

یادداشت

کمک‌های اولیه روانشناختی در مواجهه با خودکشی

کرد. یکی دیگر از خرافات شایع در مورد خودکشی این است که اگر از فردی درباره خودکشی سوال کنیم امکان دارد این کار سبب شود که او اقدام به خودکشی کند. تقریباً تمامی متخصصین بهداشت روان متفق‌القول‌اند که اگر از فردی درباره خودکشی سوال کنیم، این پرسش سبب خودکشی او نمی‌شود، بلکه برعکس اگر در این زمینه سوالی نشود ممکن است فرصت را از دست بدهیم و نتوانیم جلوی خودکشی او را بگیریم.

در صورت مشاهده علائم و هشدارهای خودکشی چه باید کرد؟ اولاً باید به مستقیم‌ها و به صراحت اما توأم با مهربانی و پشتیبانی در مورد تصمیم و افکار خودکشی از او سوال شود. مثلاً پرسید: «من می‌دانم بسیاری افرادی که احساساتی مانند تور دارند به فکر خودکشی می‌افتند. آیا تو هم به فکر خودکشی افتاده‌ای؟» هر چند پرسیدن این سوال ممکن است ناراحت‌کننده یا فضولی به نظر بیاید اما سوالی است که نگرانی و علاقه شما را نشان می‌دهد. مراقب باشید کنایه نزنید و سوال غیرمستقیم نپرسید. مثلاً «آیا به فکر انجام دادن غلط/ کار احمقانه‌ای/ کار زیان‌بخشی افتاده‌ای؟» چون بی‌فایده است. نگرانی ناراحت شدن او از این سوال نباشید. چون ناراحتی از این سوال بیشتر از درد تنهایی و بی‌توجهی نیست.

اگر پاسخ فرد به سوال شما مثبت بود و متوجه شدید که فعالانه به خودکشی فکر می‌کند، آن شخص شدیداً به کمک‌های اولیه روانشناختی احتیاج دارد. کمک‌های اولیه به گام‌هایی می‌گویند که برای تثبیت وضعیت شخص برداشته می‌شوند تا آنکه به متخصص ارجاع شود و اقدامات درمانی را دریافت کند. بنابراین بهترین کمک به فرد متمایل به خودکشی، ماندن در کنار او و تشویق او به درخواست کمک از یک متخصص است. به او کمک کنید تا به یک روانشناس یا روانپزشک مراجعه و کمک بگیرد و همراه او به مرکز مشاوره برود. با خانواده‌اش تماس بگیرید. به او کمک کنید با خدمات تلفنی معروف‌ترین خطوط مشاوره تلفنی در ایران هستند. تا آن فرد کمک تخصصی دریافت نکرده او را به حال خود رها نکنید و تنها نگذارید. گرچه تخصصی در درمان ندارید اما می‌توانید تا زمان دریافت کمک تخصصی پشتیبان و مراقب مهربانی برای او باشید. قرار نیست این مسئولیت را به تنهایی به دوش بکشید. در این کار از اعضا خانواده او یا دیگر دوستان‌تان هم می‌توانید کمک بگیرید.

*کارشناس ارشد روانشناسی

مسعود محمودآبادی*
خودکشی موضوعی است که اغلب افراد تمایلی به گفت‌وگو یا فکر کردن درباره آن ندارند. این عدم تمایل گاهی در بین افرادی که در حرفه‌های یاری‌رسان مشغولند هم وجود دارد. این موضوع بخش مهمی از حیطه‌های تخصصی روانپزشکی، روانشناسی، پزشکی، مددکاری، مشاوره، معلمی و... و حتی مسئله و معضلی اجتماعی است که احتمال دارد هر فردی اعم از متخصص یا غیرمتخصص با آن مواجه شود. عواملی از قبیل افسردگی، اضطراب، سوء مصرف مواد مخدر و الکل، قطع رابطه با فرد مورد علاقه (شکست‌های عاطفی و عشقی)، احساس ناامیدی و درماندگی شدید و طولانی ناشی از فقر و محرومیت اجتماعی، سابقه اقدام به خودکشی، قربانی سوءاستفاده جسمی و جنسی شدن، انزوا و تنهایی، ابتلا به بیماری‌های لاعلاج و به طور کلی بودن تحت استرس و فشار روانی عواملی هستند که می‌توانند احتمال ارتکاب خودکشی را افزایش دهند. لذا احتمال ارتکاب خودکشی این ماجرا نیز تا مدت‌ها در عین حال، سومین قربانیان این ماجرا، پدر و دیگر فرزندان هستند که در فاصله یک ساله دو ضربه مهلک روحی و ذهنی برایشان وارد شد.

عواقب اجتماعی این ماجرا نیز تا مدت‌ها گریبان این خانواده را رها نخواهد کرد و بر دردها خواهد افزود. بنابراین شایسته است که این خانواده تحت حمایت‌های مخصوص قرار بگیرند و در گذار از این مرحله دشوار، تنها لازم را داشته باشند.

علایم هشدار خودکشی نیز یعنی اقدامات و رفتارهای قابل مشاهده‌ای که فرد انجام می‌دهد و در واقع آخرین فریادهای کمک‌خواهی اوست که خبر از خودکشی قریب‌الوقوع فرد می‌دهد. اقداماتی از قبیل صحبت و مطالعه کردن در مورد مرگ، پیدا کردن علاقه به مرگ و صیت‌نامه نوشتن و صحبت درباره زندگی پس از مرگ و مراجعه به قبرستان، پیدا شدن ناگهانی احساس آرامش و رضایت خاطر بعد از دوره‌ای از اضطراب و افسردگی، رفتن به دیدار اشخاص و مکان‌های مورد علاقه، بخشش اشیای گرانبهای خود به دیگران، خریدن یا به امانت گرفتن اسلحه، تیغ، طناب، چاقو یا ذخیره مقدار زیادی دارو و اظهارات غیرمستقیمی از قبیل: «کاش می‌خواهیدم و هیچ وقت بیدار نمی‌شدم.» یا «اصلاً چرا آدم باید در دنیا بماند و زجر بکشد» و...

وجود چنین نشانه‌هایی در فردی باید مایع نگرانی شدید از بابت خودکشی او شود. افسانه‌ها و باورهای غلط بسیاری در مورد خودکشی شایع است مانند اینکه افراد موفق و باهوش خودکشی نمی‌کنند، یا کسانی که صحبت از خودکشی می‌کنند دنبال جلب توجه هستند، یا برای کسی که اقدام به خودکشی می‌کند یا فکر آن را در سر دارد نمی‌توان هیچ کاری

بیماری که علی‌رغم دهشت‌بار بودن اقدام اولیایش و غیرقابل تصور بودن تکرار آن برای بار دوم، خود قربانی بود. در حقیقت هرچند عمل انجام شده غیرقابل دفاع است اما نباید فراموش کرد در این واقعه با تعداد زیادی قربانی سروکار داریم.

بی‌گناهی‌ترین قربانی این ماجرا، آن دختر نازنین بود. دومین قربانی، مادری بود که نامی‌شود عملش را پذیرفت اما قابل انکار نیست که این عمل از یک ذهن سالم سرزنده بود؛ بلکه حاصل مبتلا شدن ذهن به بیماری و از دست دادن قدرت تشخیص بود. سرنوشت این دو قربانی هرچه قدر تلخ، دیگر غیرقابل تغییر است. شاید تنها کاری که بتوان انجام داد، عبرت گرفتن از این واقعه و تلاش برای نجات پدر، مادران و فرزندان است که هر یک ممکن است به درجاتی مبتلا به چنین اختلالاتی باشند.

پدر و دیگر فرزندان هستند که در فاصله یک ساله دو ضربه مهلک روحی و ذهنی برایشان وارد شد. متأسفانه تلاش پاسارگاد برای برقراری ارتباط با این پزشک بی‌نتیجه ماند و حاضر به گفت‌وگو نشد. اما در این میان توقع عمومی از مراجع مربوطه این است که پزشک مزبور به سیرجان دعوت گردد و شرحی از روند درمان و البته چرایی بی‌نیرویی در وخامت حال بیمار را روشن کند.



عکس تزئینی است

است که چرا این پزشک خوب به وخامت حال مادر و احتمال تکرار واقعه بی‌نیرو؟ متأسفانه تلاش پاسارگاد برای برقراری ارتباط با این پزشک بی‌نتیجه ماند و حاضر به گفت‌وگو نشد. اما در این میان توقع عمومی از مراجع مربوطه این است که پزشک مزبور به سیرجان دعوت گردد و شرحی از روند درمان و البته چرایی بی‌نیرویی در وخامت حال بیمار را روشن کند.

به عمل آوردند اما از همان گفت‌وگوی اولیه میزان علاقه او به همسرش مشخص بود. با این وجود روان‌انسان نیز مانند جسمش شکننده است و اگر آسیب ببیند و درمان نشود و یا درمان موثر نباشد، اوضاع رو به وخامت خواهد رفت.

با گفته رئیس اورژانس اجتماعی: این مادر پس از واقعه سال گذشته تحت نظر روانپزشک بوده است. با این وجود سوال این

یکی‌شان می‌گفت که این مادر همچنان به دلیل واقعه سال گذشته از عذاب وجدان شدید رنج می‌برده است. در این بین پدر خانواده نیز در گفت‌وگوی ابتدایی با پاسارگاد، از علاقه شدید خود به همسر متوفایش گفت و بارها پشت تلفن گریست. هرچند متأسفانه به دلیل وضع روحی نامناسب وی و علی‌رغم وعده اولیه، اطرافیان از مصاحبه پاسارگاد با پدر خانواده ممانعت

زایمان طبیعی در کنار همسر



برای اولین بار این امکان را فراهم کرده‌ام که همسر آموزش‌دیده بتواند در اتاق زایمان در کنار مادر باشد. چه کسی محرم‌تر از شوهر به زن

نتیجه کاهش درد زایمان می‌شود. جهت تحقیق این امر امکان حضور ماما همراه مراکز بهداشتی یا درمانی و همراه آموزش دیده فراهم شده است.

ماندانا ناظم‌پور*



حاملگی و زایمان از رویدادهای مهیج و لذت‌بخش در زندگی زنان و احساس‌ترین دوره‌های زندگی یک زن است. روی آوردن مادران باردار به زایمان‌های سزارین اختیاری و بدون اندیکاسیون اغلب نشان‌دهنده ترس و اضطراب آنها از فرایند زایمان است و مادران بدون در نظر گرفتن عوارض سزارین به این عمل جراحی تن می‌دهند.

مادران باردار می‌توانند از اوایل بارداری خود با شرکت در کلاس‌های آمادگی برای زایمان مراکز دولتی یا خصوصی یا فرایند فیزیولوژیک و طبیعی زایمان و روش‌های کاهش درد زایمان آشنا شده و انتخابی آگاهانه از نوع زایمان خود داشته باشند. بر اساس تحقیقات انجام‌شده، حضور همراه بر بالین مادر در طول زایمان سبب کاهش ترس و اضطراب مادر و در

خدمتی دیگر از شهرداری سیرجان؛

آسفالت و جدول گذاری معابر شهرک صدف

اجرای آسفالت توسط شهرداری در تمامی مناطق سیرجان تداوم خواهد داشت

خصوص وجود مشکل در معاری نظیر ورودی و خروجی شهر که خارج از محدوده شهری و کمربندی می‌باشد، گفته این مشکلات باید از طریق دستگاه ذی‌ربط پیگیری و مطالبه شود.

در پایان شهردار سیرجان عنوان کرد: براساس اولویت‌بندی، برنامه‌ریزی و نظارت کارشناسان فنی و عمرانی، اجرای آسفالت توسط شهرداری در تمامی مناطق سیرجان تداوم خواهد داشت و تلاش می‌کنیم در کوتاه‌ترین زمان ممکن، ایرادات موجود در معابر و خیابان‌های اصلی را رفع نموده و رضایت خاطر شهروندان محترم را فراهم آوریم.



احداث مکان دائمی جمعه‌بازار در حال تکمیل شدن است



جدید جمعه‌بازار گفت: جمعه‌بازار شامل سرویس بهداشتی، بوستان محله‌ای، پیست ورزش صحرگاهی، پارکینگ و... می‌باشد که با جابجایی مکان دائمی خود بسیاری از مشکلات غرفه‌داران و شهروندان گرامی مرتفع می‌گردد.

معاون عمرانی شهرداری سیرجان با مروری بر مهمترین فعالیت‌های این حوزه، از اجرای ساماندهی سایت جمعه‌بازار خبر داد. به گزارش روابط عمومی شهرداری سیرجان، رامین یگانه با اعلام این خبر گفت: عملیات نخاله‌برداری و تسطیح و زیرسازی زمین جمعه بازار انجام شده و در حال حاضر عملیات آسفالت آن انجام شده است و غرفه‌بندی و احداث سرویس بهداشتی به مرحله اجرا می‌رسد.

مهندس یگانه در ادامه از امکانات مکان

احداث فاز اول پیست پیاده‌روی در بوستان قائم



شهردار سیرجان از احداث فاز اول پیست پیاده‌روی در بوستان قائم حد فاصل میدان نیروی دریایی تا بلوار عباسپور با هدف ارتقاء سلامت و ایجاد نشاط اجتماعی خبر داد. به گزارش واحد خبر و روابط عمومی مدیریت ارتباطات شهرداری سیرجان، دکتر سروش نیا با اشاره به اینکه پیاده‌روی از جمله رشته‌های ورزشی همگانی است، افزود: به دلیل علاقه‌مندی و گستره آماری غالب مردم به ورزش پیاده‌روی و انجام سهل و دسترسی آسان آن و تاثیرات بسیار مفید برای سلامتی روحی، روانی و جسمانی، اجرای این طرح را در اس اقدامات خود قرار داده‌ایم. وی در ادامه تصریح کرد: یکی از عوامل و الزامات غیر قابل انکار پرداختن به هر ورزشی در مرحله نخست وجود اماکن خاص آن ورزش می‌باشد چون در صورت عدم وجود اماکن خاص، قطعاً ادامه پایدار آن امکان‌پذیر نبوده و بعد از مدتی فعالیت آن رشته ورزشی قطع و یا با کاهش چشمگیر ورزشکاران مواجه خواهد شد. از همین رو احداث پیست پیاده‌روی قائم به طول ۲۱۰۰ متر یکی از برنامه‌های شهرداری بود که اجرایی شد. شهردار سیرجان در پایان تأکید کرد: پیست پیاده‌روی بوستان قائم با تجهیز به کفسازی مناسب از صدمات وارده به زانو‌ها و ستون فقرات در هنگام پیاده‌روی جلوگیری خواهد کرد تا شهروندان بتوانند به راحتی به ورزش خود بپردازند.