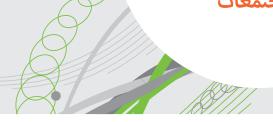
فهم الإنتحار: معلومات للمجتمعات





وسائل الإعلام الاجتماعية بعد الانتحار

بعد الإنتحار، من المحتمل أن يلجأ الشباب إلى وسائل الإعلام الإجتماعية لمجموعة متنوعة من الأسباب. وتشمل هذه الأسباب إرسال الأخبار التي تتحدث عن الوفاة (سواء دقيقة أو إشاعات)، ونشر رسائل على الانترنت (سواء ملائمة وغير ملائمة)، داعين إلى تجمعات مرتجلة وخلق نصب تذكارية إفتراضية.

إذا كنتم تشعرون بالقلق إزاء الرسائل التي تروها أو تسمعوها على مواقع وسائل الإعلام الإجتماعية، دعوا شخص ما يعرف. يمكن أن يكون هذا الشخص والديّ الشاب، أو السلطات المحلية، أو خدمات الطوارئ أو مدير المدرسة أو المستشار ذات الصلة.

يرجى الرجوع إلى headspace للدعم المدرسي مجموعة أدوات للتدخل بعد الإنتحار - دليل للمدارس الثانوية لمزيد من

تتضمن الرسائل المقلقة ما يلي:

- الشائعات
- معلومات عن اللقاءات القادمة أو المرتجلة
- الرسائل التي تمجّد أو تشوّه سمعة المتوفي أو توصمه بالعار
- الرسائل التي ترهب أو تؤذي الطلاب الحاليين
- التعليقات التي تشير إلى الطلاب الذين قد يكونون أنفسهم معرضين للخطر (مثل "انا سأنضم إليكمر قريبا" أو "لا أستطيع أن أتحمّل الحياة بدونكم").

الرسائل المرسلة على منابر وسائل الإعلام الإجتماعية يمكن أن تصل بسرعة لعدد كبير من الناس لذلك يمكن أن يكون لها تأثير هائل. خذوا بعين الإعتبار الكيفية التي يمكن إستخدامها بطريقة إيجابية للمساعدة في تبادل المعلومات المعززة للصحة بما في ذلك المكان الذي يمكن للشباب أن يلجأوا إليه لطلب المساعدة، وخدمات الأزمات، والموارد التي تعزز الصحة العقلية والرفاه، والموارد عن الأمراض العقلية وأسباب الإنتحار.

يمكنكم مواكبة المعلومات عن سلامة وسائل الإعلام الإجتماعية والمواقع التى يجري إستخدامها من قبل الشباب، على سبيل المثال في www.cybersmart.gov.au

أين يمكن الحصول على مساعدة للكبار والشباب

- خدمة www.lifeline.org.au 13 11 14 Lifeline
 - خدمة Suicide Call Back Service

www.suicidecallbackservice.org.au

طبيبكم العامر

1300 659 467

- طبيب نفساني أو مستشار (يمكن لطبيبكم العام
 - خدمة StandBy Response .

(إذا كانت متوفرة في منطقتكم) http://www.livingisforeveryone.com.au/ StandBy-Response-Service.html

- توفر مراكز headspace الدعم والمعلومات والمشورة إلى الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين headspace.org.au - 25 - 12
 - يوفر eheadspace الإستشارة عبر الانترنت والدعم عبر الهاتف للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12 - 25 - eheadspace.org.au 1800 650 890
 - خط المساعدة للأطفال هو هاتف على مدار 24 ساعة وخدمة إستشارة عبر الانترنت للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 5 - 25 -1800 55 1800 kidshelpline.com.au

headspace.org.au/schoolsupport headspace.org.au

مزيد من المعلومات جول الانتحار أو الدء

المؤسسة الأمريكية لمنع الإنتحار ومركز موارد منع الإنتحار. (2011). بعد الانتحار: عجموعة أدوات للمدارس، نيوتاون المدارس، نيوتاون المجاوب المهاد المؤسسة الأمريكية لمنع الإنتحار ومركز موارد منع الإنتحار. (2011). صحائف حقائق الحياة، كانبرا: كومنولث استراليا، يمكن الوصول إليها Routledge | Gould, M.S., King: R., Greenwald, S., Fisher, P., Schwab-Stone, M., ووصورك، hyab-Stone, M., نقطر في المدارس: دليل الأطباء للمنع متعدد المستويات، والتقييم، والتنخل بعد الإنتحار، الطبعة الأولى، نيويورك، بيويورك، Sww.livingisforeveryone.com.au | Erbacher, T.A., Singer, J.B. & Poland, S (2015) Kramer, R., Flisher, A.J., Goodman, S., Canino, G. & Shaffer, D: الأمراض النفسية المرتبطة بالتفكير في الإنتحار بين الأطفال والمراهقين إ 1997. Harris, E.C., Barraclough, B., 1997 ومحاولات الإنتحار بين الأطفال والمراهقين إ 1997. Harris, E.C., Barraclough, B., 1997 والمراهقين المناسبة. A meta-analysis, Br. J. Psychiatry 170, 205-228 | headspace للدعر المدرسي مجموعة أدوات للتنخل بعد الإنتحار | تدريب الإسعافات الأولية ويرنامج بحوث الصحة النفسية (2008). الأفكار والسلوكيات الانتحارية : دليل الإسعافات الأولية، ملبورن: مركز Orygen ليحوث صحة الشياب، جامعة ملبورن ا المبادرة الوطنية للإعلام Mindframe الوصول من خلال التدخل بعد الإنتحار: إطار لمساعدة الموظفين في دعم مجتمعات مدرستهم في الرد على الإنتحار المشتبه به أو المنجز أو المحاولات الإنتحارية. جنوب أستراليا: حكومة جنوب أستراليا، دائرة التعليم وخدمات الأطفال.

- Harris, E.C., Barraclough, B., 1997. Suicide as an outcome for mental disorders. A meta-analysis, Br. J. Psychiatry 170, 205-228
- Gould, M.S., King, R., Greenwald, S., Fisher, P., Schwab-Stone, M., Kramer, R., Flisher, A.J., Goodman, S., Canino, G. & Shaffer, D: Psychopathology associated with suicidal ideation and attempts among children and adolescents. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry 1998 Sep;37(9):915-23

فهم الإنتحار: معلومات للمجتمعات



التعرض إلى الإنتحار يمكن أن يكون تجربة مؤلمة.

يمكن أن يكون له تأثير عاطفي عميق ليس فقط على العائلة والأصدقاء، ولكن على المجتمع بأسره.

يمكن أن يكون للإنتحار تأثير

عاطفي عميق ليس فقط على

العائلة والأصدقاء، ولكن على

المجتمع بأسره.

قد يواجه الناس الصدمة وعدم التصديق والإرتباك والحزن العميق. بعض الناس قد يعانون من الشعور بالذنب وتكون لديهم علامات إستفهام حول ما حدث وما كان يمكنهم القيام به للمساعدة.

وفي حين أن الحزن هو الإستجابة الطبيعية والمتوقعة للفقدان، يمكن أن يكون الحزن المتعلق بالإنتحار معقداً بشكل خاص نظراً لتجربة المفاجأة والصدمة، وتصورات المنع وصعوبة فهم لماذا قام المتوفي بإنهاء حياته. ويمكن أيضاً للقضايا الثقافية، مثل وصمة العار، أن تعقّد عملية الحزن.

وفيما يلي بعض المعلومات التي قد تكون مفيدة خلال هذا الوقت العصيب.

يستجيب الناس إلى الإنتحار في مجموعة من الطرق

كيفية إستجابة الشخص إلى الإنتحار سوف تتأثر بشخصية وسن الفرد، وعلاقته مع الشخص المتوفى والتقاليد الثقافية والخبرات السابقة بالوفاة والبيئة العاطفية التي يعيش فيها. الناس الذين عانوا من حالات توتر أخرى في حياتهم قد يجدون صعوبة في التكيّف.

تشمل ردود فعل الحزن الطبيعية، الشائعة ما يلي:

- الصدمة أو عدم التصديق أو التخدر
- الشعور بالذنب أو مشاعر الفشل لعدم منع الوفاة
 - القلق أو الكوابيس أو الأفكار الإقتحامية
- الانشغال بأفكار حول الشخص الذي توفي؛ ومحاولة إعطاء معنى للوفاة وفهم لماذا حدثت
 - الإنقطاع عن الآخرين
 - التهيج أو الغضب
 - صعوبة في التركيز
- التغييرات في أنماط النوم والشهية والطاقة وممارسة الأنشطة.

يمكن أن تحدث بعض ردود الفعل بعد أسابيع أو أشهر أو سنة من وقوع الحدث. لا يوجد جدول زمني قياسي لتسوية الحزن.



عوامل الخطر للإنتحار

الإنتحار هو نادراً ما يكون نتيجة لحدث أو عامل واحد. تبين البحوث أن مجموعة واسعة من العوامل البيولوجية والنفسية والإجتماعية ترتبط مع زيادة خطر الإنتحار. ويمكن لعوامل الخطر أن تكون أمور يمكن أن تتغير (مثل تعاطي المخدرات) أو أمور لا يمكن أن تتغير (تاريخ عائلي من الإنتحار).

تشمل عوامل الخطر:

- المعاناة من مشاكل في الصحة العقلية و/أو
 المخدرات والكحول
 - محاولة إنتحار ماضية
- المعاناة من صعوبات أو عنف عائلي، أو تاريخ
 عائلى من الإنتحار
 - فقدان صديق أو أحد أفراد الأسرة
 - العزلة الاجتماعية والجغرافية
- أن تكون ذكراً؛ الذكور لديهم مخاطر أعلى إحصائياً
 من الإناث.

وجود مرض عقلي هو واحد من أقوى عوامل الخطر للإنتحار 1. وتشير الأبحاث إلى أن ما بين 70 في المائة و 91 في المائة من الشباب الذين يحاولون الإنتحار أو الإبلاغ عن التفكير في الإنتحار لديهم مرض عقلي 2. يمكن أن تسبب الأمراض العقلية تغيرات في تفكير وسلوك وووظائف الشخص الشاب، ويمكن أيضاً أن تزيد من مشاعر اليأس وقلة الحيلة لديهم. وهذا يمكن أن يؤدي بعد ذلك إلى أفكار حول الإنتحار.

إن معرفة ما إذا كان الشخص الشاب لديه أي من هذه العوامل يمكن أن تساعد على تحديد الشباب المعرضين للخطر. ومع ذلك، فإن تجربة عوامل الخطر لا يعني بالضرورة أن الشخص كان لديه - أو سيكون لديه - أفكار إنتحارية.

الأفكار والأعمال الإنتحارية هي نتيجة لمجموعة من العوامل، بما في ذلك التجارب السابقة والحالية، ومستوى الترابط الإجتماعي، وأسلوب التكيّف والأحداث المثيرة، مثل إنهاء علاقة أو وفاة أحد الأحباء.

قد تثيرأحداث الحياة المجهدة الأفكار والأعمال الإنتحارية لدى الشباب الذين لديهم تاريخ من القضايا المخاطرة. ومع ذلك، فإن بعض الشباب لديهم أفكار انتحارية دون وجود أي عوامل خطر سبق تحديدها على الإطلاق. في حين أن معظم الشباب يتعاملون بشكل جيد مع الأحداث المجهدة أو المؤلمة في حياتهم، ولا يصبح لديهم ميول إنتحارية، فإن مراقبة علامات التحذير الشائعة يمكن أن تساعد على تحديد أولئك المعرضين للخطر.

شجعوا المحادثات الآمنة داخل

مجتمعكم

يمكن أن يكون للإنتحار تأثير عاطفي عميق ليس فقط على العائلة والأصدقاء، ولكن على المجتمع بأسره.

عندما تتكلمون مع الأعضاء الآخرين في المجتمع:

- إحترموا أسرة الفقيد/الأسرة المتضررة
- شجعوا إجراءات طلب المساعدة لدى الناس، مثل
 التحدث إلى أحد الأقارب أو الأصدقاء الموثوق
 بهم، أو مستشار أو طبيب عام
- شجعوا الناس على تعزيز طلب المساعدة لدى أي شخص قلقين حوله.

على الرغم من أن الناس قد يكون لديهم الكثير من الأسئلة، فإن مناقشة التفاصيل حول طريقة حدوث الإنتحار يُحتمل أن تكون ضارة للآخرين. تأكدوا من توجيه النقاش نحو إجراءات طلب المساعدة الإيجابية التي يمكن للناس أن يتخذوهاعند الشعور بالإنتحار.

عدوى الإنتحار

تشير عدوى الإنتحار إلى العملية التي يؤدي فيها انتحار واحد أو فعل إنتحاري داخل المدرسة أو المجتمع أو المنطقة الجغرافية إلى زيادة إحتمال محاولة الآخرين الإنتحار أو إتمام الإنتحار.

عدوى الإنتحار يمكن أن تؤدي إلى مجموعة إنتحارية، حيث يوجد عدد من حالات الإنتحار المرتبطة تحدث بعد الوفاة الأولى. وفي حين انها ظاهرة نادرة، فإن الشباب يبدو أنهم أكثر عرضة لعدوى الإنتحار من كبار السن. قد يكون هذا لأن الشباب يمكن أن يرتبطوا بقوة أكبر مع تصرفات أقرانهم، ولأن فترة المراهقة هي فترة زيادة التعرض لمشاكل الصحة العقلية، والتي بدورها يمكن أن تزيد من خطر الإنتحار.

واحدة من العوامل التي يُعتقد بأنها تساهم في عدوى الإنتحار هي إعطاء سحر أو أفكار رومانتيكية للإنتحار الذي يمكن أن يحدث في عملية التواصل حول وفاة عن طريق الإنتحار. وهذا يشير إلى الإجراءات أو الرسائل التي قد تجعل سهواً الإنتحار يبدو بأنه مرغوب فيه لغيرهم من الشباب الضعفاء.

من الشائع للناس أن يتذكروا الأشياء الإيجابية حول شخص توفي حديثاً والتركيز بدرجة أقل على الصعوبات التي قد تكون لديه قبل وفاته. وفي حين أن هذا قد يكون له معنى جيداً، فإن لديه القدرة على تشجيع الميول والسلوك الانتحاري في غيره من الشباب الضعفاء. ينبغي الإنتباة بعدم إعطاء الإنطباع أن الإنتحار كان نتيجة إيجابية



فهم الإنتحار: معلومات للمجتمعات



بعد عملية إنتحار، الشباب الأكثر عرضة لخطر محاولات الإنتحار يشمل أولئك الذين:

- حاولوا الإنتحار في الماضي
- كانوا من الأصدقاء المقربين أو أفراد أسرة الشخص الذي توفي
 - شهدوا الوفاة
 - يتعاملون بالفعل مع الأحداث المجهدة في الحياة
- كانوا على اتصال مع الشخص قبل وقت قصير من
 وفاته
 - منشغلين بأفكار الموت ومفارقة الحياة
 - شهدوا خسائر أو إنتحارات أخرى في الماضي.

عدوى الإنتحار والإعلام

لقد أظهرت الأبحاث أن الطريقة التي يتمر فيها تقديم التقارير عن الإنتحار في وسائل الإعلام هي مهمة. بعض أنواع التغطيات الإعلامية يمكن أن تزيد من خطر عدوى الإنتحار.

إذا تحدثتم إلى وسائل الإعلام عززوا بعض المبادئ حول الإبلاغ عن الإنتحار:

- تسليط الضوء على العلاقة بين الإنتحار والأمراض العقلية
- تشجيع الصحفيين على رفع الوعي العام لعوامل الخطر وعلامات التحذير للإنتحار، وكذلك الإجراءات التي يمكن اتخاذها لمساعدة شخص لديه ميول إنتحارية
- تشجيع الصحفيين على تزويد قرائهم/مستمعيهم
 بمعلومات عن خدمات الدعم المحلية، وخدمات
 الصحة العقلية المحلية وأرقام هواتف الدعم عند
 الأذمات
 - إخبار وسائل الإعلام عدم إدراج الصور لمشهد
 الموت أو المشيعين المنكوبين
 - التركيز على الكيفية التي أثر فيها الإنتحار على المجتمع.

في هذه الظروف تجنبوا:

- إعطاء تفاصيل عن طريقة الإنتحار
- إعطاء سحر للضحية أو الإنتحار نفسه؛ الحرص على عدم إعطاء الانطباع بأن الانتحار كان نتيجة إيجابية للشاب.
- بتبسيط أسباب الإنتحار. الإنتحار هو نادراً ما يكون نتيجة لعامل أو حدث واحد. على الرغم من أنه قد يظهر بأن حدثاً واحداً قد أثار الإنتحار إلا أنه من غير المرجح أن يكون هو السبب الوحيد. معظم الناس الذين يموتون عن طريق الإنتحار كان لديهم تاريخ من المشاكل، والتي قد لم يتم الإبلاغ عنها في أعقاب الإنتحار.

تعزيز طلب المساعدة

يجب أن يكون تشجيع الناس للحصول على المساعدة محور أي نقاش حول الإنتحار، ولا سيما مع الشباب. يقوم الشباب أحياناً بتبادل مشاعرهم عن الموت مع الأصدقاء - في المحادثات والرسائل ورسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية وعلى شبكة الانترنت. إذا كانوا يشتبهون في أن أحد الأصدقاء على وشك أن يؤذي نفسه، يجب إبلاغ شخص بالغ على الفور.

إذا كنتم تشعرون بالقلق إزاء رد فعل أو سلوك شخص ما، إجعلوهم يعرفون أنكم قلقين بشأنهم وشجعوهم على طلب المساعدة (انظروا الخدمات في الخلف).

النصب التذكارية وتذكر المتوفي

تعطي النصب التذكارية الأصدقاء والأسر والمجتمعات الفرصة للحزن معاً، وتبادل حزنهم وإظهار أهمية خسارتهم.

بينما الخدمات الرسمية مثل الجنازات من المحتمل أن يتمر تنظيمها من قبل الأسرة، غالباً ما نتمر إقامة النصب التذكارية غير الرسمية بصورة عفوية من قبل الشباب بعد الإنتحار. قد يتركون رسائل أو زهور أو صور أو غيرها من الأشياء في الموقع الذي توفي فيه الشخص أو مكان آخر هام. النصب التذكارية على الانترنت - على مواقع الشبكات الإجتماعية أو البلوق أو على موقع مخصص على شبكة الانترنت - هي أيضاً شائعة.

في حين أنه من المفيد للشباب أن يحزنوا في هذه الطريقة، فإنه من المهم أن يرسخوا ذكرى المتوفى بطريقة محترمة. يجب أن تلبي النصب التذكارية إحتياجات العائلة والأصدقاء وتتجنب إعطاء سحر للشخص أو الطريقة التي مات فيها. وضع بعض القيود حول المواد والمحتوى والموقع ومدة بقائها في مكانها يمكن أن يقلل من الضائقة المحتملة والحد من المخاطر التي يتعرض لها الأشخاص الضعفاء.

إن وجود مرض عقلي هو واحد من أقوى عوامل الخطر للإنتحار ً.