

تکنه

هوش مصنوعی؛ صدا و ممانعت از خودکشی

خودکشی یکی از مرموزترین بحران‌های سلامت عمومی است، خدادادی که اغلب در سکوت و پشت پرده احساسات نهفته رخ می‌دهد و می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری برای فرد و جامعه به دنبال داشته باشد. در سال‌های اخیر، پژوهشگران به دنبال روش‌هایی نوین برای شناسایی افرادی بوده‌اند که در معرض خطر خودکشی هستند و یکی از مسیرهای نوظهور، بررسی و تحلیل دقیق صدای انسان است. گفتار، فراتر از کلمات ساده، حامل نشانه‌های پیچیده‌ای از وضعیت روانی، هیجانی و ذهنی فرد است و تغییرات ظریف در لحن، ریتم، شدت و فرکانس می‌توانند پیامی خاموش اما مهم درباره وضعیت درونی انسان به ما منتقل کنند. هوش مصنوعی و یادگیری ماشین ابزارهایی هستند که می‌توانند نشانه‌های نامرئی و ظریف وضعیت روانی انسان را قابل مشاهده کنند. این فناوری‌ها قادرند الگوهای صوتی را تحلیل کرده و تفاوت‌های میان افرادی که در معرض خطر خودکشی هستند و کسانی که نیستند، شناسایی کنند. ویژگی‌های صوتی مانند نوسان صدا، تغییرات فرکانس پایه، شدت صدا و دیگر جزئیات ظریف، به‌طور مداوم به عنوان شاخص‌هایی قابل اعتماد ظاهر شده‌اند و امکان درک بهتر هیجان و وضعیت ذهنی فرد را فراهم می‌کنند.

تجربه‌های جهانی نشان می‌دهد پیشگیری از خودکشی تنها با سیاست یا فناوری ممکن نیست؛ حضور

انسانی،

شنیدن

صادقانه،

آموزش

همسالان

و حمایت

اجتماعی

پایه‌ای‌ترین

ابزارهایی‌اند

که می‌توانند

سکوت، انزوا

و فشار روانی

نوجوانان

و جوانان را

شکسته و

نجات‌بخش

زندگی باشند

صبح یکی از روزهای سرد لندن، زنگ تلفن اورژانس اجتماعی در یک بیمارستان کوچک در شرق شهر به صدا درآمد. خانمی سی‌ساله با صدای لرزان از افکار تاریک خود سخن می‌گفت. کارشناس پس از نیم‌ساعت گفت‌وگو، او را از پایان دادن به زندگی‌اش منصرف ساخت. این تماس، در میان شلوغی خطوط تلفن، هم هشدار بود و هم فرصتی برای مداخله، برای گوش دادن و حفظ زندگی. چنین صحنه‌ای می‌توانست نه‌تنها در لندن، بلکه در بمبئی، تگزاس، ساوتپائولو یا آکرا هم رخ دهد؛ جهانی که بحران سلامت روان را نمی‌شناسد و در عین حال، پاسخ‌های متفاوتی به آن ارائه می‌دهد.

ایالات متحده: تماس با امید

در آمریکا، شماره ۹۸۸ به عنوان خط تلفن بحران، سال‌هاست نمادی از امید و پناه برای گرفتارانی است که در آستانه فروپاشی قرار می‌گیرند. با این حال، پشت هر تماس، تجربه‌ای انسانی و منحصر به فرد نهفته است. مشاوران می‌گویند بسیاری از نوجوانان هنوز از بیان رنج‌های خود هراس دارند. برنامه‌های آموزشی در مدارس، کارزارهای رسانه‌ای و ابتکارهای محلی برای شکستن تابوها کنار هم آمده‌اند تا به این نوجوانان جرأت سخن گفتن بدهند و صدای آنان را به گوش کسانی برسانند که می‌توانند یاری‌ریشان باشند.

اما در شهرهای کوچک و مناطق حاشیه‌ای، فاصله میان تماس تا دسترسی به مشاوره واقعی همچنان طولانی است. خانواده‌ها گاه ناچارند ساعت‌ها انتظار بکشند و همین انتظار، فشار روانی را سنگین‌تر می‌کند. با این همه، مشاوران یادآور می‌شوند که حتی یک تماس کوتاه نیز می‌تواند سرنوشت‌ساز باشد؛ لحظه‌ای که فرد در لبه بحران، مسیر دیگری برای زندگی انتخاب کند.

هند: پلی میان سکوت و نجات

در بمبئی، نوجوان هفده‌ساله با ترس نخستین تماس خود را با خط تلفنی «Never Alone» برقرار می‌کند و صدای لرزان‌ش با مهارت مشاور پاسخ داده می‌شود؛ تجربه‌ای که پلی میان سکوت و امید است. در اوتار پرادش، تیم‌های واکنش سریع روزانه هزاران تماس دریافت می‌کنند که رنج و اضطراب واقعی افراد را بازتاب می‌دهد؛ از فشار تحصیلی جوانان تا اضطراب مادران. خطوط تلفن و برنامه‌های دیجیتال راهی امن فراهم کرده‌اند، اما ارزش واقعی در حضور انسانی و شنیدن صادقانه افراد است. مشاوران تأکید می‌کنند: فناوری تنها ابزار است؛ انسان پشت آن، فرق ایجاد می‌کند.

استرالیا: زندگی و همبستگی

در صبحی خنک در توومبا، خیابان‌ها پر از جمعیتی بود که با پلاکاردهایی چون «زندگی ارزش دارد» و «تو تنها نیستی» قدم می‌زدند. راهپیمایی «Out of the Shadows» فراتر از نماد بود؛ تلاشی جمعی برای شکستن تابوها و یادآوری اهمیت سلامت روان در زندگی روزمره.

در میان جمعیت، مادری دست دختر نوجوانش را گرفته بود؛ دختری که چند ماه پیش کشیده بود به زندگی خود پایان دهد. مادر می‌گوید: «این راهپیمایی نشان داد رنج

ما دیده می‌شود و فرزندم تنها نیست.» کمی آن سوتر، داوطلبان جوان با لبخندی صمیمانه بروشورهای خطوط بحران و مراکز مشاوره پخش می‌کردند. در ملبورن، مراکز درمانی شبانه‌روزی گزارش داده‌اند که پس از راهپیمایی‌ها و کارزارهای محلی، شمار مراجعه‌کنندگان افزایش یافته است. نوجوانان در باره فشار تحصیلی، بیکاری و مشکلات خانوادگی سخن می‌گویند و روانشناسان می‌گویند گفت‌وگو میان همسالان، نخستین گام برای پیوند با کمک حرفه‌ای است. داوطلبی توضیح می‌دهد: «ما فقط می‌ایستیم و گوش می‌دهیم؛ همین حضور نیرویی دارد که هیچ‌واژه‌ای قادر به توصیفش نیست.»

در سیدنی، مدارس برنامه‌های پیشگیرانه‌ای با محوریت آموزش همدلی و شناسایی نشانه‌های هشداردهنده برگزار می‌کنند. دانش‌آموزان می‌آموزند همسالان خود را حمایت و در مواقع لازم به خطوط اورژانس هدایت کنند. در مناطق روستایی، فاصله، کمبود منابع و انگ اجتماعی باعث سکوت شده، اما تماس‌های تلفنی و دیدارهای حضوری داوطلبان نقش حیاتی دارند. نوجوانی می‌گوید: «وقتی کسی واقعاً گوش می‌دهد، حس می‌کنم زندگی‌ام هنوز ارزش دارد.»

راهپیمایی‌ها و برنامه‌های آموزشی، نماد نیستند؛ فرصتی‌اند برای گفت‌وگوی انسانی، کاهش انزوا و ترویج فرهنگی که ارزش زندگی هر فرد را پاس می‌دارد.

اروپا: میان سیاست و زندگی

در پاریس، در محله‌ای قدیمی با ساختمان‌های سنگی و خیابان‌های باریک، یک مرکز مشاوره محلی هر هفته میزبان گروهی از نوجوانان است. جوانانی که اغلب در سکوت و انزوا فرو رفته‌اند، درباره فشارهای اجتماعی، تحصیلی و اقتصادی با یکدیگر سخن می‌گویند. یکی از مشاوران توضیح می‌دهد: «ما تنها گوش می‌دهیم و همین نخستین گام واقعی برای نجات است. هیچ سیاسی بدون شنیده شدن صدای جوانان مؤثر نخواهد بود.» اروپا با شبکه‌های اجتماعی گسترده و جمعیتی متنوع، در نگاه نخست امن به نظر می‌رسد، اما نرخ خودکشی میان جوانان هنوز نگران‌کننده است. در کشورهای اسکاندیناوی، فشار برای موفقیت، تاریکی طولانی زمستان و فاصله‌های طولانی میان خانه و مدرسه بار روانی سنگینی ایجاد می‌کند. در استکهلم، دختر پانزده‌ساله‌ای



▲ تنهایی نوجوانان در بحران روانی تنها با گوش دادن واقعی و حضور حمایتگر شکسته می‌شود

که با افسردگی دست و پنجه نرم کرده می‌گوید: «حتی وقتی اطرافیانم مهربان هستند، باز هم گاهی احساس تنهایی می‌کنم. اما وقتی مرکز مشاوره به من گوش داد، فهمیدم هنوز جایی برای نفس کشیدن وجود دارد.» در بریتانیا، همکاری میان دولت و بنیادهای خیریه مراکز امنی برای افراد در معرض خطر ایجاد کرده است. بازدید پرنس ویلیام از یک مرکز در کاردیف نماد اهمیت موضوع و یادآوری مسئولیت اجتماعی بود. مدارس، کمپین‌های محلی و شبکه‌های داوطلب، حلقه‌های حمایتی فراهم کرده‌اند که نوجوانان و خانواده‌ها می‌توانند به آنها تکیه کنند.

آلمان تجربه‌ای دیگر دارد؛ شبکه‌ای از مشاوران محلی و سازمان‌های غیرانتفاعی نه تنها به تماس‌ها پاسخ می‌دهند، بلکه با نوجوانان درباره فشار اقتصادی، بیکاری و والدین و مهاجرت گفت‌وگو می‌کنند. نوجوانی هفده‌ساله می‌گوید: «فکر می‌کردم هیچ کس مرا نمی‌فهمد، اما وقتی با کسی که تجربه مشابه داشت حرف زدم، حس کردم هنوز امیدی هست.»

در رم، تابوی صحبت درباره خودکشی همچنان سنگین است، اما جلسات آموزشی و گروه‌های حمایتی داوطلبان در حال تغییر این فرهنگ هستند. مادری می‌گوید: «وقتی پسرم درباره اضطراب‌ش صحبت کرد، نخستین بار حس کرد تنها نیست و ما می‌توانیم کنارش باشیم.» در لهستان و رومانی، فشار اقتصادی و اجتماعی بسیاری از نوجوانان را در معرض اضطراب و افکار خودکشی قرار داده است. سازمان‌های محلی با خطوط خودکشی گروه‌های داوطلب، فاصله میان نیاز و دسترسی به کمک را کاهش می‌دهند. یکی از مشاوران در بخارست می‌گوید: «گاهی تنها یک تماس تلفنی می‌تواند مسیر زندگی یک نوجوان را تغییر دهد، اما برای اثرگذاری واقعی باید به صدای خاموش و آسیب‌پذیر جامعه گوش سپرد.»

آفریقا: سنت، قانون و امید

در آکرا، پایتخت غنا، خیابان‌های شلوغ و بازارهای پررپاهو سایه بحران‌های روانی را بر خانواده‌ها سنگین کرده است. تابوهای فرهنگی درباره خودکشی چنان ریشه دارند که بسیاری ترجیح می‌دهند سکوت کنند تا کمک بخواهند. مادری می‌گوید: «وقتی پسرم دچار افسردگی شد، کسی برای حرف زدن نداشتیم.» این سکوت بزرگ‌ترین مانع پیشگیری از بحران است.

اینجا امید و بحران همزمانند

با این حال، نشانه‌هایی از تغییر دیده می‌شود. در کنیا، حذف خودکشی از فهرست جرائم کیفری پیامی پرقدردت به جامعه ارسال کرد: کمک خواستن حق طبیعی هر انسان است و نباید مایه شرم باشد. روانشناسان می‌گویند این تغییر افراد بیشتری را تشویق کرده به مراکز مشاوره مراجعه کنند و از حمایت اجتماعی بهره‌مند شوند.

در آفریقای جنوبی، فشارهای اقتصادی، نابرابری و خشونت نوجوانان بسیاری را در معرض خطر قرار داده است. خطوط تلفن بحران و برنامه‌های محلی با تکیه بر حمایت همسالان و داوطلبان آموزش دیده، شبکه‌هایی ایجاد کرده‌اند که سکوت و انزوا را می‌شکنند. یکی از مشاوران می‌گوید: «گاهی تنها حضور یک نفر، یک گوش شنوا، تفاوت میان زندگی و مرگ است.»

در نیجریه، مدارس و مراکز محلی نوجوانان را به گفت‌وگو درباره اضطراب‌ها و احساساتشان ترغیب می‌کنند. معلمی در لاگوس روایت می‌کند: «وقتی دانش‌آموزان مشکلات خود را بیان می‌کنند، مدرسه به فضایی امن برای گفتگو تبدیل می‌شود.»

در مراکش و تونس، سازمان‌های داوطلب محلی با همکاری نهادهای بین‌المللی طرح‌هایی اجرا می‌کنند که خانواده‌ها و نوجوانان را آموزش می‌دهد تا نشانه‌های هشداردهنده را بشناسند و با رفتاری انسانی و محترمانه کمک کنند. این تجربه‌ها نشان می‌دهد پیشگیری از بحران روانی تنها با سیاست یا ابزار کافی نیست؛ ترکیبی از قانون، آموزش، حضور انسانی و تغییر فرهنگ اجتماعی ضروری است.

آمریکای لاتین: فقر و کمبود

در سانتوپائولو، خیابان‌های شلوغ و متروهای پرجمعیت با زندگی روزمره مردم درهم‌تنیده‌اند، اما بر فراز این شلوغی، سایه‌ای سنگین از فشارهای روانی بر نوجوانان و جوانان گسترده است. فشار تحصیلی، نابرابری اجتماعی و توقعات خانواده‌ها بسیاری را به مرز اضطراب و افکار خودکشی می‌کشاند. روان‌شناسان محلی می‌گویند بزرگ‌ترین مانع، تابوی اجتماعی و شرم از طلب کمک است؛ بسیاری از نوجوانان حتی در اوج بحران سکوت می‌کنند.

در مدارس، برنامه‌های پیشگیرانه با محوریت آموزش همسالان اجرا می‌شود. دانش‌آموزان یاد می‌گیرند نشانه‌های اضطراب یا افسردگی در دوستان خود را بشناسند و آنان را به مراکز مشاوره یا خطوط بحران هدایت کنند. یکی از معلمان می‌گوید: «گاهی فقط شنیده شدن کافی است تا فرد احساس کند هنوز ارزشمند است.»

در بوئنوس آیرس، تجربه‌ای متفاوت شکل گرفته است. روان‌شناسان و داوطلبان جلسات گروهی برگزار می‌کنند؛ جایی که نوجوانان از فشار اقتصادی، خشونت خانوادگی و تبعیض اجتماعی سخن می‌گویند. یکی از نوجوانان اعتراف می‌کند: «وقتی شنیدم دیگران هم همین مشکلات را دارند، فهمیدم تنها نیستم و می‌توانم برای زندگی‌ام تصمیم بهتری بگیرم.» این جمله ساده، قدرت همدلی و نقش شبکه‌های حمایتی محلی را آشکار می‌کند. در مکزیکوسیتی، سازمان‌های غیرانتفاعی با همکاری دولت محلی، خطوط بحران و خدمات مشاوره حضوری ایجاد کرده‌اند. با این حال روان‌شناسان هشدار می‌دهند که کلید نجات در پاسخ سریع و حضور انسانی است. فناوری و کمپین‌های رسانه‌ای اطلاع‌رسانی می‌کنند، اما بی‌دسترسی به پشتیبانی واقعی، اثرشان محدود می‌ماند.

تجربه‌های آمریکای لاتین نشان می‌دهد که پیشگیری از خودکشی تنها با آمار و سیاست محقق نمی‌شود. راه‌حل در ترکیب ابتکار محلی، آموزش و شبکه‌های داوطلبی است؛ از سانتوپائولو تا بوئنوس آیرس و مکزیکوسیتی، همه نمونه‌هایی از این واقعیت‌اند که تغییر فرهنگی و تعامل انسانی، سنگ‌بنای حفظ زندگی است.

منبع: epi.org

منابع و قوانین بدون شنیده شدن کافی نیستند و برنامه‌های محلی و فرهنگی اثر واقعی می‌یابند. در آفریقا و آمریکای لاتین، تغییر قوانین، آموزش خانواده‌ها و شبکه‌های داوطلب نشانه‌های امید هستند. حذف انگ اجتماعی، دسترسی به مشاوره و شبکه‌های همسالان، فاصله میان نیاز و حمایت را کاهش می‌دهد. تمام تجربه‌ها یک حقیقت را روشن می‌کنند: پیشگیری از خودکشی ترکیبی از قانون، سیاست، آموزش، فرهنگ و انسانیت است. هیچ خط تلفن، برنامه دیجیتال یا ابزار بدون حضور واقعی و گوش دادن انسانی نمی‌تواند مؤثر باشد. جهانی که هر زندگی را ارزشمند بداند، حتی در تاریک‌ترین لحظات، نور امید را روشن نگه می‌دارد.