشئه ضعف می‌دانند و حرف و حدیث‌های حاشیه خودکشی بسیار است، بازماندگان در اغلب موارد علت مرگ را پنهان می‌کنند و به دلیل احساس شرمساری و ترس از قضاوت دیگران، هم در مورد بازماندگان و هم در مورد عزیز از دست رفته، از صحبت درباره مرگ و او پرهیز می‌کنند. برای دیگران نیز محدودی با آنها به واسطه آنکه نه می‌توانند در مورد مرگ سوالاتی کنند و نه بازماندگان می‌توانند شرح و توضیحی دهند. بسیار سخت‌است. خانواده‌ها اغلب در راه به خود می‌خورند و می‌بندند و سعی می‌کنند با نگاه‌های پرسشگر دیگران رو‌برو نشوند. به‌خصوص در مورد والدین این موضوع دردناک‌تر و سخت‌تر است. آنها احساس می‌کنند وظیفه‌شان را در برابر فرزندشان انجام نداده‌اند، خوب و کافی یا آنقدر مهم نکرده‌اند که کسی که دوستش داشته‌اند، به‌خاطر آنها برایش زنده ماندن تلاش کند. نزدیکان فرد از دست رفته خود را مقصر قلمداد می‌کنند و احساس‌های متفاوتی از اندوه و خشم گرفته‌اند. احساس طردشدگی آنها را دربر می‌گیرد و گاهی سال‌ها پرسش‌هایی که هیچ‌کس نمی‌تواند به آنها پاسخ دهد، اشتغال ذهنی پیدا می‌کنند. رخاذهای پیش از خودکشی را بارها بارها با خود مرور می‌کنند و آنها به شکل دیگری در ذهنشان می‌چینند که اگر این طوطی‌ها هنوز زنده بود، این اتفاق نمی‌افتاد...

وقتی افرادی به‌واسطه مرگ از نوع دیگر (مثلاً میازمی یا تصادف) عزیزانی را از دست می‌دهند، اغلب خاطرات سفرها، شادمانی‌ها و اوقات خوب را با دیگران مرور می‌کنند، اما در مرگ و به‌واسطه خودکشی، گاهی این خاطرات کسی‌هم می‌موردت دیدگاهی می‌گیرد. آیا واقعاً آن روز خوشحال بود؟ پس چطور توانست این کار را بکند؟ شاید در این عکس که ماضی‌مومی کنیم، تم‌دل می‌خندد، چنان‌هم شاد نبوده. همه چیز باهالی‌ها از تردید پدید می‌آید. شواهد لحظه‌های شادمانی گرفتار است. سبک‌سازگی‌ها و بار او از عشق.

این نکته‌ها شاید بتواند به بازماندگان در راه این دشوار کمک کند. آنها باید بدانند که مسئول مرگ عزیزشان نیستند. خودکشی بیداد است. هنوز نشانه‌ها به‌علاج‌یابری دارد و در اغلب موارد قابل پیشگیری نیست.

• هیچ کم‌ترین پایانی دادن به زندگی خودکشی نمی‌کنند. افرادی پایانی دادن به رنج به زندگی خود خاتمه می‌دهند.  
• سوگوازی محدود زمانی مشخص و شیوه خاصی ندارد. هر کسی به‌شیوه‌سوگوازی می‌کنند. زمانی که برای او بگذرد. این رویداد پایانی می‌رسد.  
• فرافکنی باید به خود اجازه دهد احساس‌های متفاوتش را بیان کند. باید به خود همه اجازه‌گری کردن داد و همه چیزها را بیان کند. سوگوازی را از تشبیه دارد، فراتر نیندازد. به‌دلیل آنکه دیدگاه‌ها را با نامل ندرت، گریه و زاری نکنند. یا ترس آنکه سنگدل، بی‌وقا و فراموشکار قلمداد شود. دشواری را بر خود حرام کند.  
• در نهایت، به جای اینکه فقط به این نقطه پایان بیندیشند، تلاش کنند تمام زندگی عزیز از دست رفته‌شان را یادآورند و آن را به‌صورت سبک‌سبزی بکنند. با همه غم‌ها و شادی‌ها، بارها فراموش‌دهد و در نظر بگیرند. هیچ کتابی را نمی‌توان فقط با یادآوری صفحه‌آخره خاطر سپرد. برگر گرفته‌اش را و لذت و ایتمن را در قیلم انجمن شاعران مرده.

## خودکشی در آمار

- در دنیا هر ۱۵۰ ثانیه یک نفر خودکشی می‌کند.
- آمار خودکشی در ایران ۳ برابر قتل است.
- هر روز ۱۰۰ نفر در کشور خودکشی می‌کنند.
- آمار اقدام به خودکشی در روز بیشتر از مردان است.
- بیشترین خودکشی در سال گذشته به ترتیب در تهران (۱۴۰۹ نفر)، کرمانشاه (۲۰۱ نفر) کیلان (۲۰۱ نفر) بوده‌است.
- کمترین خودکشی در سال گذشته در خراسان جنوبی ۱۰ نفر بوده‌است.
- بیشترین خودکشی در ایران در گروه سنی ۱۸ تا ۲۴ سالگی ۱۴۰٪ بوده‌است.
- در ایران در ۱۹۶ کشور جهان رتبه ۱۶۸ را در خودکشی دارد.
- لیوانی بیشترین آمار خودکشی را در جهان دارد.
- یونان کمترین آمار خودکشی را در جهان دارد.

## تاثیر خودکشی در خانواده

تاثیر خودکشی یکی از اعضای خانواده روی بقیه افراد آن بسیار ناخوشایند است. رنج بسیاری را به آنها تحمیل می‌کند، چه خودکشی باعث مرگ شود، چه نشود. خیلی وقت‌ها خانواده‌هایی می‌توانند درک کنند فردی که اقدام به خودکشی کرده و به‌هافتش نرسیده، در شرایط سختی قرار گرفته بود که باعث شده در لحظه، بهترین راهی که به نظرش رسیده تا خود را از آن شرایط بیرون بکشد، از بین بردن خودش بوده، بنابراین یکی از واکنش‌های شایع‌شان معمولاً خشم و سرزنش او است. اگر هم فردی اقدام به خودکشی کند و از دنیا برود، حس‌های خیلی شدیدتر خواهد بود و چون خود فرد عامل مرگ بوده، فقط غم از دست دادن نیست که خانواده را آزار می‌دهد و حس‌های دیگری سرافشان می‌آید. یکی از مهم‌ترین این حس‌ها، خشم نسبت به فردی است که خود را کشته و این تفکر که چطور توانسته با این اقدام چنین درد و غم عظیمی را به دوش آنها بگذارد. یکی دیگر از احساس‌ها، احساس گناه است و ممکن است اعضای خانواده مردم خود را سرزنش کند که کجا کم گذاشتند، رفتار ناشایستی کرده‌اند یا الگوی تربیتی‌شان چه مشکلی داشته که کار به اینجا رسیده است. متأسفانه وقتی کسی خودکشی می‌کند، در واقع سبک روانی شدیدی به دیگر اعضای خانواده‌اش وارد می‌شود. به عقیده من به‌عنوان یکی روان‌پزشک، صحبت درباره خودکشی یک ضرورت است اما خیلی‌ها شاید فکر کنند اگر این باره صحبت با آموزش‌ها شروع با روش‌های آن را بیان کنیم، امکان دارد آمار خودکشی در جامعه افزایش یابد ولی باید راجع به این موضوع بگویم، به‌زیه من، مردم آموزش دیده، علل آنها را نمی‌شناسند، به‌همه بگویم چه مرگ می‌تواند، امکان دارد آمار خودکشی در جامعه افزایش یابد ولی باید راجع به این موضوع بگویم، به‌زیه من، مردم آموزش‌دهنده آموزش‌دهنده، باید مهارت کنترل خشم، روابط با جنس مخالف و خیلی مهارت‌های دیگر را به‌فرزندانمان بیاموزیم و خودمان این مهارت‌ها را یاد بگیریم تا بتوانیم آمار خودکشی را در ایران نسبت به بقیه کشورهای منطقه و دنیا پایین نگه داریم.