

نقطه ویرگول نماد امید است

تبدیل امید به واقعیت، نیازمند همکاری دانشگاه‌های علوم پزشکی، رسانه‌ها و مردم است.

ایسنا/همدان تبدیل امید به واقعیت، نیازمند همکاری دانشگاه‌های علوم پزشکی، رسانه‌ها و مردم است. هر اقدام کوچک، از یک گفت و گوی صمیمانه تا طراحی یک پویش آگاهی بخشی مثل داستان_من_ادامه_دارد، می‌تواند فصل‌های ناتمام زندگی را به پایان برساند.

۱۶ آوریل مصادف با ۲۷ فروردین، روز جهانی نقطه ویرگول، یادآور این واقعیت است که خودکشی یک چالش بهداشت عمومی با ابعاد روانی، اجتماعی و فرهنگی است، به همین مناسبت حمید رنجبران، روانشناس بالینی یادداشتی را در اختیار ایسنا گذاشت که در این یادداشت آورده است:

بر اساس داده‌های سازمان جهانی بهداشت، خودکشی دومین عامل مرگ و میر جوانان ۱۵ تا ۲۹ سال در جهان است و سالانه بیش از ۷۰۰ هزار نفر در جهان به این دلیل جان خود را از دست می‌دهند. در ایران نیز مطالعات نشان می‌دهد سن شروع افکار مربوط به خودکشی به ۱۳ سال کاهش یافته و برخی استان‌ها در غرب کشور نرخ بالاتری را تجربه می‌کنند.

دانشگاه‌های علوم پزشکی به عنوان قلب تپنده نظام سلامت، نقش محوری در طراحی و اجرای برنامه‌های پیشگیری دارند. این مسئولیت شامل آموزش نیروهای متخصص در رشته‌های پزشکی، پرستاری و روانشناسی با تأکید بر مهارت‌های شناسایی زودهنگام افکار خودکشی، مدیریت بحران و ارجاع به موقع به خدمات تخصصی است. توسعه کلینیک‌های بحران در بیمارستان‌ها، راه اندازی خطوط تلفنی ۲۴ ساعته (مانند خط ۱۲۳) و انجام پژوهش‌های بومی برای شناخت الگوهای خودکشی در مناطق مختلف کشور، از دیگر اقدامات ضروری است. پژوهش‌های داخلی تأکید می‌کنند که دسترسی به خدمات روانپزشکی در مناطق محروم تا ۴۰ درصد از اقدامات خودکشی پیشگیری می‌کند.

رسانه‌ها و فضای مجازی نیز در این میدان نقشی تعیین‌کننده دارند. انتشار گزارش‌های غیرمسئولانه درباره خودکشی با جزئیات روش‌های آن، می‌تواند موجی از تقلید را ایجاد کند. در مقابل، رسانه‌های آگاه می‌توانند با آموزش نشانه‌های هشدار (مانند انزوای اجتماعی، صحبت‌های مکرر درباره مرگ یا بی‌ارزشی زندگی) و معرفی مراکز حمایتی، جامعه را توانمند سازند. شبکه‌های اجتماعی با قابلیت گسترش سریع پیام، فضایی برای اشتراک داستان‌های امیدبخش بازماندگان خودکشی و ترویج هشتگ‌هایی مانند #داستان_من_ادامه_دارد هستند. آموزش عمومی از طریق تولید محتوای علمی و ساده شده درباره سلامت روان، کاهش انگ اجتماعی و معرفی خدمات رایگان مشاوره، گام دیگری است که رسانه‌ها می‌توانند بردارند.

آموزش عمومی مردم سنگ بنای پیشگیری است. بیش از ۶۰ درصد افرادی که قصد خودکشی دارند، پیش از اقدام به طور غیرمستقیم درخواست کمک می‌کنند. آموزش جامعه برای تشخیص این نشانه‌ها و واکنش مناسب (مانند گوش دادن فعال، همراهی بدون قضاوت و معرفی به متخصصان) جان بسیاری را نجات می‌دهد. برنامه‌های آموزشی در مدارس، مساجد و محیط‌های کاری درباره مدیریت استرس، مهارت‌های حل مسئله و مقابله با افکار منفی، باید به اولویتی ملی تبدیل شود.

از منظر فنی، مداخلات مؤثر شامل غربالگری دوره‌ای گروه‌های پرخطر (نوجوانان، افراد مبتلا به اختلالات روانپزشکی، سابقه خودکشی در خانواده)، محدودسازی دسترسی به روش‌های کشنده (کنترل داروهای خطرناک در داروخانه‌ها، نصب موانع فیزیکی در مکان‌های پرخطر) و استفاده از روش‌های درمانی مبتنی بر شواهد مانند درمان شناختی-رفتاری است.

نقطه ویرگول نماد امید است، اما تبدیل این امید به واقعیت، نیازمند همکاری دانشگاه‌های علوم پزشکی، رسانه‌ها و مردم است. هر اقدام کوچک، از یک گفت و گوی صمیمانه تا طراحی یک پویش آگاهی بخشی، می‌تواند فصل‌های ناتمام زندگی را به جریان بیندازد.

یادمان باشد: پیشگیری از خودکشی فقط وظیفه روانپزشکان و روانشناسان نیست؛ این مأموریتی است که همه ما در آن سهیم هستیم.