

## استراتژی خطرناک «بابک کریمی» در برابر خودکشی

این باز یگر گفته که یک بار تصمیم به خود کشی گرفتم اما بعدش با دیدن یک فیلم و گپ زدن با دوست‌هایم حال و هوایم عوض شد؛ آیا این نسخه همیشه کاربردی است؟



زهرا فولادی | روان‌شناس

#### محوری

هر انسانی ممکن است در برهه‌ای از زندگی، فشار روانی زیادی به او وارد شود و به بدترین تصمیم یعنی خودکشی فکر کند. پرنده جایزه خرس نفره‌ای بهترین باز یگر مد برای فیلم «جدایی نادر از سیمین» در ویدئویی پربازدید در فضای مجازی می‌گوید: «یک دوره‌ای به فکر خودکشی بودم، حتی تا مرز انجام آن هم رفتم. در یک دوران خیلی سخت، بعد از یک تلفن متشنجی که داشتم، تلفن را پرت کردم و در بالکن طبقه پنجم را باز کردم تا خودم را پرت کنم. آن روز، یک فیلم بود که در طول سال ندیده بودم، به خودم گفتم بذار آن را ببینم و بعدش بهمیرم. رفتم فیلم را دیدم، بعد با دو تا از دوستانم رفتم بیرون و گپ زدم، حال و هوایم عوض شد و ماجرا تمام شد». این نسخه برای هر فردی که در خودش تمایل به خودکشی احساس می‌کند، کاربردی است؟

#### غفلت خطرناک از ریشه‌یابی تمایل به خودکشی

بسیاری از افرادی که افکار خودکشی دارند معمولاً همراه آن زمینه‌هایی از اختلالات و مشکلات روان‌شناختی اعم از افسردگی، اختلالات سایکوتیک، شخصیت‌نامیدی، رفتارهای تکانشی و... را دارا می‌باشند. فردی که چنین تمایلی دارد در حل کردن مسائل و پیدا کردن راه‌حلی برای مشکلات خود در مانده است و به اصطلاح به بن‌بست و انتهای مسیر رسیده است. چنین فردی از عهده مشکلات خود در ابعاد مختلف جسمی، روانی، اقتصادی، خانوادگی و... همچون ازدواج، تحصیل، شغل و... برنیامده است و خودکشی را تنها راه‌باقی مانده می‌داند. این اقدام فرد همچون موقعیتی می‌ماند که فردی که در حل کردن یک مسئله ناتوان است و به جای پیدا کردن راه‌حل و کسب

#### از دنیای روان شناسی

### فرزندان اول ۴۸ درصد بیشتر در معرض اضطراب هستند

براساس پژوهشی تازه، فرزندان رشد خانواده یا تک‌فرزند بودن ممکن است با اختلال اضطراب در هشت سالگی و حتی در سنین بالاتر مرتبط باشند. محققان شرکت «ایپک» در آمریکا بیش از ۱۸۲ هزار کودک را بررسی کردند. به گزارش «آیندپندنت»، متخصصان وضعیت این کودکان هشت ساله را که در سن غربالگری اضطراب قرار داشتند «خوب» تشخیص دادند. شرکت ایپک پرونده‌های الکترونیک سلامت در سراسر ایالات متحده را مدیریت می‌کند.

#### افسردگی و اضطراب، بیشتر در کمین

فرزندان اول از میان کودکانی که تحت محط‌مطالعه بودند، فرزندان اول در مقایسه با فرزند دوم یا بعدتر ۴۸ درصد بیشتر در معرض اضطراب و ۳۵ درصد بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی بودند. تک‌فرزندها که هیچ خواهر و برادری نداشتند، در مقایسه با کودکانی که خواهر و برادر داشتند، ۴۲ درصد بیشتر در معرض اضطراب و ۳۸ درصد بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی بودند. البته محققان در مورد این که چرا فرزندان اول و تک‌فرزندها بیشتر با ابتلا به اضطراب و افسردگی مواجه‌اند، به نتیجه مشخصی نرسیده‌اند. این مطالعه در بجموحه هشدار هابیرا مون بجران رویه افزایش سلامت روان در نوجوانان انجام شده است.

#### تاثیرات ویرانگر اضطراب در نوجوانی

در سال ۲۰۲۱ دکتر «ویوکاچ. مورتی» ،بیانیه هشدارآمیز ۵۳ صفحه‌ای منتشر کرد مبنی بر اینکه چالش‌های پیش‌روی نوجوانان تاثیر ویرانگری بر «سلامت روان» آنان می‌گذارد. گروه ویژه خدمات پیشگیری‌انه در ایالات متحده در بیانیه سال ۲۰۲۲، مبنی بر اینکه غربالگری اضطراب باید از سن هشت سالگی آغاز شود، تاکید کرد که حدود هشت درصد کودکان تا ۱۷ ساله



توانمندی، صورت‌سوال مسئله را محو میکند. بنابراین یک عامل موثر و ضروری یافتن ریشه و عل اصلی مشکل و نه عوامل سطحی و پیش‌پا افتاده است. هر چند دیدن فیلم خوب یا گپ زدن با دوستان می‌تواند انگیزه فرد را برای خودکشی کاهش دهد اما فردی که چنین تمایلی در خود احساس می‌کند، باید حتما به فکر ریشه‌یابی آن باشد تا دوباره در اولین موقعیت سخت، چنین تصمیم اشتباهی به ذهن خطور نکند.

#### مهارت‌هایی که باید فرا گرفته شود

یک عامل اثرگذار در تحریک فرد برای اقدام به خودکشی، عوامل محیطی مختلف تشدید کننده است. قرار گرفتن فردی که افکار خودکشی دارد، در معرض ابزار خودکشی همچون تیغ، چاقو و دارو و موقعیت‌های خطرناک همچون سطح مرتفع، عمیق

و... و سبب تشدید رفتار فرد به خودکشی می‌شود. علاوه بر آن لازم است فرد از عوامل تقویت‌کننده رفتار خودکشی همچون قرار گرفتن در شرایط یادگیری آن از طریق رسانه‌های اجتماعی اعم از تلویزیون، موزیک، فیلم، فضای مجازی و برقراری رابطه و ارتباط با افراد مخرب دارنده این افکار اجتناب کند و برعکس هیجانات و احساسات مثبت و پایدار را در وجود خود نهاند. سازد. بنابراین فرد با کمک گرفتن و تاثیرپذیری از عواملی همچون دست‌یابی به مهارت‌های بین فردی موثر، توانمندی در مهارت حل مسئله منطقی، هدفمندی و امیدواری به آینده افکار خودکشی را به تدریج کاهش داده و از بین می‌برد.

#### اندیشیدن به پیامدهای و نتیجه این اقدام اشتباه

افرادی که افکار خودکشی دارند معمولاً بدون پیش‌بینی نتیجه و عمل خود اقداماتی را مختصر به هیجان با حالاتی از ناامیدی و بدگمانی به آینده طرح‌ریزی می‌کنند و به عواقب تصمیم و تاثیرات بعد از آن نمی‌اندیشند. این افراد بیشتر بر اساس مشکلات و مسائل حل‌نشده گذشته خود اقدام می‌کنند. لازم است به عوامل شناختی و بعد معنوی انسان هم توجه شود و افراد به ارزش و توانمندی خود در زندگی آگاه شوند.

#### ضرورت مراجعه به روان شناس

آقای «کریمی» گفته که بعد از تجربه تمایل به خودکشی، رفتم فیلم دیدم، بعد با دو تا از دوستانم رفتم بیرون و گپ زدم، حال و هوایم عوض شد و ماجرا تمام شد. این که او گفته ماجرا تمام شد، یک نگاه سطحی به این ماجرا است. یکی از استراتژی‌های ضروری در چنین مواقع بحرانی، مراجعه به روان‌شناس و متخصص است. افراد می‌توانند با استفاده از مداخلات درمانی و حل کردن تعارضات و مشکلات از بروز خودکشی پیشگیری کنند و به زندگی خود هدف و نظم ببخشند. خودکشی به عنوان یکی از اورژانس‌های روان‌پزشکی و شبکه بهداشت روانی است و پیشگیری از آن تا حد زیادی منوط به توانایی در مانگر در باز شناسی علایم خودکشی می‌باشد. در مانگر بنا به تشخیص و شدت این افکار، انواع مختلفی از شیوه‌های درمان همچون دارو درمانی، رفتار درمانی، روانکاوی و... را برای در مان فرد، مورد استفاده قرار می‌دهد تا احتمال تکرار آن به میزان قابل توجهی کاهش یابد.

#### اتاق مشاوره

## حافظه کوتاه مدت پسر ۵ ساله ام داغون است

پسری ۵ ساله دارم. در حرف زدن و بازی و ... مشکلی ندارد و خنگ نیست. اما حافظه کوتاه مدتش برای یادگیری داغون است. مثلاً ۱۰۰ بار یا او کار کردم تا شمرن در یک تا ۱۰ را یاد بگیرد، اما در نهایت تا ۶ را در ست می گوید. باید به مشاور مراجعه کنیم؟



ساحل گرامی | روان شناس کودک

مخاطب گرامی، گفته‌اید که پسر ۵ ساله‌تان حافظه کوتاه‌مدت ضعیفی دارد. قبل از هر چیز، مراقب باشید که این برچسب را به او نز نید و به هیچ وجه جلوی خودش در این باره چیزی نگوئید. او در سن بسیار حساسی است و اگر چنین احساسی به او دست بدهد که توانایی یادگیری ندارد، اصلاح آن نیاز به مشاوره تخصصی و زمان زیادی خواهد داشت. در قدم اول، مراقب این موضوع باشید. اما در ادامه یک نکته مهم را باید با شما در میان بگذارم.

#### تفاوت وظرافت‌های بین هوش و تمرکز را بشناسید

معمولاً تفاوت و ظرافت‌های بین هوش و تمرکز در بین عموم جامعه به خوبی تشخیص داده نمی‌شود و اغلب اوقات همین مسئله در اولین سال‌های ورود کودکان در محیط‌های آموزشی در دسر ساز می‌شود. هوش، بیشتر به توانایی یادگیری کودکان در لحظه آموزش می‌شود در حالی که تمرکز، توانایی به خاطر سپاری پس از یادگیری یک ماده آموزشی خاص است. پس اگر فرزند شما در همان لحظه شمارش یک تا ده را انجام می‌دهد ولی پس از چند دقیقه از خاطر می‌برد در قسمت تمرکز شنیداری دچار مشکل است. بنابراین باید توسط یک کادر در مانگر ذهنی به خوبی ارزیابی شده و جلسات درمانی را شروع کند.

#### درمان را سریع تر شروع کنید

شما باید هر چه زودتر با مراجعه به یک مشاور، موضوع را به صورت موشکافانه و علمی، بررسی کنید. توجه داشته باشید در صورت ادامه این مشکل کودک در سال‌های مدرسه در یادگیری دروس حفظی، شعرها، جدول ضرب و فرمول‌ها دچار مشکل می‌شود و به شدت دچار افت تحصیلی می‌شود. این مسئله می‌تواند حتی بر روی شخصیت او و رفتار هایش هم تاثیر گذار باشد.

#### مشاوره مالی

## ترفندهای مدیریت مالی برای افزایش کیفیت زندگی

مدیریت مالی هوشمندانه ابزاری کارآمد برای بهبود شرایط مالی و کیفیت زندگی افراد محسوب می‌شود. با برنامه‌ریزی دقیق و کنترل هزینه‌ها، می‌توان به راحتی را چالش‌های مالی عبور کرد و به اهداف بلندمدت دست یافت. به گزارش «روزیاتو»، در این راستا، شناسایی روش‌های کاهش هزینه‌و به‌کارگیری استراتژی‌های مناسب، نقش مؤثری در افزایش ثروت و تأمین آینده‌ای مطمئن دارد. اما برای مدیریت مالی هوشمندانه چه کنیم؟

**۱ کنترل هزینه‌ها**
برای شروع، لازم است که یک فهرست دقیق از تمامی هزینه‌های ماهانه خود تهیه کنیم. این فهرست شامل هزینه‌های ثابت مانند اجاره، قبوض و هزینه‌های متغیر مانند خرید خوراکی و تفریحات خواهد بود. پس از شناسایی این هزینه‌ها، می‌توانیم به کاهش هزینه‌های غیر ضروری بپردازیم. به‌عنوان مثال، اگر متوجه شدیم که هزینه‌های تفریحی ما بسیار بالا است، ممکن است تصمیم بگیریم که در این زمینه صرفه‌جویی کنیم.

**۲ روش‌های کاهش هزینه‌ها**
روش‌های کاهش هزینه‌ها می‌تواند شامل تغییر عادات خرید، انتخاب محصولات اقتصادی‌تر و استفاده از تخفیف‌ها باشد. برای مثال، خرید در زمان‌های خاصی که تخفیف‌های ویژه وجود دارد، می‌تواند به ما کمک کند تا هزینه‌های خود را به‌طور قابل توجهی کاهش دهیم. همچنین، مقایسه قیمت‌ها در فروشگاه‌های مختلف و خرید آنلاین می‌تواند به ما کمک کند تا بهترین قیمت‌ها را پیدا کنیم.

**۳ استراتژی‌های مدیریت مالی**
استراتژی‌های مدیریت مالی شامل برنامه‌ریزی و شناسایی اهداف مالی بلندمدت و کوتاه‌مدت است. برای ایجاد ثروت پایدار، لازم است که اهداف مالی خود را مشخص کنیم و یک برنامه مشخص برای رسیدن به این اهداف تدوین کنیم.

#### نکته‌ها

### ۷ نشانه‌دوستانی که با موفقیت شما مخالف‌اند

- موفقیت‌های شما را کم‌اهمیت جلوه می‌دهند.
- هرگز و واقعاً برای شما خوشحال نیستند.
- درباره شما شایعات منفی پخش می‌کنند.
- به سرعت اشتباهات شما را برجسته می‌کنند.
- از تلاش‌های شما حمایت نمی‌کنند.
- شما را با دیگران مقایسه می‌کنند.
- زمانی که به آن‌ها نیاز دارید حضور ندارند.

#### ما و شما

<div>راه‌ارتباطی با زندگی سلام</div>
پیامک ۲۰۰۹۹۹۹۲۰ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* بهتر بود در پرونده «مان‌هایی مثل جزوه روان‌شناسی» به قیمت و تعداد صفحات این کتاب‌ها هم اشاره می‌کردید.

\* کارمندها و افرادی که در طول روز با دیگران سروکار دارند، حتماً مطلب صفحه سلامت درباره خلاص شدن از بوی سیرا بخوانند و رعایت کنند.

\* چالش‌های مادران با دختران شو که کننده بود. کاش مادرها فرصتی رو در نظر بگیرین برای صحبت با

دخترهای نوجوان. به نظر میرسه که هر روز داره شکاف نسلی بیشتری می‌شه و این خطرناکه.

\* باتوجه به سن و سال خودم شرایطی که دارم، بعد از خواندن پرونده زندگی سلام تصمیم گرفتم که کتاب «مان‌مردی به نام او» را بخوانم.

\* دیابت و افزایش وزن کم بود. الان افسردگی هم به تبعات خوردن شیرینی اضافه شد!

