واکنش روانپزشکان به نحوه انتشار خبرهای مربوط به مرگ خودخواسته

# در شعله زندگی بدمیم

یوسف حیدری
گزارش نویس

مرگ دو بازیگر و چند رزیدنت پزشکی اخبار ناگواری بود که امسال در رسانه‌ها منتشر شد. این خبرها بازتاب زیادی داشتند اما در این میان برخی از رسانه‌ها بخصوص در فضای مجازی این اخبار را با آب و تاب بیشتری پوشش دادند. در این میان نیز برخی با پیگیری خبر و انتشار آن تلاش کردند تعداد بازدیدکننده‌ها و دنبال‌کننده‌های خود را بالا ببرند. کار تا جایی بالا گرفت که برخی با تمجید از مرگ خودخواسته از آن به عنوان یک کار شجاعانه یاد کردند. انتشار این اخبار باعث شد انجمن علمی روانپزشکان ایران و جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران در مورد بازتاب‌های دو مرگ خودخواسته در رسانه‌ها هشدار دهند. اگرچه در این اتفاقات تلخ رسانه‌های رسمی تا حدود زیادی فضای حرفه‌ای را رعایت می‌کنند اما کار به شبکه‌های اجتماعی که می‌کشد، با وضعیتی کنترل نشده روبه‌رو می‌شویم که آسیب‌زاست. به‌عنوان مثال بازیگری که چند ده هزار دنبال‌کننده دارد و همکار خود را با یک مرگ خودخواسته از دست داده باید متوجه باشد که هر جمله او ممکن است دیگرانی را نیز به این کار تشویق کند. دکتر **امیرحسین جلالی‌ندوشن** رئیس کمیته پیشگیری از خودکشی انجمن روانپزشکان ایران با تأکید بر اینکه نباید مرگ خودخواسته عادی انگاری شود معتقد است نباید شرایطی به وجود بیاوریم که افراد آسیب‌پذیر نتوانند تاب بیاورند و زندگی‌شان را از دست بدهند: «هر کسی می‌خواهد در این حوزه کار یا اطلاع‌رسانی کند، باید بداند مرگ خودخواسته یک امر جدی است و اگر به ذهن کسی بیاید احتمال اینکه اقدام کند و جان خودش را بگیرد وجود دارد. یک نکته را نباید از یاد ببریم که مرگ خودخواسته قابل پیشگیری است. بسیاری از کسانی که به این موضوع فکر می‌کنند، در صورتی که در آن لحظات کمکی داشته باشند و این امکان را داشته باشند که با کسی حرف بزنند و مشورت و حمایت بگیرند، احتمال زیادی دارد پشیمان شوند و به زندگی برگردند. مرگ خودخواسته در افرادی با زمینه‌های مختلف از جمله زمینه‌های اجتماعی، اقتصادی تا زمینه‌های ابتلا به بیماری‌های روانی رخ می‌دهد. اما آن چیزی که باعث می‌شود فرد به این سمت برود که جان خودش را بگیرد یک ادراک و موقعیتی است که احساس می‌کند چیزی در زندگی وجود ندارد که به آن چنگ بزند و چیزی در زندگی ندارد که ارزش این را داشته باشد به خاطر آن ادامه دهد. این فرد احساس می‌کند هر چه در زندگی داشته و دارد از دست رفته است. بنابراین نباید در شبکه‌های اجتماعی جامعه را زیر بمباران اخبار مرگ خودخواسته قرار دهیم. وقتی یک نفر تلگرام یا اینستاگرام را نگاه می‌کند و می‌بیند کسی که بین مردم شهرت دارد به زندگی‌اش پایان داده و برخی این مرگ خودخواسته را تمجید و تبلیغ می‌کنند و از شهامت آن فرد می‌نویسند، همه اینها احتمال اینکه افراد بیشتری را به این ورطه بکشاند، زیاد می‌کند. اینها می‌تواند خطرناک باشد و افراد بیشتری را به مرگ خودخواسته ترغیب کند.» افزایش تماس با خط بحران روانپزشکی نشان دهنده افکار منفی بویژه موضوعی مثل مرگ خودخواسته در ذهن افرادی است که زمینه بیماری‌های روانی دارند یا احساس می‌کنند در زندگی به بن‌بست رسیده‌اند. دکتر **مریم محقق** روانپزشک و عضو تیم مداخله در بحران‌های روانپزشکی با اشاره به اینکه بعد از انتشار گزارش روزنامه ایران از این خط تماس تعداد تماس‌ها با مرکز از ۳۰ تماس در روز به ۷۰۰ تماس رسیده است، از نقش مهم هنرمندان در انتشار ندادن اخبار مربوط به مرگ خودخواسته و یا دامن نزدن به آن می‌گوید: «باید به این موضوع توجه داشته باشیم که برخی از کسانی که در صفحات مجازی طرفدار زیادی دارند و یا برخی از رسانه‌ها با انتشار اخبار مرگ خودخواسته و تمجید از این کار یا تقدیر از کسی که زندگی‌اش را پایان داده باعث حساسیت زدایی نسبت به مرگ خودخواسته می‌شود و این پدیده بسیار شوم و خطرناک است. پرداختن به این مسأله بدون مطالعه و آگاهی می‌تواند زمینه‌ای را فراهم کند تا افرادی که در موقعیت‌های سخت زندگی قرار می‌گیرند و یا در شرایط بد اقتصادی هستند به مرگ بیشتر از زندگی فکر کنند. باید در انعکاس اخبار مرگ خودخواسته حساسیت زیادی داشت. ظرفیت انسان‌ها باهم متفاوت است و دامن زدن به این خبرها برای کسانی که ظرفیت کمتری دارند خطرناک است. تماس‌هایی که مردم با خط مداخله در بحران می‌گیرند این واقعیت تلخ را نشان می‌دهد که بحران روانپزشکی خیلی جدی است. کسانی که این خبرها را منتشر می‌کنند باید آموزش دیده باشند. در کنار آن باید نظارت جدی بر صفحات افرادی که دنبال‌کننده زیادی دارند انجام شود. این افراد باید بدانند که دامن زدن به این نوع خبرها چه عواقب خطرناکی دارد.»

> نباید در شبکه‌های اجتماعی جامعه را زیر بمباران اخبار مرگ خودخواسته قرار دهیم. وقتی یک نفر تلگرام یا اینستاگرام را نگاه می‌کند و می‌بیند کسی که بین مردم شهرت دارد به زندگی‌اش پایان داده و برخی این مرگ خودخواسته را تمجید و تبلیغ می‌کنند و از شهامت آن فرد می‌نویسند، همه این‌ها احتمال اینکه افراد بیشتری را به این ورطه بکشاند، زیاد می‌کند

دکتر جلالی نیز تأکید می‌کند گاهی اوقات تصور می‌کنیم باید بعضی از موضوعات اجتماعی را آنقدر بیان کنیم تا حکمرانان و سیاستگذاران به آن موضوع فکر کنند. مثلاً موضوع مرگ خودخواسته را آنقدر باید تحلیل کنیم تا مسئولان کشور هم به فکر بیفتند، اما واقعیت این است که انسان‌های آسیب‌پذیر به مرگ خودخواسته فکر می‌کنند. این موضوع باید با حساسیت بالایی در رسانه‌ها منعکس شود و نباید به آن دامن زد. با این توصیف برای پیشگیری یا کاهش مرگ خودخواسته چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟ دکتر جلالی پاسخ سؤال را این‌گونه می‌دهد: «واقعیت این است گروهی از افراد که این اخبار را منتشر می‌کنند و یا به نحو نامناسبی آن را نشر می‌دهند اطلاع ندارند و تصور می‌کنند این باعث می‌شود شرایط جامعه بهتر شود ولی مسأله مرگ خودخواسته مسأله‌ای بسیار ظریف است و با بسیاری دیگر از مسائل متفاوت است. اتفاق ناگواری که امروز با نشر ناشیانه این اخبار در جامعه می‌افتد عادی‌انگاری مرگ خودخواسته است. رسانه‌ها، شخصیت‌های اجتماعی و هنرمندان باید مانع از عادی انگاری این مسأله شوند. مرگ خودخواسته اتفاقی است که باید نادر باشد. نباید به این فکر کنیم که مرگ خودخواسته یک راه‌حل در دسترس است. عادی‌انگاری باعث می‌شود تصور کنیم افراد زیادی خودکشی می‌کنند و انگار این یک موضوع عادی است. ممکن است افرادی که این اخبار را منتشر می‌کنند یا به آن دامن می‌زنند و تمجید می‌کنند متوجه این موضوع نباشند که هر باری که خبر مرگ خودخواسته در گوشه‌ای از کشور منتشر می‌شود به نوعی جامعه آرام آرام به این موضوع عادت می‌کند. برخلاف اینکه تصور می‌کنیم با انتشار این اخبار حساسیت‌زایی می‌کنیم اما به نظر من از جهت دیگر حساسیت‌زدایی می‌کنیم؛ هم نسبت به کسانی که دست به چنین اقدامی می‌زنند و هم نسبت به افرادی که تأثیر می‌پذیرند. البته من منکر نقد اجتماعی نیستم ولی باید زمینه‌های آن دقیق واکاوی شود. اما این شیوه و روشی که در رسانه‌ها می‌بینم حقیقتاً نقد اجتماعی نیست و یک نوع کنش هیجانی با مسأله‌ای است که شوخی‌بردار نیست. این موضوع مثل ازدواج مجدد یک بازیگر و یا خرید یک ماشین گرانقیمت نیست. واقعیت این است که وقتی خبر مرگ خودخواسته یک بازیگر منتشر می‌شود روی نوجوانان و افراد آسیب‌پذیر اثر نامطلوبی می‌گذارد و این وظیفه ماست که حساس باشیم و مراقبت کنیم.»

عکس: ایرنا

## جـــدول سـودوکو ۳۹۰۳

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

### آسان

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | | | | ۵ | ۴ | ۲ | | |
| | ۵ | ۶ | | ۱ | | ۴ | | |
| | | ۷ | | | ۶ | | | ۵ |
| ۷ | | | | | ۲ | | ۸ | ۶ |
| | | ۹ | ۶ | | ۸ | ۱ | | |
| ۳ | ۶ | | ۴ | | | | | ۷ |
| ۴ | | | ۹ | | | ۸ | | |
| | | ۱ | | ۸ | | ۷ | ۵ | |
| | | ۵ | ۱ | ۴ | | | | ۲ |

### متوسط

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ۹ | ۶ | | | | | | |
| | | | ۷ | | | | | |
| ۸ | ۷ | ۴ | ۵ | ۳ | | | | |
| ۵ | ۸ | | ۴ | | | | ۳ | |
| | ۱ | ۷ | ۸ | ۶ | ۳ | ۵ | ۴ | |
| | ۴ | | | | ۷ | | ۹ | ۱ |
| | | | | ۷ | ۸ | ۹ | ۵ | ۴ |
| | | | | | ۴ | | | |
| | | | | | | ۶ | ۱ | |

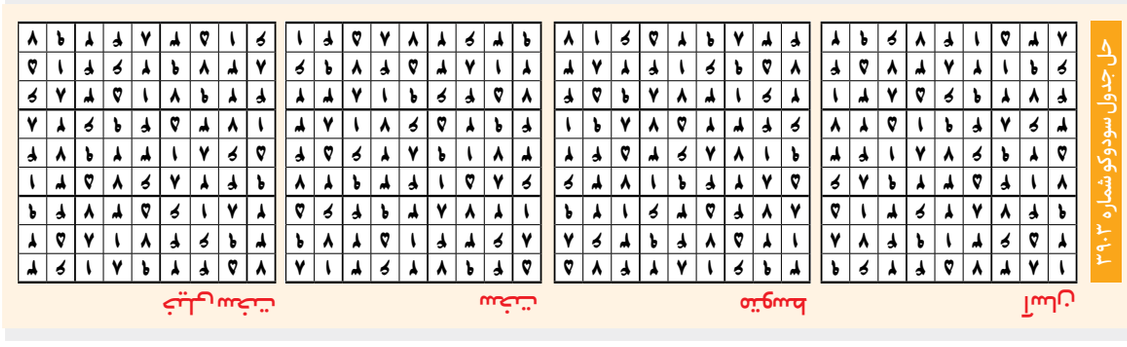
### سخت

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ۹ | ۷ | | ۶ | | | ۸ |
| | ۶ | | | ۱ | | | | |
| | ۲ | | | | ۹ | ۴ | | |
| | ۸ | ۵ | | | | | | ۷ |
| ۳ | | | | ۸ | | | | ۴ |
| ۴ | | | | | | ۱ | ۸ | |
| | | ۴ | ۶ | | | | ۳ | |
| | | | | ۵ | | | ۹ | |
| ۹ | | | ۲ | | ۸ | ۵ | | |

### خیلی سخت

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ۵ | | ۲ | | | | | ۳ |
| | | ۶ | | | | ۸ | | ۲ |
| | | | ۶ | ۵ | | ۷ | | |
| | | | ۸ | | ۷ | ۵ | ۳ | |
| | | | | | | | | |
| | ۷ | ۳ | ۵ | | ۹ | | | |
| | | ۹ | | ۱ | ۵ | | | |
| ۸ | | ۷ | | | | ۴ | | |
| ۶ | | | | | ۴ | | ۹ | |

حل جدول سودوکو شماره ۳۹۰۳



## یک جـدول با دو شـرح ۷۸۷۲

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

### جدول عـادی

**افقی:**

۱- این محل تهران به محوطه‌ای جذاب برای تهیه غذاهای خیابانی تبدیل شده است - چابک‌وزرنگ
۲- آهسته‌خودمانی - شهرصنعتی - دربرگیرنده
۳- تلاش برای پیشی جستن - خوراک - ماده‌ها
۴- فریاد اعلام خبر - گل‌ولای - دکل گیرنده امواج - حوله حمام‌درقدیم
۵- پول کشور آفتاب تابان - عروق قلب - سپید کمی مایل به زردی
۶- همدم، همنشین - تباه‌وگندیده - موجودنامرئی
۷- طلوع کردن - پذیرش دعا - مجازات
۸- سنگ‌انداز - ماشین‌دوخت - خوراکی مقوی صبحانه
۹- گیاهی بی‌آوند - مراقبت‌دراجرای امری - پرونده
۱۰- شمای خودمانی - لگام - میهمانی برای جشن عروسی یا سفرمکه
۱۱- فلج ناشی‌ازبیماری پارکینسون - رئیس‌پلیس - پوز
۱۲- حدیث معروف نبوی - درصبحانه میل کنید - شکایت کردن‌ونالیدن - اندوهگین
۱۳- سردسته - حنا - مرکزکشور «مالت»
۱۴- دلداده یوسف(ع) - مخفف کوتاه - طول معینی اززمان برای‌انجام‌کاری
۱۵- نام‌فراموش‌نشدنی - رشته‌ای‌ازعلوم برای معالجه اختلالات‌تکلم‌وزبان

**عمودی:**

۱- غیرایرانی - ازجاذبه‌های گردشگری چابهار
۲- بیماری‌زردی - ماده‌ای که‌ازدرخت بلوط‌به‌دست‌می‌آید - ضربه‌ای‌به‌صورت
۳- محصول‌زلزله - شهرانگور - غیرمذهبی
۴- سلاح ترکیدنی - مقابل تندی و سرعت - صفت دهان سخن‌چین - چرک
۵- مرکزکشورمان - اخترشناسی - تخم‌مرغ‌فرنگی
۶- بوی‌ماندگی - مضارع‌التزامی‌شدن - گلرسپاهان‌بانام «رشید»
۷- پسوندمکان - برداشت‌افرادازیک‌نام - فزونی، یمن
۸- نام‌پسرانه - دل‌وجرأت - کلاف‌نخ
۹- جنبش، حرکت - نوعی‌ارزدیجیتال - داروی‌هوشبری
۱۰- مانندهم - سرخوردن - ضربه‌سرفوتبالیست
۱۱- پایتخت «ایتالیا» - وجودندارد - سبکی‌موسیقایی
۱۲- مضمون - مردود - خالق «اودیسه» - بشر
۱۳- مداخله‌نامعقول - نشست‌وگردهمایی - صمغی‌تلخ
۱۴- داستان‌بلند - مقابل «کلی» - گلی‌رنگارنگ
۱۵- بیوگرافی - مقابل «سفیدی»

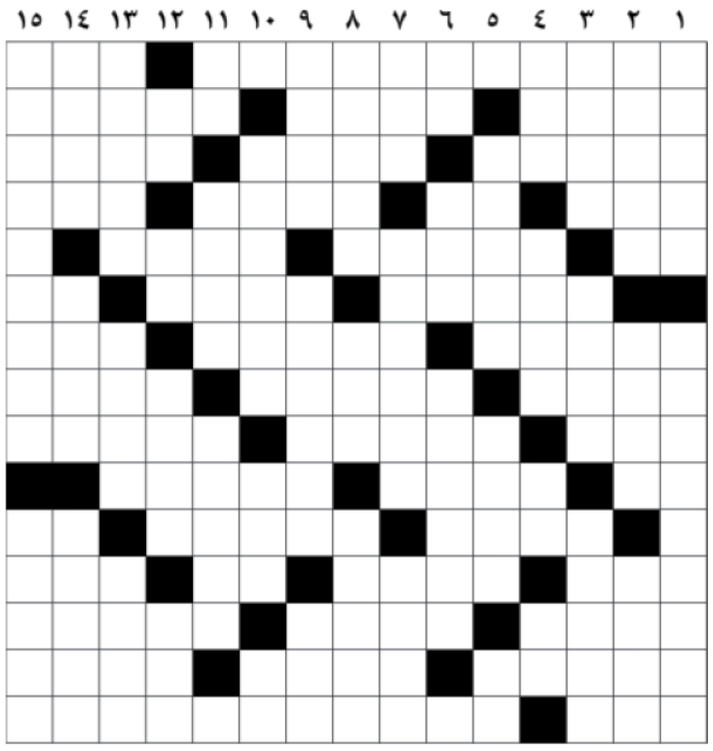
### جدول ویـــژه

**افقی:**

۱- فیلم‌جدیدسعیدروستایی - امرازبودن
۲- متین - خواهش‌والتماس - تیم‌ایرانی
۳- کرم‌نورانی! - لازم‌بودن - نغمه‌خوانی
۴- جوابش «هوی» است - نقش‌بازیگر - خمیده - ظریف
۵- رود اروپایی - درپوست کلفتی شهره عام‌وخاص است - رشته‌کوهی‌درجنوب‌تبریز
۶- مجموعه‌کارکنان - رنگ‌مایع‌قابل‌شست‌وشودرنقاشی - طبقه‌سخت‌زمین
۷- ازبزرگ‌ترین شاعران زبان پارسی که در سده ششم هجری می‌زیسته - رادارزیردریایی - گردو
۸- بنیاد - ماه‌میانی‌تابستان - ظاهری، سطحی
۹- فضای‌خالی‌ازهوا - مایع‌زردرنگ‌کبد - شهر «مصر»
۱۰- دهان‌کجی - دربندوزندانی - دستورها
۱۱- خدمتکارپیر - پشیمانی - زغال‌سنگ‌مرغوب
۱۲- همداستان «برهمن» - تاکنون - داخل - دیواربلند
۱۳- زمین‌لم‌یزرع - واهمه - جزیره «ایتالیا»
۱۴- شهر «قلعه‌ضرغام» - بی‌حرکتی - سامانه‌ای‌درجعبه دنده
۱۵- سوی‌دیگر - دسرایتالیایی

**عمودی:**

۱- استان‌جنوبی - گلر «پاری‌سن‌ژرمن»
۲- نگهبان‌تاکستان - آبی‌تیره - شهری‌دراستان‌زنجان
۳- فناوری‌اطلاعات - عنوان‌امرای‌عثمانی - الهه‌جنگل
۴- بام‌زاگرس - زشت - آش - شمیم
۵- رسیدگی، تحقیق - نوعی‌پخش‌تلویزیونی - شب‌برات
۶- گوشت‌آذری - ظرف‌رختشویی - درخورآقایان
۷- رشدکردن - ناامیدی - پلی‌درسوادکوه
۸- شهراستان‌اصفهان - کتاب‌هندوان - رفتارپسندیده
۹- یاری‌دهنده - شهرستان‌استان‌خراسان‌رضوی - جانب
۱۰- درس‌نخوانده - مخترع‌ماشین‌بخار - جنس‌مذکر
۱۱- نام‌زنانه‌فرنگی - فصل‌اول - اثری‌ازابوطاهرمجدالدین محمدفیروزآبادی
۱۲- واحدوالیبال - مخلوط‌کردن - خاموش - ازاعدادترتیبی
۱۳- نوازنده‌نامی - جنم - دلداری
۱۴- جمع‌جن - گراورساز‌آلمانی - آستانه‌خانه
۱۵- رشته «یاروسلاوهیروفسکی» مخترع‌نوبل‌برده‌اهل جمهوری‌چک - یکی‌از۵لیگ‌فوتبال‌برتردنیا



حل جدول عادی شماره ۷۸۷۱

حل جدول ویژه شماره ۷۸۷۱