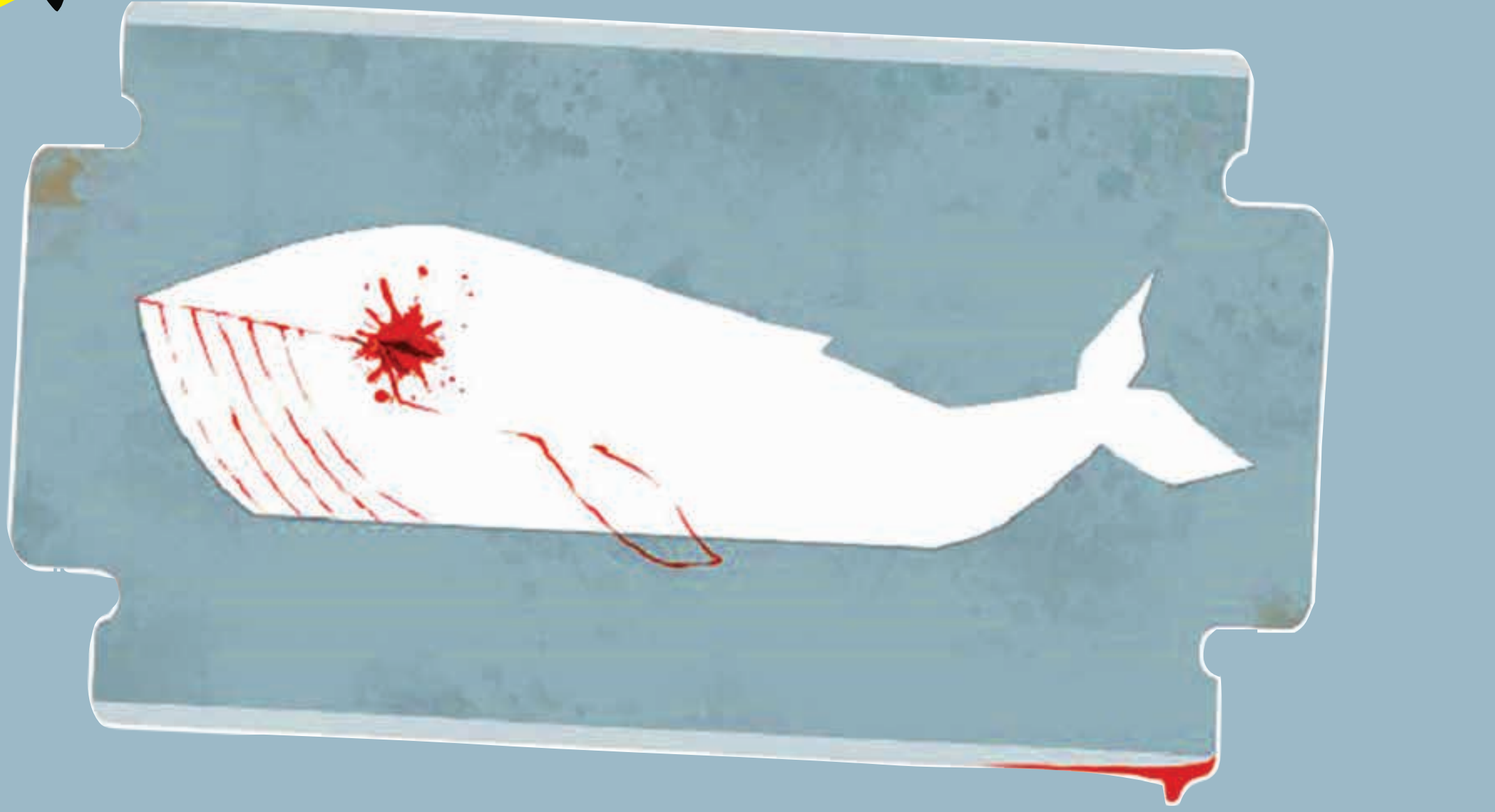


درباره نحوه اثر گذاری چالش «نهنگ آبی» و به بهانه خودکشی دو دختر جوان تحت تأثیر این بازی

نهنگ آبی در ایران هم قربانی گرفت

روز شنبه خبر شو که کنند‌های به‌سرعت در خبر گزاری‌ها منتشر شد؛ دو دختر نوجوان خودشان را از پل روگذری در اصفهان به پایین پرت کردند . ابتدا خبرهایی از این اتفاق در فضای مجازی دست به دست شد و ساعتی بعد، انتشار عکس‌ها و ویدئوهایی از این ماجرای ناراحت کننده، تلخی حادثه را چندبرابر کرد. اولین سوالی که در ذهن مخاطبان شکل می‌گرفت، دلیل این ماجرا بود. آن دو دختر نوجوان چرا باید دست به چنین کاری بزنند؟ به گزارش خبرآنلاین، فرمانده نیروی انتظامی استان اصفهان در این باره گفته‌است: «در پی اعلام مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ مبنی بر سقوط دو دختر نوجوان از پل روگذر در شهر اصفهان، تیم فوریت‌های پلیسی بلافاصله به محل اعزام شد. متأسفانه بر اثر این حادثه یکی از دختران که ۱۵ ساله بود در دم فوت کرد و دیگری که ۱۶ ساله است به شدت مجروح و به بیمارستان منتقل شد. بر اساس گزارش های موجود حال دانش‌آموز مجروح نیز وخیم اعلام شده‌است». این مقام ارشد انتظامی گفت: «این دو نوجوان قبل از پرت کردن خود توسط یک دستگاه ضبط صوت، با خانواده‌شان خداحافظی و علت این کار را انجام بازی آنلا یین نهنگ آبی



از چالش «نهنگ آبی» بازی مرگبار اینترنتی، چه می‌دانید؟

خودکشی کن، برو مرحله بعد!

«چالش نهنگ آبی» عنوان یک بازی آنلاین و از جمله بازی‌های خطرناک اینترنتی است که مدتی اخبار و حواشی درباره آن افزایش پیدا کرده‌بود و حالا هم با خودکشی عجیب دو دختر نوجوان در اصفهان، مجدد تیر اول اخبار شده است. این بازی را «F57» یکی از گروه‌های مرگ فضای مجازی روسیه، در سال ۲۰۱۳ شکل داد و در شبکه اجتماعی خاص روس‌ها، یعنی «وی‌کی» منتشر کرد. بازی عجیب و خطرناکی که این روزها کاربران زیادی از نقاط مختلف دنیا دارد و توانسته است، بیش از ۱۳۰ فقره خودکشی در دنیا را به نام خود ثبت کند. «فیلیپ بودکین»، دانشجوی سابق روان شناسی، ادعا می‌کند مبتکر بازی است و این بازی را با هدف حذف شدن آدم‌های پerver درخور و بی‌انگیزه جامعه، طراحی و تولید کرده است. انتخاب نام «نهنگ آبی» اشاره به خودکشی دسته‌جمعی نهنگ‌ها به دلایل نامعلوم دارد. این بازی در روند خود، کاربر را تشویق به خودکشی می‌کند.

مکانیزم تأثیر گذاری بازی نهنگ آبی بر کاربران کم‌سن‌وسال

بازی نهنگ آبی و چگونگی جذب مخاطب

نهنگ آبی ۵۰ مرحله دارد؛ فرد از مرحله کشتن یک نهنگ روی ساعد دست، بریدن بازو و زدن رگ تا سوگند خوردن برای یک نهنگ آبی اصیل بودن که عبور کند، برای تمام کردن بازی باید به یک بلندی برود و خودکشی کند! در ابتدای بازی، با هدف ایجاد هیجان و تحریک کنجکاوی، چندین بار از کاربر سوال می‌شود «مطمئنی که می‌خواهی وارد این بازی شوی و به این بازی ادامه دهی؟» و در ادامه تاکید می‌شود: «اگر شروع کردی، باید تا آخر بازی بروی». وقتی کاربر، شروع به بازی می‌کند، در مرحله‌ای از او



روسیه از کشورهایی است که بیشترین شرکت کننده در چالش نهنگ آبی را دارد. بعد از این که در سال ۲۰۱۶ یک روزنامه‌نگار مقاله‌ای نوشت و بسیاری از قربانیان خودکشی را به این بازی مربوط دانست، توجه عمومی به این پدیده جلب شد و بسیاری از نوجوانان که چیزی از این چالش نشنیده بودند هم جذب آن شدند. به تازگی هم در این کشور، یک دختر ۱۷ ساله به اتهام این که مغز متفکر بازی بوده و چندین نوجوان را وادار به خودکشی کرده، بازداشت شده‌است. «چالش نهنگ

گفته می‌شود اولین خودکشی ناشی از بازی نهنگ‌آبی در سال ۲۰۱۵ اتفاق افتاده‌است. طراحان بازی برای تغذیه معنایی نوجوانان، از محیطی حماسی استفاده می‌کنند؛ به این معنا که خودکشی تحت نام «نهنگ آبی» همراه با چندین نوجوان دیگر به ایجاد شرایط هیجان برانگیزی برای هر نوجوان منجر می‌شود و بر اساس آن از او کارهای احمقانه‌ای خواسته می‌شود اما آکنده از معنا و ارتباط با دیگران است و نوجوانان بسیاری حاضرند برای آن بمیرند. این بازی برای کسانی که در زندگی هدف و آرزویی ندارند و برای کودکان و نوجوانانی که ممکن است از سر کنجکاوی و برای تجربه هیجان، تن به هر خطری بدهند، بسیار خطرناک است. هرچند حرف و حدیث‌هایی که درباره این بازی آنلاین وجود دارد و این که به تازگی در کشورمان هم امکان دسترسی به آن فراهم شده، در حد گمانه‌زنی است اما ما پدر و مادرها، باید در مقابل دنیای بی‌رحم رسانه، هوای کودکان و نوجوانانمان را داشته‌باشیم.

یادداشت تحلیلی یک روان‌شناس درباره چالش نهنگ آبی

نوجوانان، طعمه‌ای برای بازی هولناک

مریم بابایی فرد، روان‌شناس و دانش‌آموخته دانشگاه خوارزمی، معتقد است «نهنگ آبی» بیش از همه، نوجوانان را به‌دلیل اقتضائات خاص این دوره سنی تحت تأثیر قرار می‌دهد: «قبل از هر چیز، نکته حائز اهمیت این است که جامعه‌هدف این چالش، نوجوانان و جوانان کم‌سن و سال هستند. در واقع نوجوانان در این بازی، گروه آسیب‌پذیری به شمار می‌آیند. در دوره نوجوانی، فرد درگیر تغییرات شدید هورمونی است و به دنبال آن، تغییرات شناختی در او اتفاق می‌افتد. نوجوانان در این سن، درگیر شکل دادن شخصیت، هویت‌یابی (که بعدی از شخصیت است) و چالش‌های مربوط به آن هستند. همچنین در این دوران، نوجوانان تمایل شدیدی به تجربه مسائل مختلف دارند؛ تمایلی که در راستای هویت‌یابی آن‌هاست. این موضوع باعث می‌شود آن‌ها ریسک‌پذیرتر شوند. حال، چالش نهنگ آبی با ارائه ماهیتی مر موز و در عین حال چالش برانگیز در نوجوانان، این میل به تجربه را تحریک می‌کند.»

۵۰ مرحله خطرناک!

یکی دیگر از ویژگی‌های دوران نوجوانی این است که ممکن است بعضی افراد در این دوره تا حدی منزوی و گوشه‌گیر شوند. همچنین ممکن است احساس پوچی و حالت‌هایی از افسردگی داشته‌باشند. از طرفی نوجوانان در مرحله‌ای هستند که عزت نفس آن‌ها در حال شکل‌گیری است. برای نوجوان آسیب‌پذیری که هنوز به ثبات مشخصی نرسیده‌است، انجام تکالیف طی ۵۰ مرحله این بازی، می‌تواند تقویت‌کننده باشد و به نوعی مُهر تاییدی برای تقویت ارزشمندی و «اعتبار بخشی» به او شود. اعتبار بخشی در اصطلاح روان‌شناسی به معنای کسب جایگاه و ارزشمندی است، ارزشمندی که به رسمیت شناخته می‌شود. در واقع نوجوان با انجام هر مرحله با خودمی‌گوید: «خیلی خوب، از پس آن برآمدم. هر کسی نمی‌تواند این کار را انجام دهد پس من توانمند و با کفایت هستم». در واقع این مراحل به نوعی ارزشمندی و کفایت نوجوان را به چالش می‌کشد.

درگیری هیجانی نوجوان

هیجان‌های شدید، باعث اشتنگی نوجوانان می‌شود؛ برای مثال خودزنی‌ها و بریدن قسمتی از اندام‌های خود را که در چندین مرحله دستور آن داده می‌شود،



در نظر بگیرید. احتمالاً برای شما این سوال پیش می‌آید که چرا باید فرد به چنین عمل دردناکی اقدام کند؟ یکی از دلایل موجود در این زمینه، می‌تواند این باشد که با بریدن بدن و خودزنی، فرد به صورت بسیار کوتاه و آبی احساس سرخوشی و آرامش می‌کند که ناشی از ترشح «اندروفین» های طبیعی مغز است. این احساس سرخوشی برای فردی که هیجان‌ها و تلاطم بسیاری را تجربه می‌کند، می‌تواند راهبردی برای فرار از آن در نظر گرفته شود (چون این نوجوانان به طور معمول راهبردهای مناسب برای مدیریت این تلاطم را نمی‌شناسند). تکرار این فرایند که باعث حساسیت‌زدایی از درد و خشونت درباره خود می‌شود، مسیر را برای رسیدن به خودکشی (که آخرین اقدام برای خودزنی و خود تخریبی است) هموار می‌کند.

توصیه‌ای به نوجوانان

نوجوانی که خود را بشناسد و در واقع خودآگاهی داشته‌باشد و بتواند هیجان‌های خود را مدیریت کند، قطعاً نه تنها در دام چنین چالش‌هایی نمی‌افتد، بلکه می‌تواند زندگی سالم و شادابی داشته‌باشد و در جهت توانمندی‌ها و پرورش استعدادهای خود حرکت کند.

است. برزیلی‌ها در واکنش به این بازی، جنبشی به نام «نهنگ صورتی» ایجاد کرده‌اند که در آن به وظایف مثبتی که به زندگی بها می‌دهد و با افسردگی مبارزه می‌کند، تأکید شده‌است. شرکت‌های اینترنتی چین هم گروه‌های مجازی مشکوک به دست داشتن در این بازی را مسدود می‌کنند. مقامات هندی هم از گوگل، فیس‌بوک و یاهو خواسته‌اند تمام لینک‌هایی که کاربران را به چالش نهنگ آبی هدایت می‌کند، حذف کنند. منابع: **ویکی پدیا، ایسنا و نمناک**

چند توصیه به کسانی که با افراد در معرض خودکشی در ارتباطاند

تقریباً ۷۰ درصد کسانی که اقدام به خودکشی می‌کنند قبل از اقدام، به‌گونه‌ای قصد خودشان را نشان می‌دهند. توجه به پیام‌ها و نشانه‌های حاکی از این رفتار، می‌تواند در پیشگیری از یک اتفاق غیرقابل جبران، کمک‌کننده‌باشد. این نشانه‌ها می‌تواند شامل احساس افسردگی همراه با احساس گناه و انتقاد از خود، خداحافظی کردن از دیگران و طلب بخشش، تغییرات رفتاری غیرعادی و چشمگیر مانند گوشه‌گیر شدن، بی‌انگیزگی یا شادی یک‌باره بعد از ناراحتی و افسردگی مدت‌دار باشد.

■ چه کار کنیم؟

از هر فرصتی استفاده کنید تا فردی که حس و حال خودکشی دارد، بتواند با کمک شما اندکی از بار مشکلاتش را زمین بگذارد و احساساتش را تخلیه کند. نیازی نیست زیاد صحبت کنید و بدانید که هیچ جمله یا کلمه معجزه‌گری نیست که حال طرف مقابل‌تان را یک باره خوب کند. چنان چه از صمیم قلب نگران باشید، از لحن صدا و طرز رفتارتان معلوم خواهد شد. به جای جر و بحث یا نصیحت کردن، صبور باشید، همدردی کنید و طرف مقابل‌تان را پس نزنید. احساساتش را درک و همدلی‌تان را ابراز کنید. در مرحله بعد با کمک خودش، راه‌حل‌هایی عقلانی و منطقی برای مشکلاتش پیدا کنید. حواستان باشد به هیچ‌وجه به او وعده بی‌جا درباره بهتر شدن اوضاع و قول ناممکن برای حل کردن مشکلاتش ندهید. ضمن گفت‌وگو، بدون مبالغه و زیاده‌روی، به توانایی‌ها، شایستگی‌ها و ویژگی‌های مثبت او اشاره کنید. اجازه بدهید احساس مهم و مفید بودن را تجربه کند. یک گام مهم دیگر در کمک به افراد در معرض خودکشی، کاهش تنش است. فضا را آرام و ایمن کنید و به فرد در مواجهه با دیگر تنش‌ها و استرس‌ش هایش کمک کنید. با این‌همه، مهم‌ترین و ضروری‌ترین کاری که بعد از شناسایی علایم گفته‌شده می‌توان انجام داد، قطعاً مراجعه به روان‌شناس است؛ حتی اگر به قیمت کاهش موقت اعتماد فرد در معرض خودکشی به شما تمام‌شود.

■ چه چیزهایی نگوئیم؟

■ **«چطور می‌توانی به خودکشی فکر کنی؟ زندگی تو تا این حد بد نیست.»** شاید زندگی فرد که قصد خودکشی دارد از بیرون خیلی بد به نظر نرسد اما در زیر پوسته نهفته‌است.
■ **«تو نمی‌دانی اگر خودت را بکشی من ناپود می‌شوم؟»** عزیز شما به‌خودی خود حس بدی دارد. انباشتن بار گناه روی شانه‌هایش به او احساس آرامش یا درک شدن نمی‌دهد.
■ **«خودکشی خودخواهی است.»** این جمله احساس گناه بیشتری را به او القا می‌کند. بسیاری از آدم‌هایی که به خودکشی فکر می‌کنند، تصور می‌کنند زنده ماندن‌شان باری به دوش خانواده‌شان است. بنابراین صحبت از خودخواهی، جایی ندارد.
■ **«چیزهای زیادی داری که به‌خاطرشان زندگی کنی.»** در بعضی شرایط ممکن است این نوع جملات امیدوار کننده‌باشد اما برای بسیاری از آدم‌هایی که به خودکشی فکر می‌کنند، درک‌شدن بسیار عمیق‌تر انتقال می‌دهد.
■ **«اوضاع می‌توانست بدتر از این باشد.»** به اوضاع می‌توانست بدتر از این باشد اما دانستن آن هیچ امیدی را القا نمی‌کند. آدم‌هایی که به خودکشی فکر می‌کنند، اوضاعی را تجربه می‌کنند که ظاهراً غیرقابل تحمل است و مرگ را ترجیح می‌دهند.
■ **«آدم‌های دیگر مشکلاتی بدتر از تو دارند و نمی‌خواهند بمیرند.»** آدم‌هایی که می‌خواهند بمیرند اغلب خودشان را با دیگران مقایسه می‌کنند و به این نتیجه می‌رسند. حتی ممکن است احساس نقص یا فروپاشی بکنند. مقایسه او با کسانی که بهتر با مشکلات کنار می‌آیند، ممکن است فقط حس محکوم کردن خود را در او تشدید کند.

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزانه، روزنامه خراسان

دوشنبه ۱۳۹۶

۳ صفر ۱۴۳۹ • ۱۲۳۹کتبر ۲۰۱۷

۸۸۸